Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia
E-ISSN 2776-0324
https: https://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jmui

Observasi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub Angkasa FC

Observation of Physical Condition of Football Athletes at Club Angkasa FC

Bimo Satrio[1], Dias Arif Budiani[2], Yanuar Widodo[3], Bagas Adi Faizin[4], Tegar Khoirul Adam[5], Gilang Nuari Panggraita[6], [1-6] Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: bimosatria085@gmail.com[1], diasarif7777@gmail.com[2], yanuarwidodo107@gmail.com[3], bagasadifaizin@gmail.com[4], tegarbatang988@gmail.com[5], panggraita@umpp.ac.id[6]

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima (bulan) (tahun)
Disetujui (bulan) (tahun)
Dipublikasikan (bulan) (tahun)

Keywords:
Observasi, Kondisi Fisik, Klub Angkasa FC

Abstrak

ABSTRAK

Kondisi fisik yang optimal merupakan faktor krusial bagi kesuksesan atlet dalam berbagai cabang olahraga. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 12 Juli 2024 di lapangan sepak bola Warungasem, Batang. Tes kondisi fisik dilakukan di Klub Angkasa FC *untuk mengevaluasi kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas atlet. Tes meliputi push up, sit up, flexed-arm hang, dan pull up, yang memberikan gambaran komprehensif tentang kondisi fisik mereka. Hasil tes menunjukkan bahwa dalam push up, atlet berada pada terdapat 2 atlet dalam kondisi baik dan 5 atlet dalam kondisi sedang, sementara sit up menunjukkan terdapat 3 atlet dalam kategori baik sekali, 3 orang atlet kategori baik, dan 1 atlet kategori cukup. Flexed-arm hang menunjukkan bahwa dari 7 atlet yang melakukan pengetesan, terdapat 1 atlet dalam kategori baik sekali, 4 orang atlet kategori baik, dan 2 atlet kategori sedang dan pull up menunjukkan terdapat 1 atlet dalam kategori baik sekali, 1 orang atlet kategori baik, 4 atlet dalam kategori cukup. Evaluasi ini penting untuk mengarahkan program latihan yang tepat guna dan meningkatkan performa. Semoga upaya ini memberikan kontribusi positif bagi prestasi atlet dalam kompetisi di masa depan.*

Kata kunci: Observasi, Kondisi Fisik, Klub Angkasa FC

ABSTRACT

Optimal physical condition is a crucial factor for the success of athletes in various sports disciplines. This activity was conducted on July 12, 2024, at Warungasem Football Pitch, Batang. Physical

	condition tests were conducted at Klub Angkasa FC *to evaluate athletes' strength, endurance, and flexibility. The tests included push-ups, sit-ups, flexed-arm hang, and pull-ups, providing a comprehensive overview of their physical condition. The test results showed that in push-ups, there were 2 athletes in good condition and 5 athletes in moderate condition, while sit-ups revealed 3 athletes in the excellent category, 3 athletes in the good category, and 1 athlete in the fair category. Flexed-arm hang indicated that out of 7 tested athletes, 1 athlete was in the excellent category, 4 athletes were in the good category, and 2 athletes were in the moderate category, while pull-ups showed 1 athlete in the excellent category, 1 athlete in the good category, and 4 athletes in the fair category. This evaluation is crucial for guiding appropriate training programs and improving performance. Hopefully, these efforts will positively contribute to athletes' achievements in future competitions.* *Keywords: Observation, Physical Condition, Club* Angkasa FC

PENDAHULUAN

Kesuksesan seorang atlet dalam berbagai cabang olahraga sangat bergantung pada kondisi fisik mereka. Keberhasilan dalam berkompetisi bergantung pada keseimbangan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas tubuh. Pengukuran dan evaluasi rutin kondisi fisik sangat penting untuk memastikan bahwa atlet berada dalam kondisi terbaik untuk berkompetisi dan mengurangi risiko cedera.

Sebuah survei kondisi fisik dilakukan di klub Angkasa FC. Tes ini terdiri dari beberapa tes utama, seperti push up, sit up, pull up, dan flexed-arm hang. Tujuan dari tes flexed-arm hang adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan atlet, yang sangat penting dalam berbagai jenis olahraga, terutama yang bergantung pada ketahanan.

