

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAKBOLA SSB
POETRA KARTOHARJO NGANJUK U-14 TAHUN 2020**

SKRISPI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Prodi PENJAS



OLEH:

YUSRIL TRI MAHARDI

NPM. 16.1.01.09.0079

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2021

Skripsi oleh:

YUSRIL TRI MAHARADI

16.1.01.09.0079

Judul :

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAKBOLA SSB

POETRA KARTOHARJO NGANJUK U-14 TAHUN 2020

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri

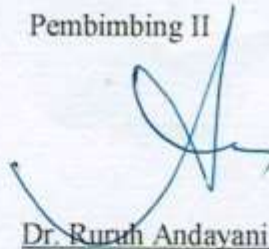
Tanggal : 20 Januari 2021

Pembimbing I



Weda, M.Pd
NIDN.0721088702

Pembimbing II



Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd
NIDN. 0725018205

Skripsi oleh:

YUSRIL TRI MAHARADI

16.1.01.09.0079

Judul :

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAKBOLA SSB

POETRA KARTOHARJO NGANJUK U-14 TAHUN 2020

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Pada Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 5 Februari 2021

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Weda, M.Pd

2. Penguji I : Dr. Wasis Himawanto, M.Or

3. Penguji II : Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd

Mengetahui
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN.0007076801

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Yusril Tri Mahardi
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl.Lahir : Nganjuk/ 28 Juni 1998
NPM : 16.1.01.09.0079
Fak/Prodi. : FIKS/ S1 Penjas

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 4 Februari 2021

Yang Menyatakan



YUSRIL TRI MAHARDI
NPM: 16.1.01.09.0079

MOTTO

“Tidak banyak orang yang menyadari betapa pentingnya hal tersebut. Karena saat memulai hari dengan pikiran positif dan hati yang bersyukur, semua akan terasa lebih ringan. Saat banyak rintangan di depan, hatipun tetap biasa” merasakan kebahagiaan”.

"Jarang orang mau mengakui, kesederhanaan adalah kekayaan yang terbesar di dunia ini: suatu karunia alam. Dan yang terpenting diatas segala-galanya ialah keberaniannya. Kesederhaan adalah kejujuran, dan keberanian adalah ketulusan" -

Pramoedya Ananta Toer”

Ku Persembahkan:

“ Untuk kedua orang tuaku”

“ Kedua Kakakku merekalah selalu memberi motivasi dan ringkasan kata penyemangat dalam hidupku”

Abstrak

Yusril Tri Mahardi : Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola Ssb Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020. Skripsi PENJAS, FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2021

Kata kunci : Kondi Fisik

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Permasalahan penelitian ini adalah : Dari ditemukannya permasalahan yang ada tidak semuanya dijadikan masalah dalam penelitian ini, oleh sebab itu dari permasalahan yang ada di atas tidak semuanya dijadikan masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada permasalahan “Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020”.

Penelitian deskriptif kuantitatif : Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Maka, populasi yang ada dalam penelitian ini adalah 25 siswa SSB Poetra Kartoharjo .SSB Poetra Kartoharjo U-14 maka peneliti mengambil teknik *total sampling* untuk mengumpulkan sampelnya sebanyak 25 siswa SSB Poetra Kartoharjo U-14.

Kesimpulan yang dari penelitian ini adalah : Komponen kondisi fisik tersebut meliputi: Tes kekuatan otot tungkai, kelenturan, lari 50 meter, kelincahan, daya tahan (lari 15 menit) dan koordinasi mata kaki pada siswa SSB U-14 Poetra Kartoharjo diukur dengan menggunakan tes dengan alat back & leg, lari 50 meter, *shuttel run*, lari 15 menit (*bleeptest*), *sit & reach* dan *mittle soccer test*

Berdasarkan simpulan hasil SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 kekuatan otot tungkai, kelenturan, kecepatan lari, kelincahan, daya tahan (lari 15 menit) dan koordinasi mata kaki. Maka hasil presentase hasil kondisi fisik terdapat 0 atlet (8%) dalam kategori baik sekali, 10 atlet (25%) dalam kategori baik, 8 atlet (33%) dalam kategori sedang, 8 atlet (25%) dalam kategori kurang, 4 atlet (3%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 Tulungagung tahun 2020 dalam kategori sedang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas berkenaan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Penjas.

Pada kesempatan ini di ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi M.Pd selaku Ketua Program Studi PENJAS.
4. Weda, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
5. Drs. Ruruh Andayani Bkti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II atas waktu yang telah diluangkan untuk memberikan bimbingan, petunjuk dan nasehat dalam proses penyusunan Skripsi sampai selesai.
6. Kedua Orang Tua yang telah memberi semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Terima kasih untuk kelas 5B yang selama ini menjadi teman/sahabat selama kita bangku kuliah dahulu.

8. Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan.

Kediri, 4 Februari 2021

YUSRIL TRI MAHARDI
NPM: 16.1.01.09.0079

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPRAN	xi
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian.....	5
 BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Sepakbola.....	7
2. Kondisi Fisik	25
3. Komponen-Komponen Kondisi Fisik	27

4. Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.....	38
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	41
C. Kerangka Berfikir.....	42
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	45
B. Teknik dan Pendekatan Penelitin	45
1. Pendekatan Penelitian	46
2. Teknik Penelitian	46
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	46
1. Tempat Penelitian.....	46
2. Waktu Penelitian	46
D. Populasi dan Sampel	46
1. Populasi.....	46
2. Sampel.....	47
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	48
1. Pengembangan Instrumen.....	21
2. Langkah-Langkah Pengumpulan Data	57
F. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	60
1. Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola SSB	
Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020.....	60
a. Kekuatan Otot Tungkai.....	61
b. Kelentukan	62
c. Kecepatan.....	62

d. Kelincahan	63
e. Daya Tahan	64
f. Koordinasi Mata Kaki	65
B. Analisis Data	65
C. Pembahasan.....	77
BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	79
B. Implikasi.....	79
C. Saran.....	80
Daftar Pustaka	81
Lampiran-lampiran.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Norma <i>Sit and Reach Test</i>	50
3.2 : Norma Tes Lari 50 Meter.....	51
3.3 : Norma Laki-laki.....	52
3.4 : Norma Laki-laki <i>Back & Leg Dyanmometer</i>	55
3.5 : Norma Kategori.....	58
4.1 : <i>Decriptive</i> Kondisi Fisik	61
4.2 : <i>Decriptive</i> Kekuatan Otot Tungkai	61
4.3 : <i>Decriptive</i> Kelentukan	62
4.4 : <i>Decriptive</i> Kecepatan.....	63
4.5 : <i>Decriptive</i> Kelincahan.....	63
4.6 : <i>Decriptive</i> Daya Tahan	64
4.7 : <i>Decriptive</i> Koordinasi Mata Kaki	65
4.8 : Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik	67
4.9 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai	68
4.10 : Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	70
4.11 : Distribusi Frekuensi Kecepatan	71
4.12 : Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	72
4.13 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	74
4.14 : Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1: Menendang dengan kaki bagian dalam	10
2.2 : Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam.	11
2.3 : Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar	13
2.4 : Menendang dengan kura-kura kaki penuh	14
2.5 : Menggiring Bola.	18
2.6 : Menyundul bola dengan sikap berdiri di tempat.....	20
2.7 : Menyundul Bola dengan Melompat.....	21
2.8 : Merampas bola.....	21
2.9 : Lemparan ke dalam.....	22
2.10 : Gerak tipu.....	25
3.1 : <i>Sit & Reach</i>	49
3.2 : Lari 50 meter.....	50
3.3 : <i>Shuthle run</i>	52
3.4 : <i>Cooper Test</i>	54
3.6 : Koordinasi Mata dan Kaki	57
4.1 : Diagram Kondisi Fisik SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020	68
4.2 : Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai.....	69
4.3 : Diagram Batang Kelentukan.....	71

4.4 : Diagram Batang Kecepatan Lari.....	72
4.5 : Diagram Batang Kelincahan	73
4.6 : Diagram Batang Daya Tahan.....	75
4.7 : Diagram Batang Koordinasi Mata kaki	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Hasil Data Penelitian Angket	52
2 : Perhitungan SPSS	58
3 : Angket Penelitian	60
4 : Ahli Validasi Para Ahli	65
5 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	67
6 : Surat Penelitian.....	71
7 : Surat Balasan Penelitian.....	72
8 : Berita Acara Kemajuan Pembimbing	73
9 : Dokumentasi Penelitian	75
10 : Sertifikat Plagiasi	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial” (2005:3). Dari pengertian olahraga di atas, kita dapat memahami bahwa olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet, dengan kata lain merupakan kemampuan atlet itu sendiri. Kemampuan atlet secara umum yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) nya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, seperti sarana

dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya (Syafuddin, 1999:22). Bila dilihat dari faktor internal, ada empat komponen yang mempengaruhi prestasi itu antara lain, kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen seperti ketahanan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi harus di kembangkan. Walaupun sudah dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan, tetapi yang perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat (Sajoto,1995:10). Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memiliki hubungan dan saling berkaitan. Dalam rangka untuk memperoleh prestasi, keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan. Sebuah prestasi tidak dapat dicapai apabila salah satu dari keempat komponen ini tidak mewakili. Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan melalui observasi, yang terjadi di lapangan adalah tingkat kondisi fisik yang dimiliki siswa SSB Poetra Kartoharjo U-14 sebagian besar masih kurang, hal ini dapat dilihat saat bermain, pemain cepat mengalami kelelahan yang berlebihan,

sehingga tidak dapat mempertahankan kebugarannya yang mengakibatkan kurang fokusnya pemain ketika sedang bertanding, hal ini disebabkan karena salah satunya faktor kebugaran jasmani pemain yang kurang baik.

Untuk mencapai tuntutan fisik dalam permainan sepakbola maka diperlukan suatu latihan yang teratur dan terprogram dengan baik untuk meningkatkan kebugaran aerobik pemain. Dalam meningkatkan mutu permainan banyak sekali komponen yang mendukung, hal ini menunjukna bahwa komponen kondisi fisik seperti keseimbangan, kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan belum diketahui dengan demikian kenyataannya di lapangan tingkat kondisi fisik siswa SSB Poetra Kartoharjo pada U-14.

