



YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI PGRI KEDIRI
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Status "Terakreditasi"

SK. BAN PT No: 1042/SK/BAN-PT/Akred/PT/VI/2016 Tanggal. 17 Juni 2016
Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Telp : (0354) 771576, 771503, 771495 Kediri

SURAT TUGAS
Nomor. 410/C/FKIP-UN PGRI/IV/2019

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.
NIK : 1870301023
Jabatan : Dekan FKIP

memberikan tugas kepada:

No	Nama	NIDN	Jabatan	Keterangan
1	M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.	0727089001	Dosen	Ketua
2	Weda, MPd	0721088702	Dosen	Anggota 1
3	Irwan Setiawan, M.Pd.	0716028902	Dosen	Anggota 2

mengikuti Seminar Nasional dengan tema "Kiprah Perempuan Dalam Keolahragaan Menuju Pola Hidup Sehat" yang dilaksanakan pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 27 April 2019
Tugas : Pemakalah dengan judul "Profil Tingkat Kondisi Fisik (Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan) Pemain Sepakbola Putri Candra Kirana dalam Mempersiapkan Kompetisi Regional Tahun 2019"
Tempat : Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggungjawab. Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Kediri, 24 April 2019
Dekan FKIP,

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.

SEMINAR NASIONAL



"Kiprah Perempuan Dalam Keolahragaan Menuju Pola Hidup Sehat"

Hari/Tgl : Sabtu, 27 April 2019

Venue : Aula FKIP Kampus 2 Univ. Tunas Pembangunan
Jl. M. Walanda Maramis 31 Cengklik Surakarta

Waktu : 08.00 - 15.30 WIB

Pembicara



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd

(Dekan FIK UNNES)



Prof. Dra. Nina Nurmila, M.A., Ph.D

(Komisioner KOMNAS Anti Kekerasan terhadap Perempuan/
Guru Besar UIN Sunan Gunungjati Bandung)



Dr. H. Dwi Gunadi, M.Or

(Dekan FKIP UTP)



Dr. N. Nurosi Nurasjati, M.Pd., CHt., SEFTer

(Asdep Binpres Kemenpora/Binpres KONI Pusat)

Sub tema Prosiding:

- Kajian Gender - Olahraga - Kesehatan - Pendidikan

Kontribusi Peserta

-Pelajar/Mahasiswa Rp 100.000,-
-Umum Rp 150.000,-
- On the Spot Rp 200.000,-
-Pemakalah Rp 300.000,-

Rek Bni Slamet Riyadi Solo
0393253768
a.n Bagus Kuncoro

Fasilitas

- Seminar Kit, Doorprize, Snack + Lunch, Materi

format makalah dapat diunduh di www.utp.ac.id/semnas

Abstrak max 20 Maret 2019,

Full Teks 20 April 2019



Google DOAJ

DIRECTORY OF
OPEN ACCESS
JOURNALS

email : prosidingsemnas.utp@gmail.com

Contact Person : 0856 4713 3370 / 0812 2513 4004



Prosiding Seminar Nasional

**Kiprah Perempuan Dalam Keolahragaan
Menuju Pola Hidup Sehat**



**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
2019**

PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK (KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KECEPATAN, KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN) PEMAIN SEPAKBOLA PUTRI CANDRA KIRANA DALAM MEMPERSIAPKAN KOMPETISI PERTIWI REGIONAL TAHUN 2019

M. Akbar Husein AllSabah¹, Weda², Irwan Setiawan³, Aulia Safrotun Nimah⁴

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri
E-mail: akbarhusein@unpkediri.ac.id¹²³⁴