Push up selama 1 menit dan sit up selama 1 menit digunakan untuk mengevaluasi kekuatan otot tubuh bagian atas dan kekuatan otot perut serta daya tahan mereka. Push up adalah indikator penting dari kekuatan dan daya tahan otot dada, bahu, dan trisep, yang semuanya sangat penting dalam banyak olahraga yang melibatkan gerakan dorongan dan kekuatan tubuh bagian atas. Sit up, di sisi lain, mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, yang berperan penting dalam stabilitas tubuh dan transfer kekuatan antara tubuh bagian atas dan bawah.

Pull up menguji kekuatan dan daya tahan otot lengan serta punggung bagian atas. Latihan ini sangat efektif dalam menilai kekuatan otot punggung, bahu, dan bisep. Kemampuan untuk melakukan pull up menunjukkan kekuatan relatif terhadap berat badan, yang sangat penting dalam olahraga yang melibatkan gerakan tarikan dan kontrol tubuh di udara.

Survei kondisi fisik ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi fisik para atlet di klub Angkasa FC. Dengan data yang diperoleh, pelatih dapat merancang program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan spesifik masing-masing atlet. Selain itu, hasil survei ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk memantau perkembangan kondisi fisik atlet dari waktu ke waktu serta untuk mengidentifikasi area yang memerlukan peningkatan.

Pemantauan kondisi fisik secara teratur memungkinkan pelatih untuk menyesuaikan intensitas dan jenis latihan sesuai dengan kondisi fisik atlet, sehingga dapat meningkatkan performa atlet secara keseluruhan. Hal ini juga dapat membantu dalam pencegahan cedera, karena kondisi fisik yang optimal memungkinkan atlet untuk menghadapi tuntutan fisik yang tinggi selama latihan dan kompetisi.

Dengan adanya survei kondisi fisik ini, klub Angkasa FC berharap dapat meningkatkan performa atlet secara keseluruhan dan mencapai prestasi yang lebih baik di berbagai kompetisi. Survei ini tidak hanya menjadi alat evaluasi, tetapi juga menjadi dasar untuk pengembangan strategi pelatihan yang lebih baik dan terukur.

METODE

Observasi ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode evaluasi. Tes kondisi fisik yang digunakan di klub Angkasa FC akan kita gunakan untuk mengukur kemampuan fisik para atlet. Data akan dikumpulkan dari 7 pemain klub Angkasa FC yang akan mengikuti tes pemeriksaan fisik.

Populasi penelitian adalah seluruh anggota klub Angkasa FC yang berminat untuk mengikuti penelitian ini. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela.

Tes kondisi fisik akan menggunakan beberapa alat dan perlengkapan antara lain tes flexed-arm hang untuk mengukur ketahanan atlet. Tes kekuatan seperti push up selama 1 menit dan sit up selama 1 menit, serta pull up

bertujuan untuk mengukur ketahanan dan kekuatan fisik atlet. Alat dan metode tes ini telah diuji sebelumnya untuk memastikan keandalan dan validitasnya.

Selanjutnya adalah proses penelitian. Langkah pertama adalah menentukan sampel. Sampel yang akan diukur adalah 7 orang atlet klub Angkasa FC yang akan mengikuti tes kondisi fisik. Kedua, pendataan, yaitu setelah identifikasi subjek dilakukan pemeriksaan fisik sesuai petunjuk yang berlaku. Acara ini akan diawasi oleh pelatih dan asisten pelatih terlatih. Langkah ketiga adalah pengolahan data, yaitu data hasil tes akan dicatat dan diolah untuk dianalisis lebih lanjut.

Hasil analisis data akan digunakan untuk mengevaluasi tes kondisi fisik yang digunakan di klub Angkasa FC dan untuk mengidentifikasi area yang mungkin perlu ditingkatkan. Hasil observasi ini akan dibahas dalam konteks pengembangan program latihan fisik di klub Angkasa FC dan implikasinya terhadap performa atlet di klub.