Kondisi fisik seorang pemain sepakbola ternyata memiliki peran yang penting jika memperhatikan hasil penelitian tersebut. Data diatas lebih khususnya menyatakan komponen daya tahan jantung paru adalah modal utama untuk sebuah tim sepakbola agar berprestasi. Kondisi fisik merupakan faktor penting yang harus dipersiapkan oleh pelatih sepakbola jika tim yang dipimpinnnya ingin prestasi optimal (menjadi juara) dalam sebuah kompetisi. Bompa (2015 : 54) menyatakan kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dibangun dan dikembangkan pada atlet atau olahragawan termasuk pada cabang sepakbola. Kondisi fisik adalah komponen utama yang harus dibangun dengan kokoh agar faktor teknik dan taktik dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan. Atlet atau tim sepakbola

yang tidak memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik tidak perlu berharap pada target atau sasaran untuk menjadi juara.

Kondisi fisik pemain sepakbola tumbuh dan berkembang secara progresif sejak seseorang memulai latihan dari usia muda sampai usia dewasa. Sekolah sepakbola merupakan organisasi atau lembaga yang melakukan pembinaan sepakbola mulai usia 7-15 tahun. Sekolah sepakbola yang bertugas memberikan kemampuan dasar yang sangat penting, termasuk pembinaan kondisi fisik, jika hal ini tidak dilakukan maka sampai kapanpun prestasi yang menjadi tujuan tidak akan tercapai. Berdasarkan uraian diatas peneliti berkeinginan untuk mengetahui kondisi fisik khususnya komponen kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan daya ledak maka peneliti mengemukakan hasil diatas dan merupakan judul dari permasalahan ini adalah “Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas bahwa masalah yang diidentifikasi yaitu :

1. Belum diketahuinya tentang komponen kondisi fisik seperti keseimbangan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, kelentukan, koordinasi yang dapat meningkatkan permainan sepakbola
2. Belum diketahuinya kondisi fisik siswa SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah berhubungan dengan kondisi fisik SSB Poetra Kartoharjo, supaya tidak meluas agar menghindari salah penafsiran serta terjadi penyimpangan dari pokok permasalahan, maka perlu adanya pembatasan masalah agar pembahasan lebih fokus, adapun masalah yang dibatasi adalah “Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini adalah “seberapa besar tingkat kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

1. Aspek teoritis, memberikan informasi tambahan
 - a) Bagi atlet dan pelatih sepakbola tentang tes kondisi fisik dan komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepakbola.
2. Aspek praktis, penelitian ini diharapkan berguna:

- a) Bagi pelatih bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi para pembuat program latihan dan pengukuran untuk meneruskan suatu kebijakan yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet sepakbola.
- b) Bagi atlet sepakbola sebagai bahan acuan untuk menambah kemampuannya dalam meningkatkan kondisi fisiknya.
- c) Bagi klub sebagai bahan acuan untuk standar kondisi fisik calon pemain baru yang akan bergabung.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Sepak bola terdiri dari 11 orang pemain (Sucipto, 2000 : 7). Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepak bola yang baik perlu bimbingan dan tuntunan tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola dunia yang disingkat FIFA (*Federation Internasional The Football Association*). Di Indonesia, organisasi yang menaungi sepak bola adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim penjaga garis. Lama permainan sepak bola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit, lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh

kurang dari 90 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjangnya lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedang lebarnya tidak lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter).

Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa keterampilan gerak dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah Menendang (*kicking*), Mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), Menggiring bola (*dribbling*), Menyundul bola (*heading*), Merampas (*tackling*), Lemparan ke dalam (*throw-in*), Gerak tipu Teknik penjaga gawang (*goal keeping*). Dari teknik-teknik di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Menendang (*kicking*).

Menendang bola (*kicking*) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dengan keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang di udara (A. Sarumpaet dkk, 1992:20).

Tujuan dari menendang bola :

- 1) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola.

- 2) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan.
- 3) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- 4) Untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

a) Menendang dengan kaki bagian dalam.

Adalah suatu teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam.

(1) Kaki tumpu atau kaki yang digunakan sebagai tumpuan.

(a) Kaki tumpu ditempatkan di samping bola.

(b) Ujung kaki tumpu diarahkan ke arah jalan bola.

(c) Kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang.

(2) Kaki tendang atau kaki yang digunakan untuk menendang bola.

(a) Kaki tendang diputar, kaki bagian dalam diarahkan ke arah jalan bola, lutut sedikit dibengkokkan.

(b) Telapak kaki tendang sejajar dengan tanah.

(c) Pukulkan kaki bagian dalam pada bagian tengah bola (tepat di tengah bola).

(d) Gerakan lanjutan dari kaki tendang.

Menendang dengan kaki bagian dalam dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.1. Menendang dengan kaki bagian dalam.
Sumber: Luxbacher, Joe (2004 : 54)

b) Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam.

Adalah suatu teknik menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

(1) Kaki tumpu atau kaki yang digunakan sebagai tumpuan.

(a) Mengambil awalan dengan membentuk busur

Atau melengkung sebesar 45°

(b) Kaki tumpu ditempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki di samping belakang bola.

(c) Lutut sedikit dibengkokkan.

(d) Kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang.

(2) Kaki tendang atau kaki yang digunakan untuk menendang bola.

(a) Kaki tendang, pinggang dan lutut diputar.

(b) Perkenaan pada bagian dalam dari kura-kura kaki.

(c) Bola ditendang dengan sisi bagian dalam dari kura-kura kaki, sedangkan tubuh bagian atas ayun sedikit ke samping melewati kaki tumpu.

(d) Gerakan lanjutan.

Menendang dengan kura-kura kaki dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.2. Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam.

Sumber: Luxbacher, Joe (2004 : 56)

c) Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar.

Adalah suatu teknik menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

(1) Kaki tumpu atau kaki yang digunakan sebagai tumpuan.

(a) Menendang dengan menggunakan kaki kanan dari arah sebelah kanan.

(b) Kaki tumpu ditempatkan kira-kira 1 atau 2 telapak kaki di samping belakang bola.

(c) Kekuatan berada pada kaki tumpu.

(2) Kaki tendang atau kaki yang digunakan untuk menendang bola.

(a) Kaki tendang, pinggang dan lutut diputar.

(b) Perkenaan kaki bagian kura-kura sebelah luar, dimulai dari jari-jari kaki sampai bagian mata kaki.

(c) Tubuh bagian atas sedikit miring ke arah kaki tumpu pada saat menendang.

(d) Gerakan lanjutan dari kaki tendang.

Menendang dengan kaki bagian luar dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. 3. Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar

Sumber Luxbacher, Joe (2004 : 57)

d) Menendang dengan kura-kura kaki penuh.

Adalah suatu teknik menendang bola dengan seluruh bagian kura-kura kaki.

(1) Kaki tumpu atau kaki yang digunakan sebagai tumpuan.

(a) Kaki tumpu ditempatkan di samping bola.

(b) Kaki tumpu diarahkan ke arah tendangan.

(c) Lutut kaki tumpu sedikit dibengkokkan.

(2) Kaki tendang atau kaki yang digunakan untuk menendang bola.

(a) Ayunkan kaki tumpu diikuti oleh gerakan pinggang.

(b) Perkenaan kura-kura kaki tepat di tengah bola.

(c) Pergelangan kaki dikuatkan.

(d) Ujung kaki tendang diarahkan ke bawah.

(e) Pada saat melakukan tendangan tubuh bagian atas berada di atas bola.

Menendang dengan kura-kura kaki penuh dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. 4. Menendang dengan kura-kura kaki penuh.
Sumber : Luxbacher, Joe (2004 : 54)

b. Mengontrol/menghentikan bola (*controlling*).

Mengontrol/menghentikan bola dalam bermain sepak bola merupakan usaha menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya, sehingga tidak mudah dirampas oleh lawan (A. Sarumpaet dkk, 1992:26). Cara menghentikan bola menurut bagian badan yang dipakai menerima bola adalah:

1) Dengan kaki.

Teknik mengontrol bola menggunakan kaki, ada beberapa macam, yaitu:

- a) Kaki bagian dalam adalah teknik mengontrol dengan menggunakan kaki bagian dalam.
- b) Kura-kura kaki penuh adalah teknik mengontrol bola dengan menggunakan kura-kura kaki.
- c) Kura-kura kaki bagian luar adalah teknik mengontrol bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar.
- d) Sol sepatu adalah teknik mengontrol bola dengan menggunakan sol sepatu, atau bagian bawah sepatu.
- e) Tumit kaki (jarang digunakan) adalah teknik mengontrol bola dengan menggunakan tumit.

2) Dengan tulang kering.

Teknik mengontrol bola dengan menggunakan tulang kering, tapi biasanya jarang digunakan.

3) Dengan paha.

Teknik mengontrol bola dengan menggunakan paha, biasanya digunakan untuk mengontrol bola lambung yang tidak terlalu tinggi

4) Dengan perut.

Teknik mengontrol bola dengan menggunakan perut, biasanya digunakan untuk mengontrol bola lambung yang tidak terlalu tinggi.

5) Dengan kepala.

Teknik mengontrol bola dengan menggunakan kepala, biasanya digunakan untuk mengontrol bola lambung yang tinggi.

6) Dengan dada.

Teknik mengontrol bola dengan menggunakan dada, biasanya digunakan untuk mengontrol bola lambung yang tinggi.

c. Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung (A. Sarumpaet dkk, 1992:24). Menurut Sukatamsi (1984:159-161) ada beberapa macam cara menggiring bola yaitu:

1) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat

dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.

- c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.

2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh.

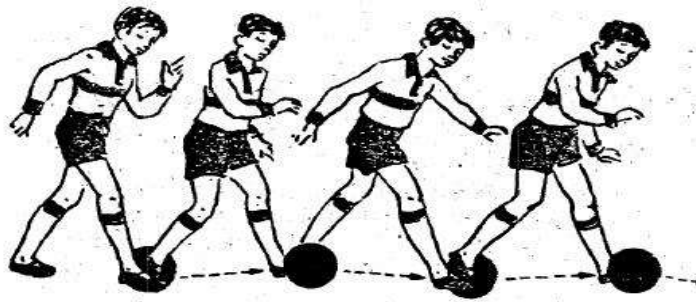
- a) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.