ABSTRAK

Peranan tingkat kondisi fisik dalam olahraga sepakbola sangat penting, karena kondisi fisik merupakan faktor yang mendukung dan menunjang keterampilan ketika bermain sepakbola, dengan demikian memiliki tingkat kondisi fisik yang baik maka dapat mendukung peningkatan kinerja atau performa bermain sepakbola dapat maksimal. Hal tersebut juga berlaku baik di semua cabang olahraga baik sepakbola yang dimainkan pemain laki-laki atau perempuan. Pada penelitian ini rumus permasalahan adalah bagaimana profil kondisi fisik pemain sepakbola putri Candra Kirana Kabupaten Kediri. Penelitian ini sangat penting karena bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran atau kondisi terkini fisik pemain sepakbola putri Candra Kirana Kabupaten Kediri yang akan dipersiapkan mengikuti kejuaraan Pertiwi Regional tahun 2019.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan survei dengan melakukan teknik tes dan pengukuran fisik pemain. Subjek penelitian adalah pemain sepakbola putri Candra Kirana Kabupaten Kediri yang berjumlah 20 pemain. Instrumen tes dalam survei penelitian ini menggunakan lari 30 meter untuk mengetahui kecepatan pemain, Shuttle run untuk mengetahui kelincahan pemain, Tes Leg Dynamometer untuk mengetahui Kekuatan Otot Tungkai, dan Tes lari bolak-balik untuk mengetahui kapasitas daya tahan paru. Analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif persentase. Penelitian ini menggunakan 5 kategori, diantaranya; Sangat baik, Baik, Sedang, Kurang dan Sangat Kurang.

Hasil Penelitian menunjukkan secara keseluruhan profil kondisi fisik pemain sepakbola putri Candra Kirana Kabupaten Kediri adalah pada kategori sedang sebesar 40% atau 8 pemain memperoleh kategori tersebut. Selain itu terdapat pemain sepakbola putri Candra Kirana Kabupaten Kediri yang masuk dalam kategori baik dengan presentase 35% atau 7 pemain yang mendapatkan kategori tersebut. Kategori kurang 20% atau 4 pemain yang mendapatkannya, kategori sangat kurang 5% atau 1 orang yang mendapatkannya, dan kategori sangat baik 0% atau tidak ada.

Saran penelitian ini bagi staf pelatih dan pemain sepakbola putri Candra Kirana Kabupaten Kediri sebaiknya lebih meningkatkan intensitas latihan agar memiliki kondisi fisik yang baik sehingga dapat optimal dalam mempersiapkan kejuaraan Pertiwi Regional Cup.

Kata Kunci: Sepakbola Wanita; Profil; Kondisi fisik; Tes dan Pengukuran; Candra Kirana,

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan dengan mudah oleh siapa saja, mudah dalam olahraga ini karena dapat dimainkan dimana saja dengan area yang luas dan aman. Sepakbola berkembang secara pesat dalam perkembangannya hal ini dapat terjadi karena mudahnya memainkan olahraga sepakbola sehingga digemari oleh masyarakat baik laki-laki ataupun wanita, fasilitas seperti lapangan yang mudah dijangkau dan ada di mana-mana, banyaknya kompetisi yang mempertandingkan antar umur, genre, instansi dan daerah, dan berkembangnya pusat latihan sepakbola yang berada di Indonesia yang

diikuti oleh laki-laki dan wanita. Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang jumlahnya masing-masing 11 pemain dalam satu lapangan memainkannya dengan kaki dan hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan. Sepakbola dalam mengolah bola menggunakan kaki dalam memainkannya juga diperlukan teknik-teknik mengolah bola. Menurut (Sucipto, 2000) teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola antara lain: menendang (*Kicking*), merampas (*tackling*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*Heading*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan teknik penjaga gawang (*goal keeping*). Profil

menurut (Allsabab, 2018) mengartikan bahwa menginformasikan terkait sesuatu keadaan yang dimiliki. Profil ditujukan untuk mengenal suatu benda atau mendefinisikan seseorang. Pengertian profil sesuatu yang di paparkan dengan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Kondisi fisik menurut (Kardjono, 2008) mengatakan, "Kondisi fisik merupakan suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif dan yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang dimiliki seseorang karena hasil dari latihan yang dilakukannya agar menunjang prestasi dalam dunia olahraga. Maka penting sekali pemain sepakbola memiliki fisik yang baik, hal ini digunakan untuk menjalankan teknik, taktik dalam permainan di lapangan dan juga pemain dapat menjalankan tugas-tugas yang diberikan pelatih selama permainan. Pentingnya kondisi fisik dimiliki setiap atlet atau pemain sepakbola, kondisi fisik menurut (Yuyun Yudiana, 2012) adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik dengan latihan yang dilakukan secara teratur pada setiap sesi latihannya dengan tingkat beban yang sedikit demi sedikit ditingkatkan dalam latihan fisik maka semakin sering diberikan oleh pemain akan terjadi perubahan, dan akan baik dalam setiap gerakannya. Secara umum unsur-unsur kondisi fisik seperti, kekuatan (*strenght*), daya ledak (*Power*), kelentukan (*fleksibilitas*), daya tahan (*endurance*) dan koordinasi (*coordination*). Komponen yang ada dalam kondisi fisik menurut (Bompa, 1990) menjelaskan, "sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu; kesegaran otot, kesegaran kardiovaskular, kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan kesegaran kelentukan." Komponen kondisi fisik yang digunakan oleh pemain sepakbola secara keseluruhan yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut (M. Sajoto, 2003) mengatakan, kekuatan (*strength*), daya tahan

