Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 30%

Date: Monday, March 01, 2021
Statistics: 479 words Plagiarized / 1580 Total words
Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

ARTIKEL SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAKBOLA SSB POETRA KARTOHARJO NGANJUK U-14 TAHUN 2020 / Oleh: YUSRIL TRI MAHARDI NPM: 16.1.01.09.0079 Dibimbing oleh : Weda , M.Pd Dr. Ruruh Andayani Bekti , M.Pd PROGRAM STUDI PENJAS FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2021

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2021 Yang bertanda tangan di bawah ini: Nama Lengkap : Yusril Tri Mahadri NPM : 16.1.01.09.0079 Telepon/HP : 085784581579 Alamat Surel (Email) :yusriltrimahardi@gmail.com Judul Artikel : Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 Fakultas – Program Studi : FIKS - Penjas Nama Perguruan Tinggi :Universitas Nusantara PGRI Kediri Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri Dengan ini menyatakan bahwa : a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme; b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Mengetahui _Kediri, 23 Februari 2021 _ _Pembimbing I Weda, M.Pd NIDN.0721088702 _Pembimbing II Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd NIDN. 0725018205 _Penulis, Yusril Tri Mahardi NPM .16.1.01.09.0079 _ _ JUDUL SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAKBOLA SSB POETRA KARTOHARJO NGANJUK U-14 TAHUN 2020 Yusril Tri Mahardi 16.1.01.09.0079 FIKS – Penjas yusriltrimahardi@gmail.com Weda, M.Pd dan Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI ABSTRAK 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 untukmendorong, 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.Keseimpulan yang dari penelitian ini adalah : 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 Kartoharjoe

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, 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 kategoti kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 tahun 2020 dalam kategori sedang. . KATA KUNCI : Kondisi Fisik

LATAR BELAKANG Sukan adalah satu bentuk aktiviti fizikal yang terkandung dalam permainan, pertandingan dan aktiviti intensif untuk mendapatkan perkaitan dengan kemenangan dan pencapaian yang optimum. Seraya Undang-undang No.

3 tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional, artikel 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa "Olahraga adalah semua kegiatan sistematik untuk mendorong, mempertahankan dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial" (2005: 3). Dari definisi latihan di atas, kita dapat memahami bahawa gimnastik adalah aktiviti yang diperlukan oleh semua orang untuk menjaga kesihatan dan kecergasan fizikal mereka. Selain memberikan kesihatan dan kecergasan fizikal, aktiviti sukan dapat digunakan sebagai alat kecekapan untuk bersaing ke arah pencapaian, baik secara individu maupun berkumpulan.

Faktor dalaman adalah faktor yang berasal dari potensi atlet, dengan kata lain, kemampuan atlet. Kebolehan umum atlet merangkumi kemampuan fizikal, teknikal, taktikal dan mental (psikik) mereka. Manakala faktor luaran adalah faktor yang boleh mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar atlet, seperti kemudahan dan prasarana, jurulatih, jurulatih, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan berkhasiat dan sebagainya (Syafruddin, 1999: 22). Jika dilihat dari faktor dalaman, ada empat komponen yang mempengaruhi pencapaian, iaitu, keadaan fizikal, teknik, taktik, dan mental.

Keadaan fizikal adalah bahagian tidak terpisahkan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik perbaikan atau pemeliharaan. Ini bermaksud bahawa dalam usaha memperbaiki keadaan fizikal, semua komponen seperti daya tahan, kepantasan, kekuatan, kelenturan, ketangkasan, dan koordinasi harus dikembangkan. Walaupun telah dilakukan dengan sistem keutamaan mengikut keadaan atau status yang diperlukan, apa yang perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat mengetahui status dan keadaan keadaan fizikalnya pada satu masa (Sajoto, 1995: 10).

Keadaan fizikal, teknikal, taktikal dan mental saling berkaitan dan saling berkaitan. Untuk memperoleh pencapaian, keempat-empat komponen ini tidak dapat dipisahkan. Pencapaian tidak dapat dicapai jika salah satu daripada empat komponen ini tidak mewakili. Keadaan fizikal adalah komponen terpenting dalam menyokong pencapaian. Keadaan fizikal terdiri daripada keadaan fizikal umum dan keadaan fizikal khas. 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 salah satu tuntutan fisik atlet 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 bahwah 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 teryata 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.