3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
- b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.

- c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.5. Menggiring Bola.
Sumber : Luxbacher, Joe (2004 : 59)

d. Menyundul bola (*heading*)

Teknik menyundul bola (*heading*) yang sangat menentukan adalah mengenai perkenaan kepala dengan bola. Bagian kepala yang dipukulkan pada bola adalah bagian permukaan kepala yang paling lebar yaitu pada kening bagian depan. Tujuan dari bagian kening yang lebar adalah agar bola dapat diarahkan sesuai dengan kebutuhannya (A. Sarumpaet dkk, 1992:23). Macam-macam teknik menyundul bola (*heading*) menurut Sukatamsi. (1984:173-174) adalah :

- 1) Menyundul bola (*heading*) dalam sikap berdiri Sikap berhenti di tempat:

- a) Badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua

kaki berdiri kangkang ke muka belakang kedua lutut ditekuk sedikit



- b) Badan ditarik ke belakang, sikap badan condong ke arah belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merapat pada leher, mata tertuju ke arah datangnya bola.

- c) Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta kedua lutut diluruskan, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.

- d) Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran, dengan mengangkat kaki belakang maju ke depan segera lari mencari posisi.

Menyundul bola dengan sikap berdiri ditempat dapat dilihat pada gambar dibawah ini;

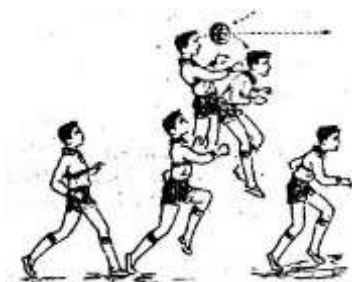
Gambar 2.6. Menyundul bola dengan sikap berdiri di tempat.
Sumber : Luxbacher, Joe (2004 : 61)

2) Menyundul bola (*heading*) dengan lari Lari ke arah datangnya bola, sambil lari dengan gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.

a) Menyundul bola (*heading*) dengan melompat dengan ancang-ancang melompat ke atas ke arah datangnya bola.

b) Setelah badan berada di atas badan ditarik ke belakang, badan condong ke belakang otot-otot leher dikuatkan. Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.

c) Badan condong ke depan hingga turun ke tanah dengan kedua lutut kaki mengeper diteruskan dengan gerak lanjutan. Menyundul bola dengan melompat dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.7. Menyundul Bola dengan Melompat.
Sumber: Luxbacher, Joe (2004 : 62)

e. Merampas (*tackling*)

Merampas bola (*tackling*) menurut Sukatamsi (1984:191-192) adalah teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola. Untuk keberhasilan dalam merampas bola kecuali teknik merampas bolanya sendiri, masih ditentukan oleh faktor keberanian, kekuatan dan ketenangan pemain. Teknik ini sering dilakukan oleh pemain pertahanan (belakang) di dalam usahanya untuk mematahkan serangan lawan (pemain penyerang). Walaupun demikian sebaiknya semua pemain dapat melakukannya. Merampas bola dapat dilihat pada gambar dibawah ini

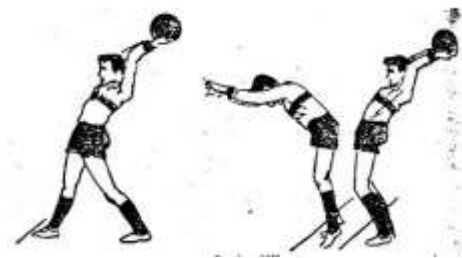


Gambar 2.8. Merampas bola.
Sumber : Luxbacher, Joe (2004 : 65)

f. Lemparan ke dalam (*throw-in*).

Lemparan kedalam. Menurut peraturan, melemparkan bola ke dalam lapangan harus dilakukan:

- 1) Dengan kedua belah tangan melalui di atas kepala.
- 2) Kedua kaki dari pemain yang melemparkan bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan ketika melemparkan bola kedua kakinya harus berada di tanah, tidak boleh diangkat. Dan di dalam melempar bola tidak dibenarkan langsung membuat gol, dan keuntungannya di dalam melempar bola tidak ada hukuman bagi pemain yang berdiri offside, jadi pemain penyerang bebas berdiri di muka gawang lawan (Sukatamsi 1984:184). Lemparan kedalam dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. 9. Lemparan ke dalam.
Sumber : Luxbacher, Joe (2004 : 67)

g. Gerak tipu.

Gerak tipu. Perlu diperhatikan bahwa di dalam melakukan gerak tipu, gerakan permulaan yang bertujuan untuk mengganggu atau menghilangkan keseimbangan lawan, tidak boleh dilakukan dengan sepenuhnya sehingga akan kehilangan keseimbangan badan sendiri. Berat badan jangan sampai terlalu jauh menyimpang dari bidang tumpuan. Dan

setelah berhasil menipu lawan segera menutup lawan yaitu dengan menempatkan badan di antara bola dan lawan (Sukatamsi 1984:187-188). Gerak tipu dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. 10. Gerak tipu.
Sumber : Luxbacher, Joe (2004 : 68).

h. Teknik penjaga gawang (*goal keeping*).

Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Teknik penjaga gawang merupakan semua kegiatan yang dilakukan oleh penjaga gawang dalam usaha menghindarkan agar bola tidak masuk gawang (A. Sarumpaet dkk, 1992:28).

Teknik yang dilakukan penjaga gawang antara lain:

- 1) Menangkap bola yang tergulir di tanah.
- 2) Menangkap bola setinggi perut.
- 3) Menangkap bola setinggi dada.
- 4) Men – tip bola tinggi melalui atas gawang.

Seluruh pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badannya kecuali tangan. Penjaga gawang boleh memainkan bola dengan tangan, tetapi hanya di daerah gawangnya sendiri. Setiap regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha untuk mencegah lawan untuk memasukkan bola ke gawangnya. Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dan orang tua. Selain itu olah raga sepak bola juga banyak di mainkan oleh kaum perempuan baik di luar negeri maupun dalam negeri. Untuk pembinaan para pemain yang berpotensi dan berbakat akan dibina atau dilatih. Untuk meningkatkan keterampilan pemain perlu adanya organisasi sebagai tempat pembinaan. Organisasi tersebut biasa disebut dengan klub,dalam klub sepak bola tersebut perlu adanya manajemen organisasi untuk kelangsungan organisasi sepak bola tersebut. Karena dalam unsur manajemen itu meliputi perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan sehingga tujuan dari organisasi tersebut dapat tercapai. Dalam organisasi sepak bola tersebut juga mencakup pembinaan bagi para pemain. Pembinaan para pemain sepak bola dimulai dari

masing-masing klub, kemudian klub daerah dan yang terakhir klub tingkat nasional.

2. Kondisi Fisik.

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1995:8).

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Sugianto, 1993:221). Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan. (M. Sajoto, 1988:16).

Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat

dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Menurut Harsono (1988:153), jika kondisi fisik baik maka:

- (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik.
- (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Proses latihan kondisi fisik dalam olahraga, adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang intensitas dan kompleksitasnya sedikit demi sedikit bertambah, lama kelamaan atlet akan berubah menjadi seseorang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih terampil dan lebih berhasil guna Harsono (1988:154). Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan bagi atlet sepakbola. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari

sistem tubuh sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

3. Komponen-komponen Kondisi Fisik.

Komponen kondisi fisik (Bompa, 1990:29) sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran otot, 2) kesegaran kardiovaskular, 3) kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kesegaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot.

Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: 1) ketepatan dan 2) reaksi. Apabila komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik, yang mana kesepuluh komponen tersebut dapat diukur keadaan melalui satu tes seperti tersebut di atas. Adapun komponen yang dimaksud adalah :

a) Kekuatan (*Strenght*).

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:8).

Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan (Garuda Mas, 2000 : 90). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi.

Dalam permainan sepak bola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam sepak bola, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistance exercise*).

b) Daya Tahan (*Endurance*).

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995:8). Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000 : 89).

Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepak bola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan aktivitas tersebut.

c) Daya Otot (*Muscular Power*).

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam

waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Daya otot adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 1988:200). Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba.

Dalam permainan sepak bola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat merebut bola. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Jadi,

daya tahan otot merupakan kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot.

d) Kecepatan (*Speed*).

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M.Sajoto, 1995:8). Menurut Dick (1989) kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. Terdapat dua tipe kecepatan yaitu (1) kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat, dan (2) kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat (Bloomfield, Ackland, dan Elliot, 1994) .

Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah : kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin (Dangsina Moeloek, 1984 : 7-8).

Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepak bola. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola. Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

e) Kelenturan (*Fleksibility*).

Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya.

Gerak yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari adalah fleksi batang tubuh tetapi kelenturan yang baik pada tempat tersebut belum tentu di tempat lain pula demikian

(Dangsina Moeloek, 1984 : 9). Dengan demikian kelentukan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama untuk penguluran dan kelentukan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurang latihan (aktifitas fisik). Sepak bola memerlukan unsur *fleksibility*, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, *sliding tackle* serta mengubah arah dalam berlari.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dengan leluasa atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian tanpa merasakan adanya gangguan yang berarti.

f) Kelincahan (*Agility*).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995:9). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek (1984 : 8) menggunakan istilah ketangkasan. Ketangkasan

adalah kemampuan merubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan, kelentukan (Dangsina Moeloek, 1984 : 9). Dari kedua pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepak bola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya.

g) Keseimbangan (*Balance*).

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1995:9). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap

tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, *kanalis semisis kuralis* pada telinga dan reseptor pada otot. Diperlukan tidak hanya pada olah raga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek, 1984 : 10).

Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olah raga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Seorang pemain sepak bola apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam posisi tubuh yang bergerak.

h) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks (Harsono, 1988). Menurut Bompa (1990) koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Oleh karena itu, bentuk latihan

koordinasi harus dirancang dan disesuaikan dengan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995:9). Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Dangsina Moeloek, 1984 : 4). Jadi apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif. Dalam sepak bola, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dalam sepak bola secara berkesinambungan, misalnya berlari dengan melakukan *dribble* yang dilanjutkan melakukan *shooting* kearah gawang dan sebagainya.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan komponen-komponen kondisi fisiknya dan anggota tubuhnya dalam melakukan suatu aktivitas olahraga.

i) Ketepatan (*Accuracy*).