(*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) dan, reaksi (*reaction*) adalah yang dominan digunakan dalam permainan sepakbola. Selanjutnya menurut (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, 2014) bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (wanita) yaitu kekuatan, daya tahan otot, speed, kelincahan, fleksibilitas, power dan, daya tahan jantung paru. Melihat karakteristik sepakbola yang dominan kondisi fisiknya antara lain kekuatan, koordinasi, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, power, dan daya tahan hal ini didasari dari permainan dan gerak yang dilakukan pemain dilapangan. Candra kirana merupakan klub sepakbola wanita yang terkenal di kabupaten Kediri dan terdaftar sebagai peserta liga wanita nasional dalam pembinaan PSSI. Candra kirana setiap hari melakukan latihan dalam menyongsong kompetisi pertwi regional. Dalam mempersiapkan tim ini telah dimanfaatkan pelatih dalam menggembleng teknik, taktik dan fisik pemain. Melakukan uji tanding untuk mengukur kemampuan tim pelatih melihat pemain yang memiliki fisik yang baik dari awal pertandingan hingga akhir pertandingan terlihat kondisi fisik yang belum optimal dimiliki tim Candra kirana padahal memiliki kemampuan fisik yang tidak baik akan cepat merasa kelelahan dan tidak dapat bermain ketika pertandingan belum usai. Melihat pentingnya kondisi fisik demi mempersiapkan kompetisi pertwi ini peneliti ingin mengetahui kondisi fisik pemain putri Candra kirana sebagai persiapan memasuki kompetisi pertwi regional tahun 2019. Sehingga hasil kondisi fisik ini dapat diketahui setelah melakukan latihan dari awal pembentukan tim hingga akan dimulainya kompetisi pertwi regional yang diikuti klub sepakbola putri Candra kirana termasuk dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang atau kurang sekali. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi pemain putri Candra kirana yang akan disiapkan untuk kompetisi pertwi regional tahun 2019. Hasil Ini akan menjadi dasar untuk pelatih sebagai bahan menentukan beban latihan dan pertimbangan pelatih untuk kompetisi pertwi regional tahun 2019.

METODE

Untuk mendapatkan data yang terkait kemudian dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan melakukan teknik pengumpulan data yang menggunakan tes dan pengukuran. Penggunaan metode ini mengumpulkan data mengenai profil kondisi fisik dengan menggunakan teknik pengujian berbagai tes kondisi fisik antara lain:

1. Kekuatan Otot Tungkai dengan tes *leg Strength*
2. Kecepatan dengan tes lari 30 meter
3. Kelincahan dengan tes *Shuttle Run*
4. Daya tahan kapasitas paru (Vo2max) dengan tes *Multi Stage Fitness*

Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola wanita Candra kirana Kabupaten Kediri yang akan berkompetisi di pertiwi regional tahun 2019 berjumlah 20 pemain wanita. Tim sepakbola wanita Candra kirana merupakan klub sepakbola wanita dari Kabupaten Kediri dengan pemain yang berasal dari Kediri dan daerah di sekitarnya. Studi ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan mengambil keseluruhan subjek yang ada. Menurut (Arikunto, 2012) mengatakan “jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya.”