Keadaan fizikal adalah komponen utama yang mesti dibina dengan kuat agar faktor teknikal dan taktikal dapat dijalankan sesuai keperluan. Atlet atau pasukan bola sepak yang tidak mempunyai kemampuan untuk berada dalam keadaan fizikal yang baik tidak perlu mengharapkan sasaran atau sasaran untuk menjadi juara. Keadaan fizikal adalah komponen utama yang mesti dipelihara dengan kuat agar faktor teknikal dan taktikal dapat dijalankan sesuai keperluan.

Atlet atau pasukan bola sepak yang tidak mempunyai kemampuan untuk berada dalam keadaan fizikal yang baik tidak perlu mengharapkan matlamat atau objektif untuk menjadi juara. 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" METODE 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 peneltian 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 mengimformasikan 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". IV. HASIL DAN KESIMPULAN 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 kategoti 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. V. DAFTAR PUSTAKA Arikunto, Suharsimi. 2012. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta. Bompa dan Buzzichelli. 2015. Periodization Training for Sport. Australia: Human Kinetics
Sajoto (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Depdikbud. Syafruddin. 1999.Periodezation: Teory and Methodology Of training, 4 th. Edition. York University: Margono, S. 2005. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: PT. Rineka Cipta. .

INTERNET SOURCES:

2% - https://docobook.com/jurnal-analisis-pengaruh-biaya-bahan-baku91dca2d416fedb413b9aaf1afa91bb6967619.html

2% - https://www.tapera.go.id/img/file-pdf/Surat%20Pernyataan.pdf
2% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0296.pdf
1% -
https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/download/577/365/
<1% - https://id.scribd.com/doc/120942124/pancasila
1% - http://repository.upi.edu/19610/3/s_pgsd_kelas_1003936_chapter1.pdf
<1% - http://repository.um.ac.id/view/year/2018.type.html
2% - http://digilib.uinsgd.ac.id/8656/6/6_bab3.pdf
<1% -
https://otodriver.com/berita/2021/suzuki-baleno-baru-kedapatan-tes-dengan-alat-di-roda-jadi-versi-hybrid-suzcdfearid
1% - https://id.scribd.com/doc/66002163/Materi-HIOS-Penyembuhan-AIDS
<1% - https://studylib.net/doc/8305666/isqae-2012_book1---um-repository
1% - https://www.arhamsyahban.com/2019/
<1% - https://keepingyourjointshealthy.com/lfk-pri-boljah-v-pojasnice.html
1% - https://issuu.com/pacisasak/docs/pelita_brunei_-_rabu_11_mac_2015
<1% -
https://pt.scribd.com/doc/62873446/Mengilhamkan-Harapan-Mencipta-Masa-Depan
<1% -
https://www.scribd.com/document/427902070/MODUL-ESEI-FOKUS-P3-2019-PENGAJIAN-AM-STPM
<1% -
https://www.academia.edu/24586161/Kasus_Psikoanalisis_di_Kehidupan_Sehari_hari
<1% -
https://ms.sodiummedia.com/4172443-system-properties-definition-features-classification
<1% - https://www.slideshare.net/MatWadi/teori-latihan-olahraga
<1% - https://abubakar69.blogspot.com/feeds/posts/default?orderby=updated
<1% - https://ml.scribd.com/doc/107156935/Modul-Latihan-Dan-Kecergasan
1% - https://www.yumpu.com/id/document/view/62651958/wadah-2018
<1% - https://issuu.com/fatchurrozzy/docs/aquarobics_exercises_-_dr._siti_bai
2% - https://core.ac.uk/download/pdf/148611652.pdf
7% - https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/30253/pdf
<1% - https://sainsdansukan.blogspot.com/2014/07/kecergasan-fizikal.html
1% - https://www.academia.edu/15109675/KANDUNGAN_KATA_KATA_ALUAN
<1% -
https://caritonang.blogspot.com/2014/09/evaluasi-kondisi-fisik-dan-keterampilan_16.html
1% - https://comflit.com/teknik-analisis-data-kuantitatif/
1% -

https://ikanurjanah-ikanurjanah.blogspot.com/2012/03/hubungan-penggunaan-media-power-point.html
1% - https://forumpenelitian.blogspot.com/2009/08/metode-penelitian-bagian-1.html
1% - http://repository.upi.edu/20361/6/T_PKN_1302481_Chapter%203.pdf
3% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0034.pdf
1% - http://repository.upi.edu/34708/4/T_PEKO_1706756_Chapter3.pdf
<1% - https://www.coursehero.com/file/p4sf22ts/9-Hasil-penelitian-ini-tidak-sejalan-dengan-penelitian-yang-telah-dilakukan/
1% - https://putrahermanto.wordpress.com/category/magister-management/