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan

salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Dengan latihan atau aktivitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani maka ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik. Ketepatan dalam sepak bola merupakan usaha yang dilakukan seorang pemain untuk dapat mengoperkan bola secara tepat pada teman, selain itu juga dapat melakukan *shooting* ke arah gawang secara tepat untuk mencetak gol.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa akurasi adalah kemampuan untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran. dapat berupa sasaran atau objek langsung yang harus dikenai oleh salah satu bagian tubuh.

j) Reaksi (*Reaction*).

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan (M. Sajoto, 1995:10). Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandang, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa.

Seorang pemain sepak bola harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini dimaksudkan agar pemain mampu untuk bergerak dengan cepat dalam mengolah bola. Biasanya reaksi sangat di butuhkan oleh seorang penjaga gawang untuk menghalau bola dari serangan lawan, akan tetapi semua pemain dituntut juga harus mempunyai reaksi yang baik pula. Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa reaksi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan atau bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera (Gerak penerima oleh suatu rangsang yang datang).

4. Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.

Seorang pemain sepakbola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi (M. Sajoto, 1988: 56). Sesuai dengan ungkapan tersebut, peneliti beranggapan bahwa komponen kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga sepakbola diantaranya adalah kelentukan, kecepatan gerak (dalam bentuk speed, agility, quickness), kekuatan (dalam bentuk power dan power endurance), serta daya tahan umum (dalam bentuk stamina) menyebutkan bahwa kondisi

fisik yang dominan bagi pemain sepakbola adalah kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, kelentukan, daya ledak dan power. Disamping seluruh komponen kondisi fisik yang ada, peneliti menyimpulkan bahwa ada 6 komponen kondisi fisik yang sangat vital bagi seorang pemain sepakbola, yaitu:

a. Kelentukan.

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dengan leluasa atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendiaan tanpa merasakan adanya gangguan yang berarti (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepakbola sangat membutuhkan kelentukan, yang berguna pada saat gerak tipu melewati lawan-lawanya.

b. Kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepakbola sangat membutuhkan kecepatan, berguna pada saat mengejar bola, mendribel bola, dan mengejar lawannya.

c. Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang

pemain sepakbola membutuhkan kelincahan, berguna pada saat menggiring bola dan melewati lawan-lawannya.

d. Daya Tahan.

Daya Tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan aktivitas tersebut (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepakbola sangat membutuhkan daya tahan yang baik, berguna agar pada saat bermain tidak mengalami kelelahan yang berakibat pada menurunnya performa permainannya di lapangan.

e. Kekuatan.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepakbola membutuhkan kekuatan, berguna pada saat menendang bola atau memberikan umpan-umpan jauh.

f. Koordinasi.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995:9). Dalam sepak bola, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dalam sepak bola secara berkesinambungan,

misalnya berlari dengan melakukan *dribble* yang dilanjutkan melakukan *shooting* kearah gawang dan sebagainya.

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

1. Penelitian ini Penelitian yang dilakukan oleh Hafid Febrianto. 2007 dengan judul Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola Bagi Anakusia Remaja pada Klub Sepak Bola PERSERA di Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang. Populasi yang diambil adalah anak-anak usia remaja pada Klub PERSERA Randudongkal Kabupaten Pemalang yang berjumlah 27 orang. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik tes. Untuk kondisi fisik macammacam tes yang digunakan adalah: lari cepat (*sprint*) 50 meter, angkat tubuh (*pull up*) 60 detik, *sit-up* 60 detik, loncat tegak (*vertikal jumping*), dan lari jarak 1000 meter. Sedangkan untuk keterampilan gerak dasar bermain sepak bola, macam-macam tes yang digunakan adalah: tes sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*), tes memainkan bola dengan kepala (*heading*), tes menggiring bola (*dribbling*), dan tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*). Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif persentase diketahui kondisi fisik secara keseluruhan pemain di Klub Sepak Bola PERSERA di Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang 63% termasuk dalam kategori sedang, 18,5% termasuk dalam kategori kurang dan sisanya 18,5% termasuk dalam kategori baik. Untuk tes keterampilan gerak diketahui

bahwa 92,6% termasuk dalam kategori sedang, dan sisanya 7,4% termasuk dalam kategori baik.

2. Penelitian ini Penelitian yang dilakukan oleh Sudarmo. (2007) dengan judul Kondisi Fisik Atlet Hockey Tim Jawa Tengah Tahun 2007. Populasi penelitian ini adalah atlet hockey putra tim Jawa Tengah sebanyak 15 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu 15 atlet. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik yang meliputi: kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Hasil penelitian diperoleh bahwa kondisi fisik atlet hockey putra tim Jawa Tengah Tahun 2007 adalah 60% (9 dari 15 atlet) masuk dalam katagori sedang dan 40% (6 dari 15 atlet) masuk dalam katagori kurang dalam tes dan pengukuran kondisi fisik.

C. Kerangka Berfikir

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di tanah air sebagai olahraga beregu. Sepakbola menuntut adanya kemampuan kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu dengan kerjasama dan kerja keras yang dituangkan dalam program latihan, kondisi fisik pemain sepakbola dapat ditingkatkan. Kondisi fisik yang baik dapat diwujudkan dengan kesungguhan pemain dalam mengikuti latihan yang terprogram. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik, diharapkan dapat meningkatkan prestasi persepakbolaan nasional. Kondisi fisik pemain dapat terlihat ketika pemain tersebut sedang bertanding. Apabila seorang pemain yang memiliki kondisi fisik yang

baik, maka pada saat bertanding tidak terlihat kelelahan yang akan berpengaruh terhadap penampilanya di lapangan. Sebaliknya, apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang buruk, akan terlihat kelelahan yang berakibat pada menurunnya permainan di atas lapangan.

SSB Poetra Kartoharjo adalah suatu klub sepakbola yang berada di Kabupaten Nganjuk yang memiliki karakteristik pemain dengan kondisi fisik yang berbeda-beda. Latihan untuk kondisi fisik adalah faktor penting untuk membuat seorang pemain memiliki kondisi fisik yang baik. Selain latihan yang teratur, banyak hal lain yang juga berpengaruh terhadap kondisi fisik seorang pemain, diantaranya adalah faktor istirahat, kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan dan faktor makanan.

Ada beberapa komponen kondisi fisik, antara lain Kekuatan (*strength*), Daya tahan (*endurance*), Daya Otot (*Muscular Power*), Reaksi (*Reaction*), Ketepatan (*Accuracy*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), Kelincahan (*Agility*), Kelenturan (*Fleksibility*), Kecepatan (*Speed*). Sepuluh komponen kondisi fisik tersebut di atas memegang peranan penting dalam sepakbola, walaupun ada beberapa komponen kondisi fisik yang dominan dalam sepakbola seperti: 1) kekuatan (*Strenght*), 2) kecepatan (*Speed*), 3) daya otot (*Muscular power*), 4) daya tahan (*Endurance*), 5) kelincahan (*Agility*), 6) kelenturan (*Fleksibility*). Tes yang dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik pemain yaitu Lari 50 yard, *Right Boomerang Run Test*, *Leg*

Dynamometer, Vertical Jump, Lari 15 menit, Shuttle Run, Tes statis
fleksibilitas pergelangan kaki. Dari hasil tes tersebut diharapkan akan terlihat baik atau kurangnya kondisi fisik seorang pemain sepakbola.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian survei tes. Sebagaimana telah disampaikan oleh Sugiyono (2009 : 24) bahwa survei merupakan: (1) suatu studi ekstensif dan luas yang dipolakan untuk memperoleh informasi-informasi khusus (2) satu inspeksi atau pengujian. Dalam penelitian ini, survei kondisi dalam komponen sepakbola tersebut menggunakan alat tes untuk mengetahui kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan dan koordinasi kaitanya dengan kondisi fisik pemain sepakbola. Karena itu, survei dalam penelitian ini digunakan dengan istilah “survei tes”.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung di lapangan dengan melakukan. Data deskriptif kuantitatif karena data berupa angka yang dijabarkan.

Menurut Arikunto (2012 : 239) mengemukakan penelitian menggunakan metode numerik/angka adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Dengan cara ini peneliti melakukan pengamatan pada variabel yang ditentukan untuk

memperoleh kesimpulan yang dituju. Untuk lebih jelasnya berikut ulasan singkat desain penelitian ini.

2. Teknik Penelitian

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 234), “penelitian metode survei merupakan penelitian yang paling dimaksudkan untuk menginformasikan mengenai status gejala yang ada, yaitu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”. Sedangkan bentuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Menurut Margono (2009 : 29) menyatakan, “arti dari perkataan “survei” itu ialah pengamatan atau penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan di dalam daerah tertentu”.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian akan direncanakan di Lapangan SSB Poetra Kartohaejo Kabupaten Nganjuk.

2. Waktu Penelitian.

Waktu penelitian tanggal 21 September 2020.

D. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Sugiyono (2017:80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik

tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Jadi, populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Maka, populasi yang ada dalam penelitian ini adalah 25 siswa SSB Poetra Kartoharjo .

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2016: 118). Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua dan sebaliknya jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil antara 20-25%. Maka peneliti mengambil siswa SSB Poetra Kartoharjo U-14 sebagai sampel. Karena dalam penelitian ini hanya melakukan penelitian pada siswa SSB Poetra Kartoharjo U-14 maka peneliti mengambil teknik *total sampling* untuk mengumpulkan sampelnya sebanyak 25 siswa SSB Poetra Kartoharjo U-14.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen

Menurut Sugiyono (2016:224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data dengan melakukan tes kecepatan lari 50 meter, *back & leg dynamometer*, *shuttle run*, *standing stroke stand* dan kelentukan. Beberapa teknik pengumpulan data yaitu :

a) Kelentukan

Menurut Fenanlampir, Albertus & Muhyi,muhammad (2015 : 133) bahwa tes kelentukan sebagai berikut :

1. Tujuan

Mengukur kelentukan kearah depan dan paha belakang.

