Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana

By Akbar Husein Allsabah

WORD COUNT 4399
TIME SUBMITTED 17-JUN-2021 02:33PM
PAPER ID 73487305

JUARA : Jurnal Olahraga 4 (2) (2019)

JUARA : Jurnal Olahraga

http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara

Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana

Physical Condition Profile of Female Soccer Player Candra Kirana

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 07 Juni 2019

Disetujui 27 Juni 2019

Dipublikasikan 04 Juli 2019

Keywords:
Sepakbola Wanita; Kondisi fisik; Profil; Candra kirana.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik sebagai pemantauan kondisi sebelum mengikuti kompetisi Pertiwi tahun 2019 agar mendapatkan hasil yang membanggakan. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan teknik analisis pengumpulan data menggunakan metode survey dan teknik tes. Pendekatan penelitian menggunakan kuantitatif. Subyek yang digunakan pada penelitian ini adalah pemain sepakbola wanita yang tergabung pada klub Candra kirana Kabupaten Kediri yang berumur 18-20 tahun berjumlah 20 pemain. Data yang di dapat dari tiap-tiap item tes merupakan data kasar dan diubah menjadi nilai t-skor dengan rumus t-skor selanjutnya data tersebut dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data ke 5 kategori. Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan dapat disimpulkan profil kondisi fisik pemain Candra Kirana kabupaten Kediri masuk dalam kategori cukup dengan presentase 45%, hal ini dapat dijadikan masukkan dalam pembuatan program latihan pemain oleh tim pelatih agar kondisi fisik dapat baik.

Abstract

The purpose of this study was to determine the profile of physical conditions as monitoring conditions before participating in the 2019 Pertiwi competition in order to get proud results. This type of research is non-experimental with analysis techniques of collecting data using survey methods and test techniques. The research approach uses quantitative. The subjects used in this study were female soccer players who were members of the Candra kirana club in Kediri Regency, aged 18-20 years, totaling 20 players. The data obtained from each test item is crude data and is converted into t-score values with the next t-score formula. The data is interpreted, namely by categorizing the data into 5 categories. Based on the results of the research that has been found, it can be concluded that the profile of the physical condition of the Candra Kirana players in Kediri Regency is included in a sufficient category with a

percentage of 45%.

© 2019 Muhammad Akbar Husein AllSabah, Weda, Irwan Setiawan, Aulia Safrotun Nimah
Under the license CC BY-SA 4.0

Alamat korespondensi: Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto
E-mail : akbarmuha07@ymail.com
No Handphone :081230012743

ISSN 2655-1896 (online)
ISSN 2443-1117 (cetak)

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga yang populer di seluruh negara, termasuk di Indonesia. masyarakat tua, muda hingga anak-anak-anak, laki-laki dan wani sangat menyukai olahraga ini. Sepakbola adalah cabang permainan beregu atau permainan tim, untuk mencapai kerja sama tim yang baik di perlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian, macam-macam teknik dasar, dan keterampilan bermain sepak bola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu. Al-Muqsit (2015) Mengatakan Sepakbola di Indonesia saat ini sedang berkembang PSSI selaku pengelola persepakbolaan Indonesia melakukan usaha untuk mengembangkan dan mendapatkan prestasi internasional yang dapat membanggakan negara Indonesia. untuk menghadapi kompetisi Pertiwi 2019 staff pelatih Candra kirana harus mempersiapkan beberapa unsur seperti fisik, teknik, taktik dan mental, unsur-unsur tersebut merupakan faktor pendukung untuk mendapatkan prestasi atlet olahraga. Meraih prestasi olahraga yang baik harus di dukung beberapa unsur tersebut seperti kondisi fisik yang harus dipersiapkan dengan baik. Persiapan kondisi fisik merupakan pekerjaan staff pelatih Candra kirana yang menyiapkan secara baik dengan melakukan program latihan tidak hanya yang bersifat program tradisonal tetapi juga memadukan keilmuan yang berkembang saat ini sehingga kondisi fisik pemain Candra kirana akan baik.