HASIL

Observasi ini bertujuan untuk mengkaji tes kondisi fisik atlet klub Angkasa FC, dengan fokus pada 7 orang atlet. Kami akan mengevaluasi komponen tes, metode pelaksanaan dan dampaknya terhadap atlet. observasi ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang kondisi fisik atlet dan membantu klub untuk mengembangkan program latihan yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan fisik atlet. Berikut adalah data hasil tes kondisi fisik atlet klub Angkasa FC.

Dibawah ini ditampilkan bahwa hasil tes memberikan gambaran tentang kondisi fisik atlet, yang penting untuk mencapai prestasi mereka. Berikut adalah hasil tes kondisi fisik yang ditemukan di klub Angkasa FC.

1. Push Up

Push Up			
No	Nama	Nilai	Ket
1	Eko	48	Sedang
2	Dimas	58	Baik
3	Tegar	47	Sedang
4	Danang	49	Sedang
5	Rifki	54	Baik
6	Bagus	46	Sedang
7	Fajri	51	Sedang
Rata-Rata		50.43	Sedang

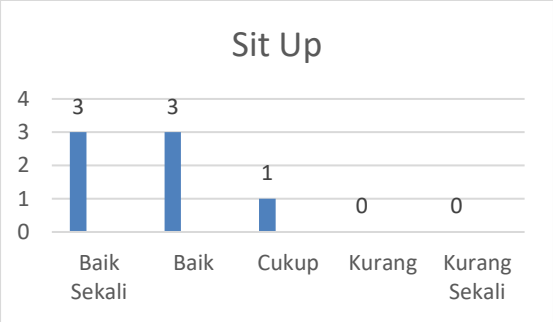
Berdasarkan hasil tes yang tertera di atas, diagram tes yang relevan dapat dilihat di bawah ini.

Data di atas merupakan hasil dari tes push up, data tersebut menunjukkan bahwa dari 7 atlet yang melakukan pengetesan, terdapat 2 atlet dalam kondisi baik dan 5 atlet dalam kondisi sedang. Jika di ambil rata-rata maka diperoleh bahwa nilai tes push up dalam kategori sedang.

2. Sit Up

Sit Up			
No	Nama	Nilai	Ket
1	Eko	55	Baik Sekali
2	Dimas	58	Baik Sekali
3	Tegar	52	Baik
4	Danang	48	Cukup
5	Rifki	56	Baik Sekali
6	Bagus	50	Baik
7	Fajri	53	Baik
Rata-Rata		53.14	Baik

Berdasarkan hasil tes yang tertera di atas, diagram tes yang relevan dapat dilihat di bawah ini.

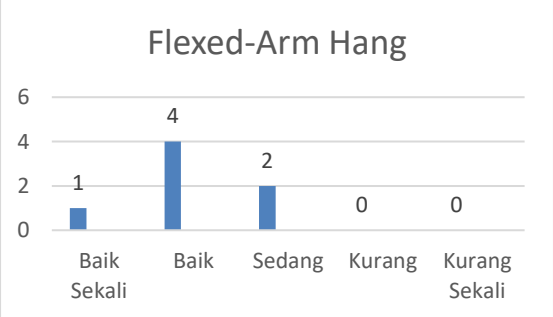


Data di atas merupakan hasil dari tes sit up, data tersebut menunjukkan bahwa dari 7 atlet yang melakukan pengetesan, terdapat 3 atlet dalam kategori baik sekali, 3 orang atlet kategori baik, dan 1 atlet kategori cukup. Jika di ambil rata-rata maka diperoleh bahwa nilai tes sit up dalam kategori baik.

3. Flex-Arm Hang

Flexed-Arm Hang			
No	**Nama**	Nilai	Ket
1	Eko	31	Baik
2	Dimas	41	Baik Sekali
3	Tegar	29	Baik
4	Danang	25	Sedang
5	Rifki	26	Sedang
6	Bagus	33	Baik
7	Fajri	35	Baik
Rata-Rata		31.43	Baik

Berdasarkan hasil tes yang tertera di atas, diagram tes yang dapat dilihat di bawah.