2. Perlengkapan

Box/Trunk Flexibility khusus terbuat dari kayu atau aluminium yang dibuat untuk keperluan tes.

3. Pelaksanaan

a. Testi duduk selunjur tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi *box*.

b. Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung *box*, telapak tangan menempel dipermukaan *box*.

c. Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.

- d. Dilakukan 3 kali ulangan.
- e. Pada saat tangan mendorong ke depan, kedua lutut harus tetap lurus.
- f. Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
- g. Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu.

4. Penilaian

Raihan terjauh dari ketiga ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.



Gambar 3.1: Tes *Sit and Reach*

Sumber : Albertus,Fenanlampir,(2015:134)

Tabel 3.1: Norma *Sit and Reach Test*

Laki-Laki

*Cm

NORMA	USIA												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Baik Sekali	16,0	16,0	16,0	15,5	16,0	16,5	16,0	16,5	17,5	18,0	19,0	19,5	19,5
Baik	15,0	15,0	14,5	14,5	14,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	17,5	17,5
Cukup	13,5	13,5	13,5	13,0	13,5	13,0	13,0	13,0	13,5	14,0	15,0	15,5	15,0
Kurang	12,0	11,5	11,5	11,0	11,5	11,5	11,0	11,0	11,0	12,0	13,0	13,0	13,0
Kurang Sekali	10,5	10,0	9,5	9,5	10,0	9,5	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5	10,0

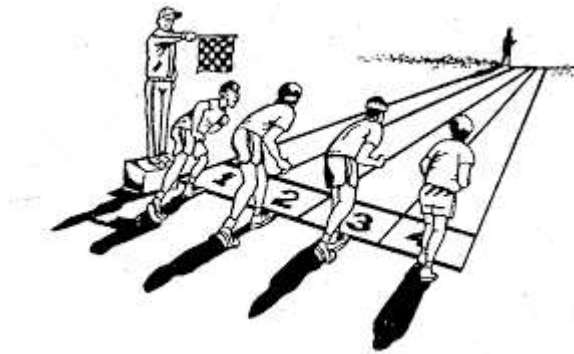
Sumber : (Albertus,Fenanlampir,2015:124)

b) Tes Kecepatan Lari 50 Meter

Menurut Nurhasan dan Cholil (2014: 47) bahwa tes kecepatan

lari 50 meter sebagai berikut :

1. Tujuan : Untuk mengukur kecepatan.
2. Perlengkapan : Lintasan lari , *stop watch*.
3. Pelaksanaan : Lari dengan start berdiri. Aba-aba:”siap – ya”. Testi lari secepatnya sampai garis *finis*.
4. Skor : Waktu dicatat sampai garis *finish*.



Gambar 3.2 : Lari 50 Meter

Sumber : Nurhasan dan Cholil (2014 : 44)

Tabel 3.2 : Norma Tes Lari 50 Meter

Kategori	Nilai
Baik Sekali	>4,6
Baik	4,7 – 5,7
Sedang	5,8 – 6,8

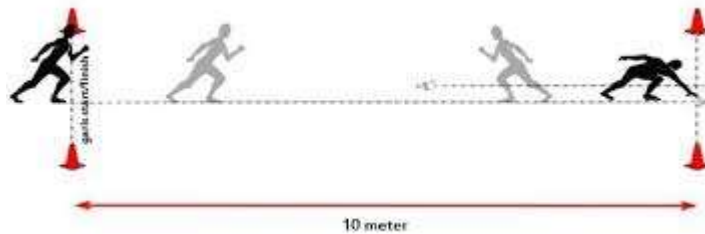
Kurang	6,9 - 7,9
Kurang Sekali	8-9

Sumber : Nurhasan dan Cholil (2014 : 45)

c) Tes Kelincahan (*Shuttle Run*)

Menurut Widiastuti (2017 : 22) bahwa tes kelincahan sebagai berikut :

1. Tujuan
 - a. Untuk mengetahui kelincahan seseorang dalam mengubah arah atau posisi.
2. Alat dan perlengkapan
 - a. *Cones*
 - b. Peluit
 - c. Meteran
3. Pelaksanaan
 - a. Teste berdiri dengan sikap di belakang garis *start*.
 - b. Pada aba-aba “Ya” teste berusaha lari melewati *cone*.
4. Penilaian
 - a. Catatan waktu tempuh terbaik dari sekali kesempatan sebagai data dari penelitian. Waktu dicatat dalam satuan detik.



Gambar: 3.3 : *Shuttle Run*
Sumber: Widiastuti (2017 : 23)

Tabel. 3.4: Norma Laki-laki

NO	NORMA	PRESTASI
1	Baik Sekali	< 15,5
2	Baik	16 – 15,6
3	Sedang	16,6 – 16,1
4	Kurang	17,1 – 17,6
5	Kurang Sekali	17,7 - 17,2

Sumber : Widiastuti (2017 : 24)

d) Daya Tahan Jantung dan Paru (*Endurance*)

Menurut Ismaryati (2008 : 101) bahwa tes daya tahan sebagai berikut :

1. Tujuan

- a. Mengukur daya tahan jantung selama 15 menit dengan kapasitas aerobik / atau $VO_2\text{max}$.

2. Perlengkapan

- a. Lapangan
- b. Bendera *start*
- c. *Stopwatch*
- d. Alat tul

3. Pelaksanaan : Pada aba-aba “ya” subjek lari selama 15 menit sampai ada tanda waktu 15 menit telah berakhir dan peluit dibunyikan.

4. Penilaian : Untuk menghitung jarak lari 15 menit digunakan rumus sebagai berikut:

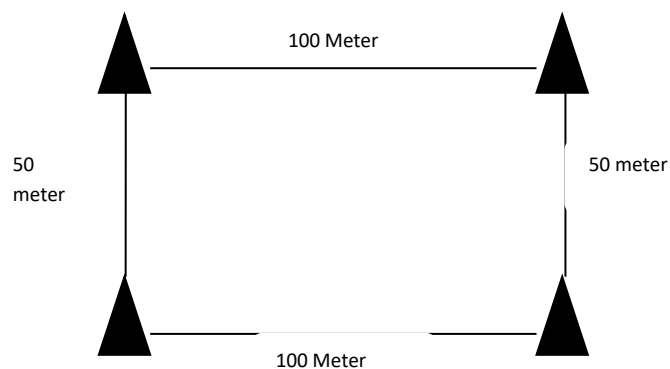
$$VO_2 \max = (X \text{ meter} : 15 - 133) \times 0,172 + 33,3$$

Keterangan:

$VO_2 \max$: kapasitas aerobik (ml/kg BB/meter)

X : jarak yang ditempuh dalam meter

15 : waktu 15 menit



Gambar 3.4 : *Cooper Test*

Sumber : Ismaryati (2008 : 102)

e) Tes Kekuatan (*Back & Leg Dynamometer*)

Menurut Fenanlampir, Albertus & Muhyi,muhammad (2015 : 125) bahwa tes kekuatan otot tungkai sebagai berikut :

1. Tujuan

- a. Mengukur kekuatan statis otot tungkai

2. Perlengkapan

- a. *Back and Leg Dynamometer*.

3. Pelaksanaan.

- a. Testi berdiri di atas *back and leg dynamometer* , tangan memegang handel,badan tegak,kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45 derajat.
- b. Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi.
- c. Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.

2. Penilaian:

- a. Dicatat dari hasil yang jumlah yang terbanyak yang terbaik.



Gambar 3.5: *Back and Leg Dynamometer*

Sumber : Fenanlampir, Albertus (2015 : 125)

Tabel 3.4 :Norma Laki-Laki

No.	Norma	Prestasi
1	Baik sekali	> 54.50
2	Baik	44.50 – 54.00
3	Sedang	33.50 – 44.00
4	Kurang	27.50 – 33.00
5	Kurang sekali	< 24.00

Sumber : Fenanlampir, Albertus (2015 : 125)

f) Tes Koordinasi

Menurut Fenanlampir, Albertus & Muhyi, muhammad (2015 : 161) bahwa tes koordinasi mata kaki sebagai berikut :

1. Tujuan

Tes ini menggunakan *Mitcel Soccer Test* yang dilakukan dilapangan tes yang terdiri atas daerah sasaran

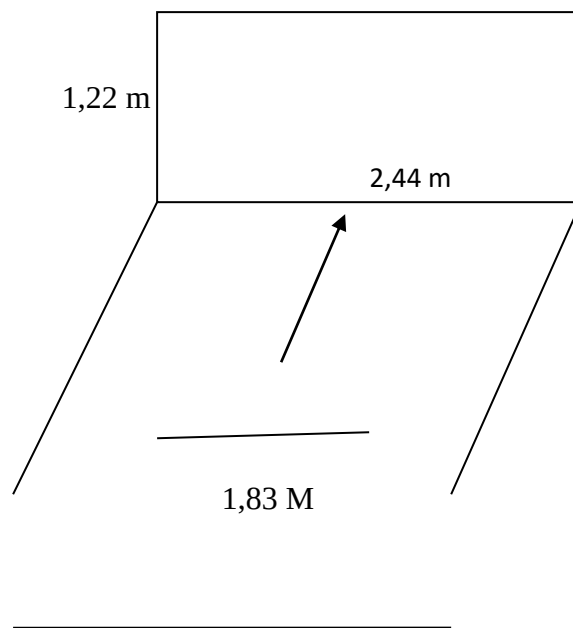
dibuat dengan garis dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22 m. Daerah tendangan dibuat didepan sasaran membentuk segi empat dengan ukuran 3,65 m dan 4,23 m. daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding sasaran.

2. Perlengkapan

- a. Bola Sepak.
- b. *Stopwatch*.
- c. Peluit.
- d. Lapangan atau tempat tes berdinding.
- e. Kapur atau garis pembatas.

3. Pelaksanaan

- a. Bola diletakkan di belakang garis yaitu 1,83 meter didepan sasaran.
- b. Teste berdiri dibelakang garis batas dekat bola dan menghadap kesasaran.
- c. Pada aba-aba “ ya” teste mulai menyepak bola kesasaran (tembok). Bola yang terpantul dari tembok sasaran segera disepak kembali, dan ini dilakukan terus menerus secepat mungkin selama 20 detik.