Untuk melihat hasil gambaran profil kondisi fisik hasil dari melakukan latihan yang diberikan staff pelatih Candra kirana maka kiranya perlu dilakukan tes dan pengukuran bagi pemain Candra kirana sebagai bentuk persiapan untuk mengikuti kompetisi Pertiwi 2019. Staff pelatih Candra kirana rutin dalam melakukan Tes dan pengukuran kondisi fisik karena selain untuk menggambarkan kondisi fisik pemain juga sebagai penetuan profram selanjutnya bagi pemain Candra kirana. Staff pelatih Candra kirana mengevaluasi kondisi fisik pemain agar mendapatkan hasil yang baik maka harus didukung dengan alat ukur dan macam-macam tes yang sudah valid dan terandalkan. Alat ukur dan macam-macam tes tersebut jika telah dilakukan dan digunakan maka kondisi fisik mendapatkan angka-angka sebagai data yang nantinya oleh tim data staff pelatih Candra kirana dikategorikan keseluruhannya yang masuk dalam 5 kategori diantaranya sangat baik, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Sehingga setelah data tersebut masuk dalam kategori tersebut dapat menjadikan evaluasi untuk dianalisis oleh staff kepelatihan bahwa kondisi fisik pemain Candra kirana apakah terlihat peningkatan dari data tes terakhir dilakukan sehingga dapat memberikan kesimpulan sejauh mana perkembangan kondisi fisik pemain candra kirana.

Dari latar belakang tersebut peneliti bermaksud melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik terbaru pemain Candra kirana sebagai bentuk persiapan untuk mengikuti kompetis Pertiwi 2019. Mendapatkan prestasi

yang baik maka harus diperhatikan adalah memperhatikan beberapa faktor meraih prestasi, diantaranya adalah memiliki fisik yang baik. Fisik merupakan suatu unsur pendukung dalam olahraga. Sepakbola sendiri merupakan olahraga yang sangat mementingkan fisik. Pemain sepakbola yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik maka akan cepat lelah sehingga tidak dapat menunjukkan kemampuan terbaiknya ketika permainan. Kondisi fisik menurut (Sulasmono, Rony & Rohman, 2016) adalah kemampuan untuk mengahadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal. Selain itu menurut penelitian dari Hanief, Puspodari, Susianti, & Apriliyanto (2017) mengatakan kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagaikeperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Sejatinya kondisi fisik merupakan sarat utama seorang atlet olahraga untuk mengeluarkan kemampuan terbaiknya untuk mendapatkan suatu prestasi yang maksimal, kondisi fisik tersebut perlu di latih sejak lama agar baik. Kondisi fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan atau kemampuan yang terampil dan baik dapat dilakukan jika kemampuan fisiknya memadai.

Maka dari itu seorang peamain sepakbola di dalam melakukan permainannya tidak hanya di tuntut untuk memahami taktik yang diberikan pelatihnya pada olahraga individu, atau kelompok tetapi dituntuk untuk memiliki kondisi fisik yang mumpuni. Fisik yang mumpuni tersebut di dapat di lapangan ketika mengikuti sesi latihan, maka dari itu atlet di tuntut melakukan latihan yang teratur agar memiliki kemampuan fisik yang baik.

Permainan sepakbola menurut Sulasmono, Rony & Rohman (2016) mengatakan permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari atas 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola merupakan permainan yang menggunakan kaki dalam permainannya kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangannya untuk memainkan bola selama 90 menit waktu normal pertandingan. Kondisi fisik bagi pemain sepakbola menurut Ruslan (2011) bahwa kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan Pentingnya kondisi fisik bagi pemain sepakbola menurut Husein (2017) mengatakan, permainan sepakbola dituntut memiliki fisik yang baik karena pemain tersebut harus cepat, kuat dan lincah dari pemain lawan sehingga pemain sepakbola harus lebih unggul. Selanjutnya menurut Widiaastuti (2015) mengatakan bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola yaitu kekuatan, daya tahan otot, speed, kelincahan, fleksibilitas, power dan, daya tahan jantung paru. Melihat pendapat diatas kondisi fisik bagi pemain sepakbola sangat penting karena merupakan faktor yang penting untuk menampilkan keterampilan ketika bermain sepakbola. Melakukan latihan yang baik untuk mendapatkan keterampilan yang baik seorang pemain sepakbola di tuntut untu bermain bagus ketika bermain dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi selam permainan berlangsung. Tekanan-tekanan tersebut seperti kemampuan melindungi bola, berlari dan menendang bola ketika bermain.pemain harus mampu melakukan gerakan tersebut pada saat kondisi permainan dalam waktu yang terbatas, kelelahan fisik dan mental dalam mengahdapi lawan akan terjadi ketika bermain. Maka dari itu kondisi fisik yang sangat mendasar dan penting dimiliki pemain sepakbola sebab kondisi fisik sebagai dasar untuk berlatih teknik, taktik dan mental untuk menghadapi permainan sepakbola.