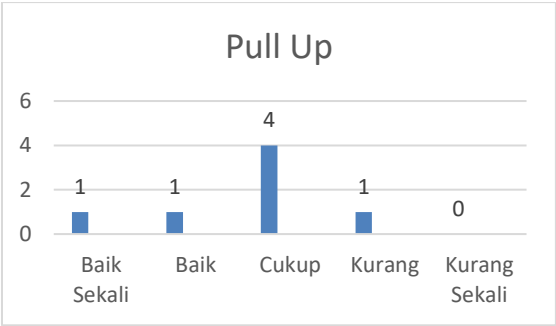


Data di atas merupakan hasil dari tes Flex-arm hang, data tersebut menunjukkan bahwa dari 7 atlet yang melakukan pengetesan, terdapat 1 atlet dalam kategori baik sekali, 4 orang atlet kategori baik, dan 2 atlet kategori sedang. Jika di ambil rata-rata maka diperoleh bahwa nilai tes flexed-arm hang dalam kategori baik.

4. Pull Up

Pull Up			
No	Nama	Nilai	Ket
1	Eko	11	Cukup
2	Dimas	16	Baik Sekali
3	Tegar	11	Cukup
4	Danang	9	Kurang
5	Rifki	14	Baik
6	Bagus	10	Cukup
7	Fajri	12	Cukup
Rata-Rata		11.86	Cukup

Berdasarkan hasil tes yang tertera di atas, diagram tes yang dapat dilihat di bawah ini.



Data di atas merupakan hasil dari tes pull up, data tersebut menunjukkan bahwa dari 7 atlet yang melakukan pengetesan, terdapat 1 atlet dalam kategori baik sekali, 1 orang atlet kategori baik, 4 atlet dalam kategori cukup, dan 1 atlet kategori kurang. Jika di ambil rata-rata maka diperoleh bahwa nilai tes pull up dalam kategori cukup.

DISKUSI

Tes kondisi fisik adalah salah satu cara yang efektif untuk mengukur tingkat kondisi

fisik atlet. Hasil tes memberikan gambaran tentang kondisi fisik atlet, yang penting untuk prestasi mereka. Dalam hal ini, kita akan membahas hasil tes kondisi fisik yang ditemukan di Klub Angkasa FC.

Pada tes kondisi fisik yang dilakukan di Klub Angkasa FC, dalam tes push up dapat diketahui bahwa hasil yang didapat adalah kategori sedang. Lalu di tes sit up hasil yang didapat adalah kategori baik, begitu pula dengan tes flexed-arm hang, hasil ditemukan dalam kondisi baik. Sedangkan dalam tes pull up hasil yang didapat adalah kategori cukup.

Manfaat hasil tes kondisi fisik yang baik adalah pertama dalam peningkatan kondisi fisik, artinya tes kondisi fisik dapat dijadikan sebagai patokan oleh pelatih agar dapat memberikan porsi latihan yang sesuai dengan kondisi atlet supaya tercapai prestasi maksimal. Kedua yaitu peningkatan konsentrasi yang mana artinya kemampuan fisik yang baik berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan kemampuan atlet dalam berkompetisi.

KESIMPULAN

Tes kondisi fisik di Klub Angkasa FC, adalah hasil dari kerja sama antara pelatih, official, dan atlet. Ini adalah bukti bahwa menjaga kondisi fisik sangat penting untuk menunjang prestasi.

Hasil ini akan membantu pelatih sebagai patokan agar dapat memberikan program latihan yang sesuai dengan kondisi atlet. Semoga upaya ini terus berlanjut dan menjadi bagian integral dari program latihan di klub ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Hormat kami kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam tes kondisi fisik Klub Angkasa FC. Saat ini, kami ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta dan pihak-pihak yang telah mendukung pelaksanaan tes ini.

Kami berharap hasil tes ini akan memberikan wawasan yang berharga tentang kondisi fisik kalian dan menjadi dasar untuk meningkatkan prestasi di masa mendatang. Ingatlah bahwa menjaga kondisi fisik adalah investasi dalam masa depan yang lebih baik.