Gambar 3.6 : *Tes Koordinasi Mata dan Kaki*
Sumber : Fenanlampir, Albertus & Muhyi,muhammad (2015 : 162)

2. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Penelitian Kuantitatif merupakan penelitian yang marak digunakan oleh peneliti. Pada penelitian kuantitatif menitik beratkan pada pada jumlah atau hasilnya dapat dilihat dengan angka-angka. Sebelum menemukan hasil penelitian ataupun mengelola data, tahapan penting dalam penelitian kuantitatif adalah menentukan teknik pengumpulan data. Sugiyono (2013:194) mengemukakan terdapat tiga pengumpulan data

berdasarkan tekniknya yaitu tes kecepatan lari 50 meter, *back & leg dynamometer*, *shuttle run*, lari 12 menit, koordinasi, kelentukan.

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis data juga menguraikan data rumus sebagai berikut:

Rata-rata Hitung (*Mean*) menurut (Dhedhy Yuliawan, 2017:25)

a. Rumus: $Me = \frac{\sum xi.fi}{N}$

Keterangan :

Me : Rata-rata Hitung

xi : Nilai

fi : Frekuensi

N : Jumlah Subyek

- b. Untuk Menghitung Standart Deviasi (Simpanan Baku)

Rumus : $SD = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (xi-x)^2}{n-1}}$

Keterangan :

SD : Standart Deviasi

n : Jumlah Individu

Σ : Jumlah Nilai

2. Pada penelitian ini bahwa menurut Anas Sudjono (2008: 174-175), pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Rumus yang digunakan dalam menyusun kategori adalah sebagai berikut :

Tabel 3.7 : Norma Kategori

No	Rentangan Norma	Kategori
----	-----------------	----------

1	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 \text{ SD} - X < M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$M - 0,5 \text{ SD} - X, M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup
4	$M - 1,5 \text{ SD} - X, M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang Baik
5	$X, M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Kurang

Keterangan

X : Skor responden (nilai yang dihasilkan)

M : *Mean*/ rata-rata

SD : Standar Deviasi

Sumber : Saifudin Azwar (2010 : 113)

3. Setelah data di kategorikan di atas maka hasil tersebut menurut Anas Sudjono (2008: 43), rumus persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi Pengamatan

N : Jumlah Sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh Penelitian ini berjudul Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020. yang akan mendeskripsikan mengenai keadaan pada siswa SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 melakukan tes seperti berikut : Tes kekuatan otot tungkai, kelentukan, kecepatan lari, kelincahan, daya tahan (lari 15 menit) dan koordinasi mata kaki.

Dari hasil di tes diatas akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020.

Dari kondisi fisik atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 ,kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk yaitu skor minimum sebesar = ; skor maksimum = 173,12; *mean* = 166,1720; *standard deviasi* = 5,31995; *sum* = 4145,30. Hasil di atas dapat dilihat tabel di bawah ini :

Tabel 4.1 : *Descriptive* Kondisi Fisik

<i>N</i>	<i>Valid</i>	25
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		166,1720
<i>Std. Deviation</i>		5,31995
<i>Minimum</i>		156,66
<i>Maximum</i>		173,12
<i>Sum</i>		4154,30

Data penelitian Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 di atas dapat di jabarkan pada tes-tes seperti dibawah ini:

a. Kekuatan Otot Tungkai

Hasil penelitian menggunakan *back & leg dynamometer* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu skor minimum sebesar = 75,50; skor maksimum = 89,50; *mean* = 83,3800; *standard deviasi* = 4,85901; sum = 2084,50. Hasil di atas dapat dilihat tabel di bawah ini :

Tabel 4.2 : *Descriptive* Kekuatan Otot Tungkai

<i>N</i>	<i>Valid</i>	25
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		83,3800
<i>Std. Deviation</i>		4,85901
<i>Minimum</i>		75,50
<i>Maximum</i>		89,50
<i>Sum</i>		2084,63

b. Kelentukan

Hasil penelitian menggunakan *sit & reach* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu skor minimum sebesar = 13; skor maksimum = 18; *mean* = 16,14 ; *standard deviasi* = 1,221; *sum* = 404. Hasil di atas dapat dilihat tabel di bawah ini :

Tabel 4.3: *Descriptive Kelentukan*

<i>N</i>	<i>Valid</i>	25
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		16,14
<i>Std. Deviation</i>		1,221
<i>Minimum</i>		13
<i>Maximum</i>		18
<i>Sum</i>		404

c. Kecepatan lari

Hasil penelitian menggunakan tes lari 50 meter kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk yaitu skor minimum sebesar = 7,52; skor maksimum = 11,65; *mean* = 9,3708; *standard deviasi* = 1,09668; *sum* = 234,27. Hasil di atas dapat dilihat tabel di bawah ini :

Tabel 4.4: *Descriptive Kecepatan*

<i>N</i>	<i>Valid</i>	25
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		9,3708
<i>Std. Deviation</i>		1,09668
<i>Minimum</i>		7,52
<i>Maximum</i>		11,65
<i>Sum</i>		234,27

d. Kelincahan

Hasil penelitian menggunakan tes *shuttle run* kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu skor minimum sebesar = 15; skor maksimum = 18 ; *mean* = 16,62; *standard deviasi* = ,677; *sum* = 415.

Hasil di atas dapat dilihat tabel di bawah ini :

Tabel 4.5: *Descriptive Kelincahan*

<i>N</i>	<i>Valid</i>	25
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		16,62
<i>Std. Deviation</i>		,677
<i>Minimum</i>		15
<i>Maximum</i>		18
<i>Sum</i>		415

e. Daya Tahan

Hasil penelitian menggunakan tes lari 15 menit kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu skor minimum sebesar = 31,30; skor maksimum = 34,57, *mean* = 32,9852; *standard deviasi* = ,83910; *sum* = 824,63. Hasil di atas dapat dilihat tabel di bawah ini :

Tabel 4.6 : *Descriptive* Daya Tahan

<i>N</i>	<i>Valid</i>	25
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		32,9852
<i>Std. Deviation</i>		,83910
<i>Minimum</i>		31,30
<i>Maximum</i>		34,57
<i>Sum</i>		824,63

f. Koordinasi Mata-Kaki

Hasil penelitian menggunakan tes menendang di tembok kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu skor minimum sebesar = 5; skor maksimum = 11; *mean*= 7,68; *standard deviasi* = 1,600; *sum* = 192. Hasil di atas dapat dilihat tabel di bawah ini :

Tabel 4.7 *Descriptive* Koordinasi Mata-Kaki

<i>N</i>	<i>Valid</i>	25
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		7,68
<i>Std. Deviation</i>		1,600
<i>Minimum</i>		5
<i>Maximum</i>		11
<i>Sum</i>		192

B. Analisis Data

1. Prosedur Analisis Data

Prosedur dalam penelitian ini adalah data hasil tes tingkat kondisi fisik yang sudah didapat dari rangkaian seluruh tes dan kemudian dimasukkan ke dalam norma penilaian. Norma yang digunakan adalah norma yang sudah dipaparkan di bab 3 yaitu norma dari setiap komponen tes, yang meliputi : 1) Tes kekuatan otot tungkai (*back & leg dynamometer*), kelentukan (*sit & reach*), lari 50, (*VO2max*), kelincahan (*shuttle run*), daya tahan (lari 15 menit/*Vo2max*) dan koordinasi mata kaki (*Mitcel Soccer Test*).

Norma penilaian dari setiap komponen tes memiliki lima kategori yaitu: kategori Baik Sekali (BS), baik (B), sedang (S), kurang (K), kurang sekali (KS). Setelah data dimasukkan ke dalam norma penilaian maka akan diketahui seberapa besar tingkat kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020.

2. Hasil Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dikategorikan dalam 5 kategori, yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali. Pengkategorian menggunakan hasil *mean*, *standar deviasi*, *range*, nilai *minimal*, dan nilai *maksimal* yang kemudian dimasukkan ke dalam table distribusi frekuensi. Hasil akhir disajikan dalam bentuk tabel diagram batang. Pengkategorian data didasari pada nilai mean dan standar deviasi hasil perhitungan. Kemudian diubah ke nilai *Z score* lalu dikonversi ke nilai *T score* untuk menyetarakan data karena terdapat perbedaan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik secara menyeluruh dan kondisi fisik dari berbagai tes yang telah dilakukan. Hasil penghitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

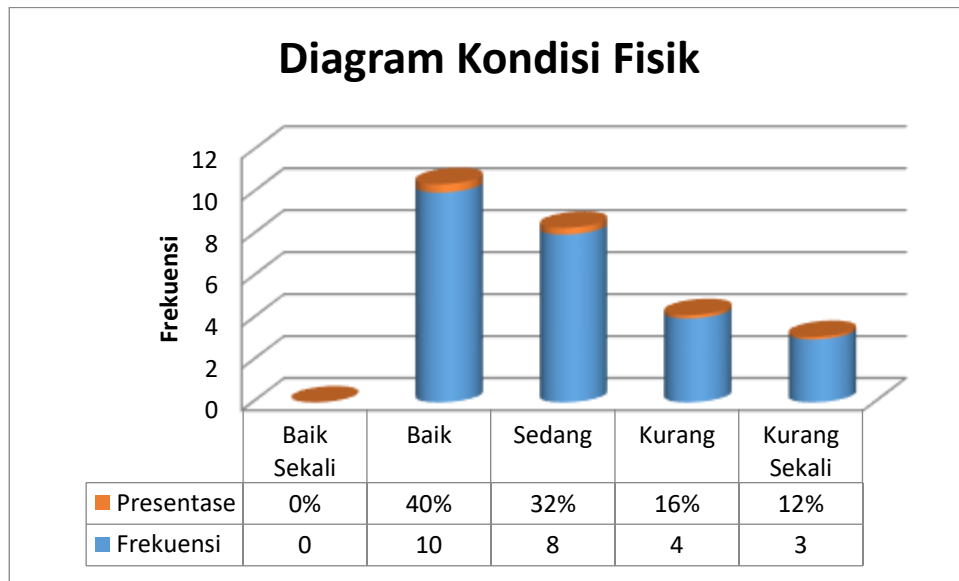
1. Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020. Pengkategorian dibagi menjadi lima kategori yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Berdasarkan rumus pengkategorian yang telah ditentukan, analisis data tingkat kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 : Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 174,16$	0	0%	Baik Sekali
2	168,84 – 174,16	10	40%	Baik
3	163,52 – 168,84	8	32%	Sedang
4	158,20 – 163,52	4	16%	Kurang
5	$X < 158,20$	3	12%	Kurang Sekali
	Jumlah	25	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa survei tingkat kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 10 atlet (40%) dalam kategori baik, 8 atlet (32%) dalam kategori sedang, 4 atlet 16%) dalam kategori kurang, 3 atlet (12%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dalam kategori sedang.