Untuk mendapatkan data yang terkait kemudian dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan melakukan teknik pengumpulan data yang menggunakan tes dan pengukuran. Penggunaan metode ini mengumpulkan data mengenai profil kondisi fisik dengan menggunakan teknik pengujian berbagai tes kondisi fisik antara lain:

1. Kekuatan Otot Tungkai dengan tes *leg Strength*
2. Kecepatan dengan tes lari 30 meter
3. Kelincahan dengan tes *Shuttle Run*
4. Daya tahan kapasitas paru (Vo2max) dengan tes *Multi Stage Fitness*

Data yang diperoleh pada setiap item tes merupakan bentuk data mentah yang diperoleh dari hasil setiap tes. Selanjutnya data dikonversi melalui *t-skor* dan data ditafsirkan dengan mengkategorikan data.

$$T = 10 \left(\frac{m-x}{SD} \right) + 50 \quad \text{data inversi}$$

$$T = 10 \left(\frac{x-m}{SD} \right) + 50 \quad \text{data reguler}$$

Data yang telah di konversi ke dalam *t-skor*, selanjutnya data ditafsirkan dengan mengkategorikan data. Data dikategorikan menjadi lima, antara lain: sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Kategori ini memiliki 5 referensi batas normal, sebagai berikut:

Tabel Skor Kategori Kondisi Fisik

No.	Rentang norma	Klasifikasi
1	$x > M + 1,8SD$	Baik Sekali (BS)
2	$M + 0,6SD \leq x \leq M + 1,8SD$	Baik (B)
3	$M - 0,6SD \leq x \leq M + 0,6SD$	Sedang (S)
4	$M - 1,8SD \leq x \leq M + 0,6SD$	Kurang (K)
5	$x < M - 1,8SD$	Kurang sekali (KS)

Langkah selanjutnya ketika profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana dikategorikan, seperti: baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar presentase, menghitung presentase dengan rumus:

Presentase hasil (%):

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

f: frekuensi yang sedang dicari presentasinya

n : *Number of Cases* (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)

p : angka presentase

Sumber: (Anas Sudjono, 2012)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan studi deskriptif, dengan demikian kondisi objek akan dibahas berdasarkan data yang telah didapatkan. Penelitian mengenai profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana digunakan untuk menggambarkan kondisi fisik yang dimiliki pemain wanita Candra kirana yang dipersiapkan untuk kompetisi pertiwi regional tahun 2019. Data yang diperoleh dari

pelaksanaan 4 (empat) macam tes, sehingga mendapatkan skor yang bervariasi. Untuk mengatasi masalah ini, maka data diolah dengan menggunakan t-skor, sehingga diperoleh data dengan unit yang sama. Dari data t-skor tersebut diperoleh rata-rata skor, dan data ini dikelompokkan berdasarkan lima kategori yang sudah disampaikan dalam pembahasan sebelumnya. Setiap macam tes juga dilakukan perhitungan, maka akan mendapatkan hasil profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana. Berikut ini merupakan deskripsi dari hasil data penelitian.

1. Kekuatan Otot Tungkai pemain sepakbola wanita Candra kirana kabupaten Kediri memperoleh skor maksimum= 77, nilai minimum= 68, rata-rata= 73,95, dan SD= 2,56.
2. Kecepatan pemain sepakbola wanita Candra kirana kabupaten Kediri memperoleh skor maksimum= 5,1, skor minimum= 4,0, rata-rata= 4,54, dan SD= 0,38.
3. Kelincahan pemain sepakbola wanita Candra kirana kabupaten Kediri memperoleh skor maksimum= 15,9, skor minimum= 13,1, rata-rata= 14,19, dan SD= 0,84.
4. Daya tahan kapasitas paru (Vo2max) pemain sepakbola wanita Candra kirana kabupaten Kediri memperoleh skor maksimum= 63,8, skor minimum= 53,5, rata-rata= 61,31, dan SD= 2,66.

Profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana data dianalisis telah diubah menjadi t-skor, sehingga unit sama. Hasil dari penelitian profil kondisi fisik tim sepakbola wanita Candra kirana memperoleh nilai maksimum sebesar= 80,06, nilai minimum= 4,45, rata-rata yang diperoleh= 50,00, dan standar deviasi diperoleh= 20,49. Berdasarkan kategori formula yang telah diterapkan, analisis data diperoleh kondisi fisik pemain wanita Candra kirana yang dipersiapkan untuk kompetisi pertwi regional tahun 2019 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$x > M + 1,8SD$	>86,88	Sangat Baik	0	0%

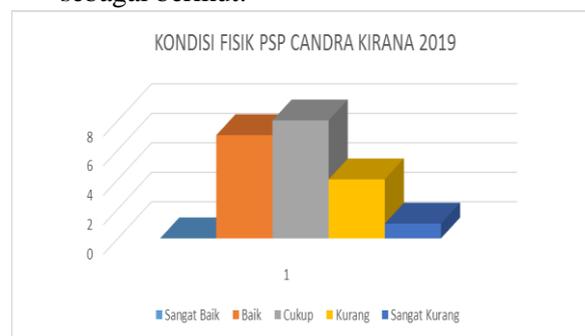
$M + 0,6SD \leq x \leq M + 1,8SD$	62,29 - 86,88	Baik	7	35%
$M - 0,6SD \leq x \leq M + 0,6SD$	37,71 - 62,29	Cukup	8	40%
$M - 1,8SD \leq x \leq M + 0,6SD$	13,12 - 37,71	Kurang	4	20%
$x < M - 1,8SD$	< 13,12	Sangat Kurang	1	5%
Total			20	100%

Pemain sepakbola wanita Candra kirana yang dipersiapkan untuk kompetisi pertwi regional tahun 2019 sebagian besar berada pada kategori cukup 8 Pemain dengan presentase sebesar 40%, kategori baik sebanyak 7 pemain dengan presentase sebesar 35%, kategori kurang 4 pemain dengan presentase sebesar 20%, kategori sangat kurang sebanyak 1 pemain dengan presentase sebesar 5% dan kategori sangat baik 0 pemain dengan presentase sebesar 0%.

Profil kondisi fisik pemain wanita Candra kirana ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 1 Profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana yang dipersiapkan untuk kompetisi pertwi regional tahun 2019.

Hasil penelitian profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana dari berbagai tes tersebut dapat di deskripsikan sebagai berikut:



Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai Tabel 3 frekuensi kondisi fisik pemain Persik Kediri berdasarkan faktor Kekuatan Otot Tungkai.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	> 219.5	16	80%
Baik	171.5 - 219.5	4	20%

	<219. 50		
Sedang	127.5 0 – <171. 50	0	0%
Kurang	81.50 – <127. 50	0	0%
Kurang sekali	< 81.50	0	0%

Berdasarkan tabel 3, diperoleh dari data profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana dengan kategori baik sekali 16 pemain dengan presentase (80%). Kategori baik 4 pemain, dengan presentase 20%, kategori sedang 0 pemain dengan presentase (0%), kategori kurang 0 pemain dengan 0% presentase, kategori sangat kurang 0 pemain, dengan presentase 0%. Frekuensi tertinggi diperoleh pada kategori baik sekali dengan frekuensi 16 pemain.

Berdasarkan kecepatan

Tabel 4 frekuensi kondisi fisik pemain Candra kirana berdasarkan faktor kecepatan:

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	4.06 – 4.50	5	25%
Baik	4.51 – 4.96	7	35%
Sedang	4.97 – 5.40	8	40%
Kurang	5.41 – 5.86	0	0%
Kurang sekali	5.86 – 6.30	0	0%

Berdasarkan tabel 4, diperoleh data profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana dengan kategori baik sekali 5 pemain dengan presentase (25%), kategori baik 7 pemain dengan presentase (35%), kategori sedang 8 pemain dengan presentase (40%), kategori kurang 0

pemain dengan presentase (0%), dan kategori sangat kurang 0 pemain dengan presentase (0%). Frekuensi tertinggi diperoleh pada kategori sedang dengan frekuensi 8 pemain.

Berdasarkan Kelincahan

Tabel 5 frekuensi kondisi fisik pemain Candra kirana berdasarkan faktor kelincahan.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	> 12.42	9	45%
Baik	12.43 – 14.09	5	25%
Sedang	14.10 – 15.74	5	25%
Kurang	15.75 – 17.39	1	5%
Kurang sekali	>17.4 0	0	0%

Berdasarkan tabel 5, diperoleh data profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana dengan kategori baik sekali 9 pemain dengan presentase (45%), kategori baik 5 pemain dengan presentase (25%), kategori sedang 5 pemain dengan presentase (25%), kategori kurang 1 pemain dengan presentase (5%), dan kategori sangat kurang 0 pemain dengan presentase (0%). Frekuensi tertinggi diperoleh pada kategori baik sekali dengan frekuensi 9 pemain.