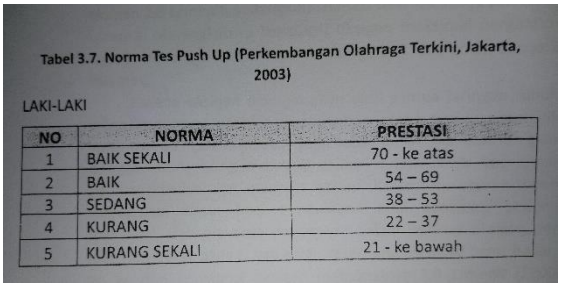
Terima kasih sekali lagi kepada semua yang terlibat dalam pelaksanaan tes Kondisi fisik ini. Semoga kita semua terus bersemangat dan menerapkan pola latihan yang lebih sesuai di masa mendatang, supaya tercapainya tujuan.

DAFTAR PUSTAKA

Dr. Fenanlampir, A. (2015). Tes dan Pengukuran, 58-63.

LAMPIRAN

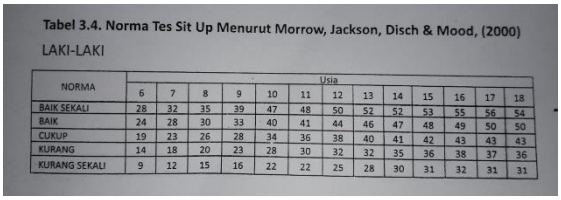
Norma Tes Kondisi Fisik



Tabel 3.7. Norma Tes Push Up (Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

LAKI-LAKI

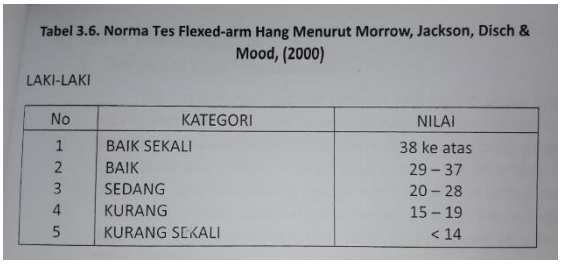
NO	NORMA	PRESTASI
1	BAIK SEKALI	70 - ke atas
2	BAIK	54 – 69
3	SEDANG	38 – 53
4	KURANG	22 – 37
5	KURANG SEKALI	21 - ke bawah



Tabel 3.4. Norma Tes Sit Up Menurut Morrow, Jackson, Disch & Mood, (2000)

LAKI-LAKI

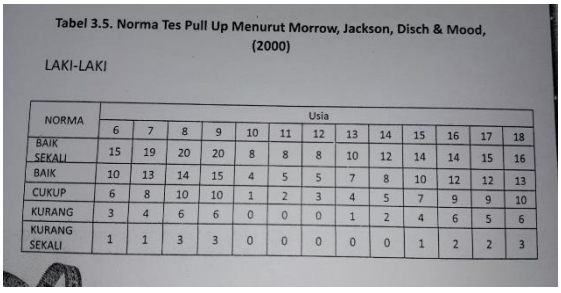
NORMA	Usia												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
BAIK SEKALI	28	32	35	39	47	48	50	52	52	53	55	56	54
BAIK	24	28	30	33	40	41	44	46	47	48	49	50	50
CUKUP	19	23	26	28	34	36	38	40	41	42	43	43	43
KURANG	14	18	20	23	28	30	32	32	35	36	38	37	36
KURANG SEKALI	9	12	15	16	22	22	25	28	30	31	32	31	31



Tabel 3.6. Norma Tes Flexed-arm Hang Menurut Morrow, Jackson, Disch & Mood, (2000)

LAKI-LAKI

No	KATEGORI	NILAI
1	BAIK SEKALI	38 ke atas
2	BAIK	29 – 37
3	SEDANG	20 – 28
4	KURANG	15 – 19
5	KURANG SEKALI	< 14



Tabel 3.5. Norma Tes Pull Up Menurut Morrow, Jackson, Disch & Mood, (2000)

LAKI-LAKI

NORMA	Usia												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
BAIK SEKALI	15	19	20	20	8	8	8	10	12	14	14	15	16
BAIK	10	13	14	15	4	5	5	7	8	10	12	12	13
CUKUP	6	8	10	10	1	2	3	4	5	7	9	9	10
KURANG	3	4	6	6	0	0	0	1	2	4	6	5	6
KURANG SEKALI	1	1	3	3	0	0	0	0	0	1	2	2	3

Dokumentasi