Berdasarkan keterangan di atas, survei tingkat kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.1 : Diagram Kondisi Fisik SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020

Kondisi fisik sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 di atas secara keseluruhan merupakan data analisis hasil 6 tes. Masing-masing item tes sebagai berikut:

a. Kekuatan Otot Tungkai

Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

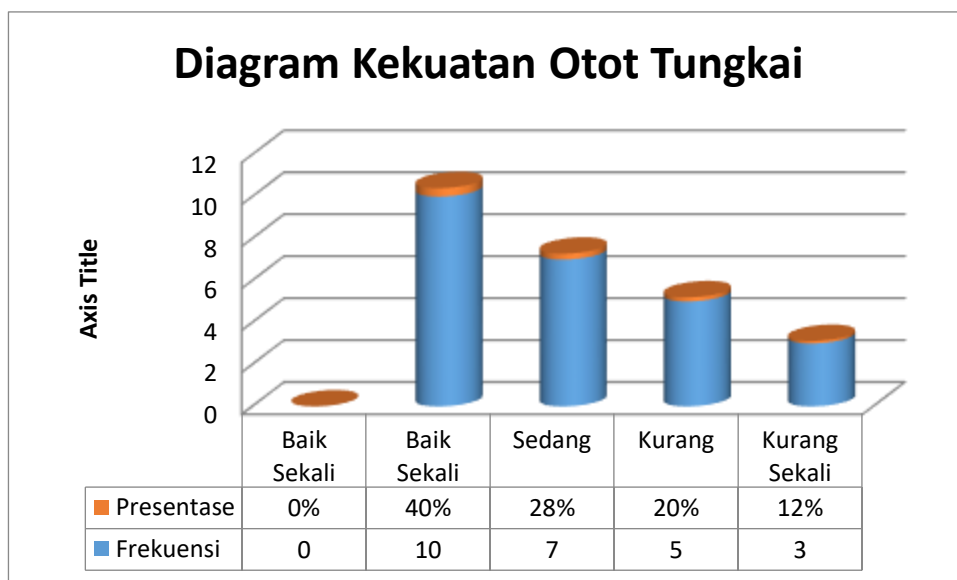
Tabel 4.9 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 90,67$	0	0%	Baik Sekali
2	85,81 – 90,67	10	40%	Baik
3	80,95 – 85,81	7	28%	Sedang
4	76,10 – 80,95	5	20%	Kurang
5	$X < 76,10$	3	12%	Kurang Sekali

	Jumlah	25	100%	
--	--------	----	------	--

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui kekuatan otot tungkai pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 terdapat 0 atlet (60%) dalam kategori baik sekali, 10 atlet (40%) dalam kategori baik, 7 atlet (28%) dalam kategori sedang, 20 atlet (20%) dalam kategori kurang, 3 atlet (12%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui kekuatan otot tungkai sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dalam kategori sedang.

Berdasarkan keterangan di atas, kekuatan otot tungkai pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.2 : Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai

b. Kelentukan

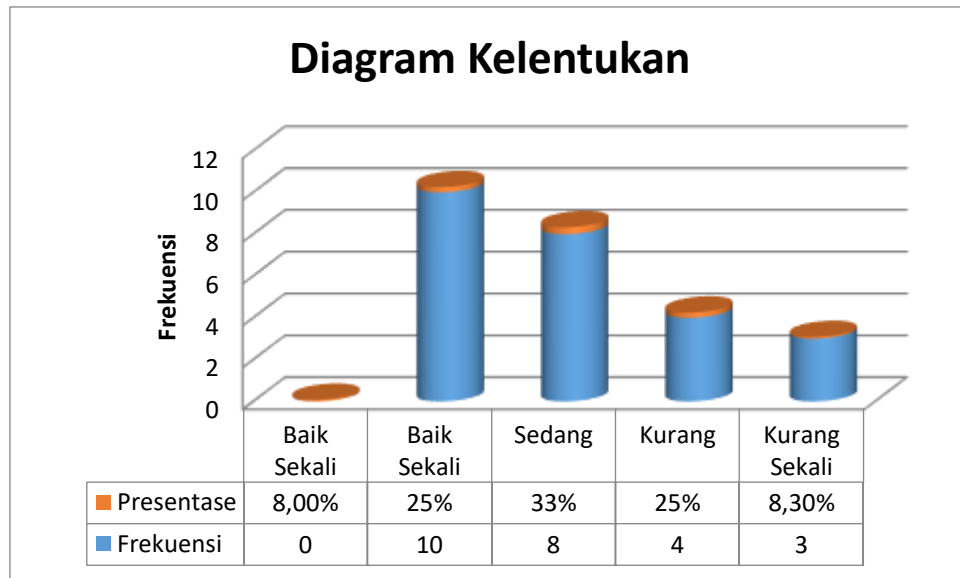
Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4.10 : Distribusi Frekuensi Kelentukan

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 17,96$	1	4%	Baik Sekali
2	16,75 – 17,96	11	44%	Baik
3	15,54 – 16,75	8	32%	Sedang
4	14,33 – 15,54	4	16%	Kurang
5	$X < 14,33$	1	4%	Kurang Sekali
	Jumlah	25	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kelentukan pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 terdapat 4 atlet (4%) dalam kategori baik sekali, 11 atlet (44%) dalam kategori baik, 8 atlet (32%) dalam kategori sedang, 4 atlet (16%) dalam kategori kurang, 1 atlet (4%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui kelentukan pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dalam kategori baik.

Berdasarkan keterangan di atas kelentukan pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.3 : Diagram Batang Kelentukan

c. Kecepatan Lari

Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

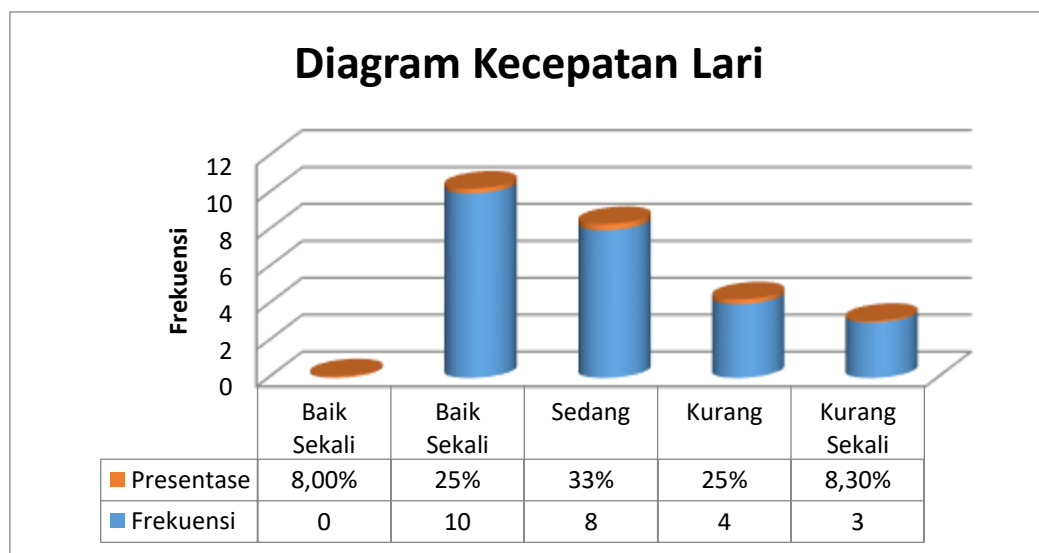
Tabel 4.11 : Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 11,01$	3	12%	Baik Sekali
2	9,91 – 11,01	6	24%	Baik
3	8,82 – 9,91	8	32%	Sedang
4	7,73 – 8,82	5	20%	Kurang
5	$X < 7,73$	1	4%	Kurang Sekali

	Jumlah	25	100%	
--	--------	----	------	--

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kecepatan lari pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 terdapat 3 atlet (12%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (24%) dalam kategori baik, 8 atlet (32%) dalam kategori sedang, 5 atlet (20%) dalam kategori kurang, 1 atlet (4%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui kecepatan lari pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dalam kategori sedang.

Berdasarkan keterangan di atas, kecepatan lari pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.4 : Diagram Batang Kecepatan lari

d. Kelincahan

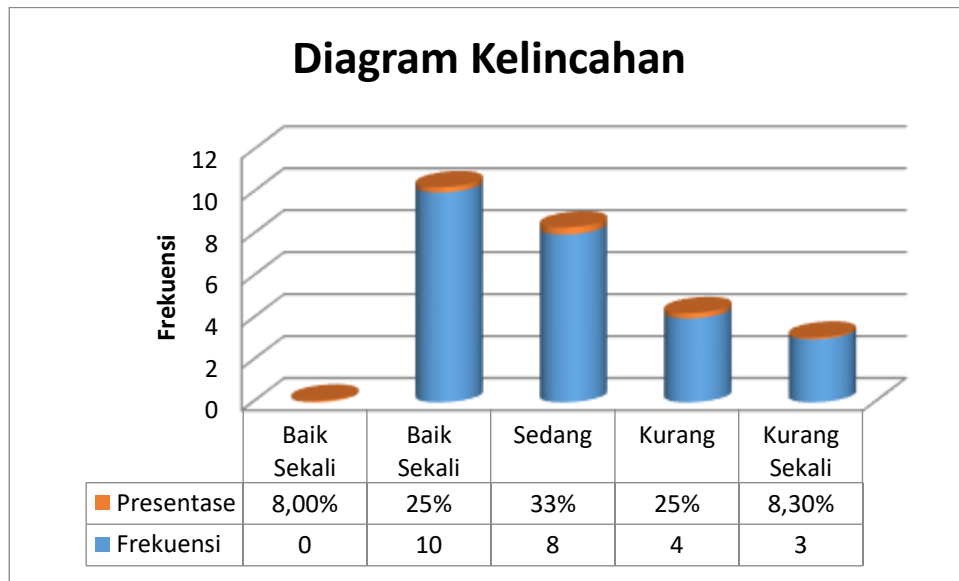
Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4.12 : Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 17,63$	1	4%	Baik Sekali
2	16,96 – 17,63	9	36%	Baik
3	16,28 – 16,96	10	40%	Sedang
4	15,60 – 16,28	2	8%	Kurang
5	$X < 15,60$	3	12%	Kurang Sekali
	Jumlah	25	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kelincahan pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 terdapat 1 atlet (4%) dalam kategori baik sekali, 9 atlet (36%) dalam kategori baik, 10 atlet (40%) dalam kategori sedang, 2 atlet (8%) dalam kategori kurang, 3 atlet (12%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui kelincahan pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dalam kategori sedang.