Berdasarkan Daya tahan kapasitas paru (Vo2max)

Tabel 6 frekuensi kondisi fisik pemain Candra kirana berdasarkan kategori daya tahan kapasitas paru (Vo2max).

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	L 12 S 12	10	50%
Baik	L 11 S 7	8	40%
Sedang	L 9	2	10%

	S 3		
Kurang	L 7	0	0%
	S 7		
Kurang sekali	< L 7 S	0	0%
	5		

Berdasarkan tabel 6, diperoleh data profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana dengan kategori baik sekali 10 pemain dengan presentase (50%), kategori baik 8 pemain dengan presentase (40%), kategori sedang 2 pemain dengan presentase (10%), kategori kurang 0 pemain dengan presentase (0%), dan kategori kurang sekali 0 pemain dengan presentase (0%). Frekuensi tertinggi diperoleh pada kategori baik sekali dengan frekuensi 10 pemain.

KESIMPULAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana yang dipersiapkan untuk kompetisi pertwi regional tahun 2019, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik berdasarkan komponen kekuatan otot tungkai dalam kategori baik sekali 80%, komponen kecepatan dalam kategori sedang 40%, komponen kelincuhan dalam kategori baik sekali 45% dan komponen daya tahan kapasitas paru (Vo2max) dalam kategori baik sekali dengan presentase 50%. Hasil ini dapat memotivasi pemain sepakbola wanita Candra kirana untuk meningkatkan menjadi lebih baik lagi dari hasil kondisi fisik sekarang, selain itu hasil ini untuk bahan evaluasi staf pelatih untuk menyusun program latihan yang tepat tentang peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana. Studi ini merupakan suatu gambaran tentang seseorang atau kelompok berupa suatu keadaan mengenai data kondisi fisik yang dimiliki seseorang, Kardjono (2008:6), menjelaskan bahwa dengan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi kerja, semangat

kerja, rasa percaya diri, ketelitian, dan lain sebagainya. Kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana yang dipersiapkan untuk kompetisi pertwi regional tahun 2019 sebgaaian besar berada pada kategori sedang sebanyak 8 Pemain dengan presentase sebesar (40%), kategori baik sebanyak 7 pemain dengan presentase sebesar (35%), kategori kurang 4 pemain dengan presentase sebesar (20%), kategori sangat baik sebanyak 0 pemain dengan presentase sebesar (0%) dan kategori sangat kurang 1 pemain dengan presentase sebesar (5%).

DAFTAR PUSTAKA

1. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2014. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
2. Allsabab, M.Akbar Husein., Sugito. 2018. *Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Kota Kediri*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Malang
3. Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
4. Bompa, Tudor O., 1990. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa Kendall. Hunst Publishing Company.
5. Kardjono. 2008. Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik. Fakultas pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
6. Sajoto. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olah Raga*. Semarang : Dahara prize.
7. Sucipto dkk. 2000. *Sepakbola*. Depdikbud. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
8. Sudjiono, Anas. 2012. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Raja Gravindo Persada; Jakarta.
9. Yuyun Yudiana. 2012. *Latihan Fisik*. Surakarta



SERTIFIKAT

Nomor: 007/G/SEMNAS-UTP/IV/2019

DIBERIKAN KEPADA :

Weda, M.Pd.

SEBAGAI :

PEMAKALAH

SEMINAR NASIONAL

**“KIPRAH PEREMPUAN DALAM KEOLAHRAGAAN MENUJU POLA HIDUP SEHAT”
PADA TANGGAL 27 APRIL 2019 DI UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA**

Surakarta, 27 April 2019

Ketua Panitia,

Seminar Nasional

[Signature]
Slamet Santoso, M.Pd.

NIP. 0611128502

Rektor,

Universitas Tunas Pembangunan

[Signature]
Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, SE., MS.

NIP. 19550901 198503 1 003

Dekan,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

[Signature]
Dr. I. Dwi Gunadi, M.Or.

NIP. 0601046302