Berdasarkan keterangan di atas kelincahan pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.5 : Diagram Batang Kelincahan

e. Daya Tahan

Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

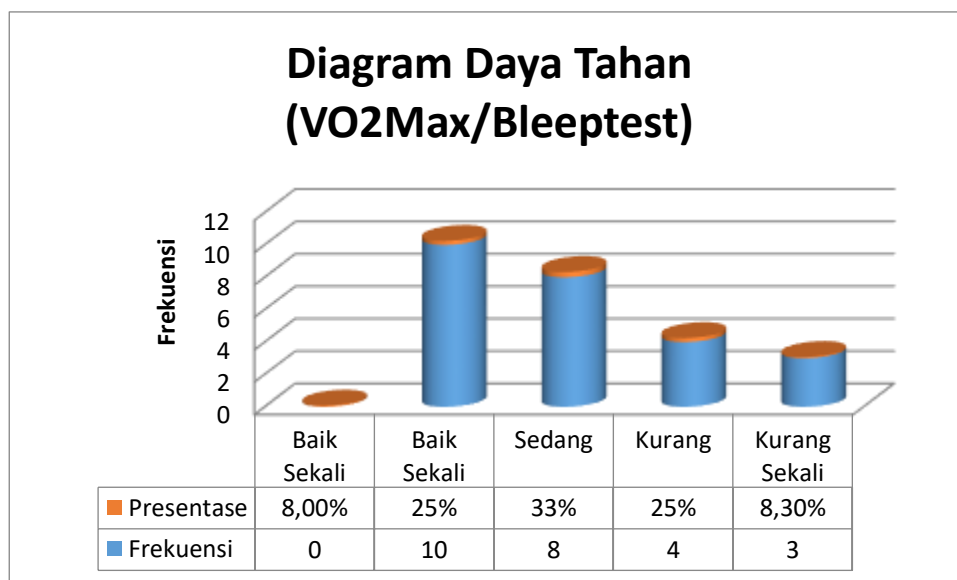
Tabel 4.13 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 34,24$	2	8%	Baik Sekali
2	$33,40 - 34,24$	6	24%	Baik
3	$32,56 - 33,40$	10	40%	Sedang
4	$31,72 - 32,56$	4	16%	Kurang
5	$X < 31,72$	3	12%	Kurang Sekali

	Jumlah	25	100%	
--	--------	----	------	--

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa daya tahan pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 terdapat 2 atlet (8%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (24%) dalam kategori baik, 10 atlet (40%) dalam kategori sedang, 4 atlet (16%) dalam kategori kurang, 3 atlet (12%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui daya tahan pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dalam kategori sedang.

Berdasarkan keterangan di atas daya tahan pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.6 : Diagram Batang Daya Tahan

f. Koordinasi Mata Kaki

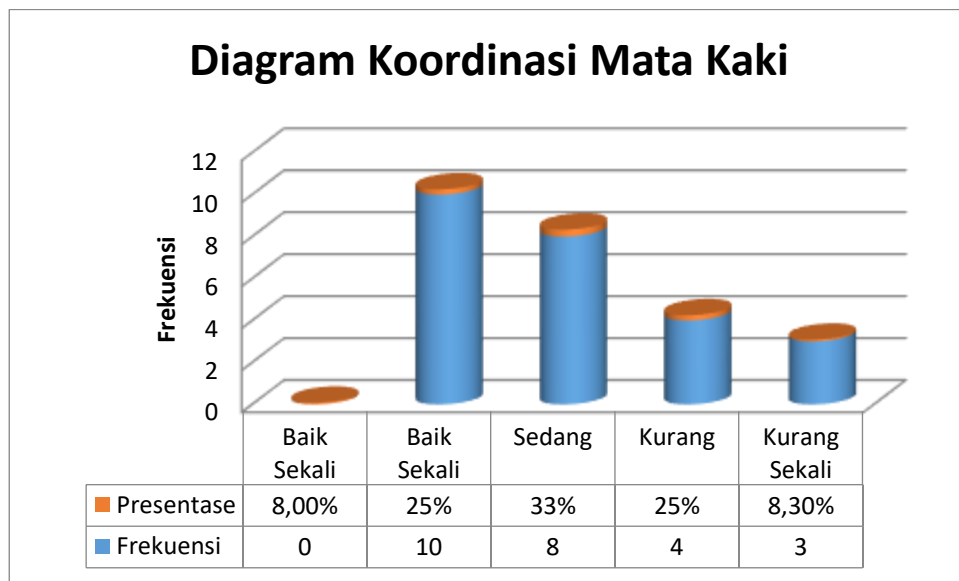
Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4.14 : Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 10,08$	1	4%	Baik Sekali
2	$8,48 - 10,08$	6	24%	Baik
3	$6,88 - 8,48$	12	48%	Sedang
4	$5,28 - 6,88$	5	20%	Kurang
5	$X < 5,28$	1	4%	Kurang Sekali
	Jumlah	25	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa koordinasi mata kaki pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 terdapat 1 atlet (4%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (24%) dalam kategori baik, 12 atlet (48%) dalam kategori sedang, 5 atlet (20%) dalam kategori kurang, 1 atlet (4%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui koordinasi mata kaki pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dalam kategori sedang.

Berdasarkan keterangan di atas koordinasi mata kaki pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.7 : Diagram Batang Koordinasi Mata Kaki

Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan koordinasi mata kaki terdapat 1 atlet (8,3 %) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (25%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori sedang, 3 atlet (25%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa koordinasi mata kaki kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020.

C. Pembahasan

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek dasar yang mempengaruhi performa atlet, tidak terkecuali SSB U-14 Poetra Kartoharjo sehingga dapat berlatih dengan optimal dan mampu menguasai teknik sepakbola dengan baik. Dalam persiapan untuk menyongsong turnamen-

turnamen/event tentunya dibutuhkan atlet yang bagus untuk memperkuat tim, masa pemilihan atlet yang saat ini sudah dilakukan oleh Tim di SSB Poetra Kartoharjo bukan hanya kemampuan mereka dalam sepakbola, tetapi fisik mereka yang menjadi tolak ukur pemrograman menu latihan kedepannya.

Komponen kondisi fisik tersebut meliputi: Tes kekuatan otot tungkai, kelentukan, lari 50 meter, kelincahan, daya tahan (lari 15 menit) dan koordinasi mata kaki pada siswa SSB U-14 Poetra Kartoharjo diukur dengan menggunakan tes dengan alat back & leg, lari 50 meter, *shuttel run*, lari 15 menit (*bleeptest*), *sit & reach* dan *mittle soccer test*.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa survei tingkat kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 terdapat 0 atlet (8%) dalam kategori baik sekali, 10 atlet (25%) dalam kategori baik, 8 atlet (33%) dalam kategori sedang, 8 atlet (25%) dalam kategori kurang, 4 atlet (3%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 dalam kategori sedang.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak

dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas pada hasil tes-tes SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 kekuatan otot tungkai, kelentukan, kecepatan lari, kelincahan, daya tahan (lari 15 menit) dan koordinasi mata kaki. Maka hasil presentase hasil kondisi fisik terdapat 0 atlet (8%) dalam kategori baik sekali, 10 atlet (25%) dalam kategori baik, 8 atlet (33%) dalam kategori sedang, 8 atlet (25%) dalam kategori kurang, 4 atlet (3%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 Tulungagung tahun 2020 dalam kategori sedang.

B. Implikasi

1. Menjadikan masukan mengenai data kondisi fisik pemain di SSB U-14 Poetra Kartoharjo dan usia lainnya.
2. Menjadikan referensi bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik atlet anak didiknya di SSB Poetra Kartoharjo, dikarenakan tersebut menjadi salah satu kondisi fisik yang penting menunjang pemain.
3. Sebagai bahan pertimbangan pemain dalam latihan kondisi fisik, supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal.

C. Saran-saran

1. Bagi Atlet, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
1. Bagi Pelatih, selalu mengontrol kondisi fisik pemainnya dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik.
2. Bagi Peneliti, selanjutnya di harapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kondis fisik yang baik kedepanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenan lampir* dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Arikunto, S., 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 6. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ma'u Mellius dan Santoso, J. 2014. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Jakarta. Cakrawala.
- Nurhasan. 2014. Tes dan Pengukuran Olahraga, Bandung
- Nurhasan, H dan Choil, H. 2014. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Margono, Agus. 2009. *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Margono. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muhajir. 2004. "Pendidikan Jasmani dan Praktik". Jakarta: Erlangga.
- Salim, Agus . 2008. "*Buku Pintar Sepakbola*". Bandung: Nuansa.
- Sajoto, M. 1998. Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam. Olahraga, Semarang: Dahara Prize.
- Sudarmo . 2007. Kondisi Fisik Atlet Hockey Tim Jawa Tengah Tahun 2007. Skripsi (online). tersedia: <https://lib.unnes.ac.id/1146/1/2690.pdf> diunduh 2 agustus 2020.
- Sucipto, dkk. 2000. Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabet.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.

Sumadi Suryabrata. 2003. Metode Penelitian. Jakarta: Rajawali.

Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.