Karakteristik dalam permainan sepakbola yang dominan kondisi fisiknya antara lain kekuatan, koordinasi, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, power, dan daya tahan hal ini berdasarkan dari permainan dan gerak

yang dilakukan pemain dilapangan. Klub Candra kirana merupakan klub sepakbola wanita yang terkenal di kabupaten Kediri yang merupakan peserta liga wanita nasional dalam pembinaan pssi, yang baru-baru ini mendapatkan juara di kompetisi regional sepakbola wanita 2018 sehingga berhak mewakili dalam kejuaraan pertiwi 2019. Demi mendapatkan prestasi yang baik di kompetisi pertiwi masa persiapan dilakukan pada setiap latihan berlangsung di bawah pimpinan staff kepelatihan candra kirana. Masa persiapan tersebut staff pelatih memberikan program latihan yang di dalamnya mendukung unsur-unsur teknik, taktik, fisik dan mental juara. Selain program latihan diberikan tim candra kirana melakukan uji coba pertandingan dengan angota tim sepakbola wanita lain, untuk mendapatkan tolak ukur kemampuan terkini tim. Ajang uji coba tersebut sebagai simulasi untuk mengetahui kemampuan pemain dilapangan sekaligius fisik pemain. Dari latar belakang diatas dan kajian pustaka yang melihat pentingnya mengetahui kondisi fisik pemain sebagai persiapan mengikuti kompetisi pertiwi 2019 masuk dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang atau kurang sekali. Hasil dari penelitian ini merupakan gambaran kondisi fisik terkini dan nantinya hasil tersebut dapat dijadikan bahan oleh pelatih dalam menentukan program latihan lanjutan untuk menyongsong kompetisi pertiwi 2019.

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Hilman (2016) yang mengemukakan bahwa penelitian kondisi fisik ini merupakan menyatakan bahwa Keadaan ini menjadi potret seberapa besar hasil latihan dalam membentuk prestasi dan kemampuan dasar secara maksimal. Pada penelitian yang peneliti lakukan ini juga ingin mengetahui seberapa besarkah kondisi fisik yang dimiliki pemain sepak bola wanita Candra kirana yang merupakan hasil dari melakukan latihan dengan waktu yang lama sehingga dapat menjadikan persiapan untuk melakukan persiapan sebelum kompetisi dimulai. Dengan keadaanya yang masih dalam kategori sedang ini menjadi cermin bahwa pemain Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta perlu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisiknya secara maksimal melalui latihan dalam tim maupun latihan tambahan diluar tim (Hilman, 2016). Penelitian ini ketika sudah dilakukan manfaatnya tidak hanya mengetahui bagaimana kondisi terkini pemain Candra kirana tetapi juga menjadikan acuan atau arahan menu latihan selanjutnya untuk diberikan oleh pemain dari staff pelatih. Hal tersebut juga diperjelas terkait pentingnya kondisi fisik, mengatakan kondisi fisik yang baik, para pemain akan mampu menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya. Sebaliknya, kemampuan teknik dan taktik yang dimiliki akan sulit direalisasikan jika kondisi fisik berada dalam keadaan yang kurang baik (Maliki, 2017). Penelitian ini kedepannya sebagai ajang persiapan sebelum kompetisi resmi atau pertiwi Cup dimulai, sehingga harapannya kondisi fisiknya dapat bagus dan pemain Candra kirana dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Saling berkaitan antara kondisi fisik ini memperlihatkan sangat pentingnya kondisi fisik ini untuk diketahui, karena dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka dapat melakukan keterampilan teknik dan taktik ketika bermain sepakbola.

Untuk mempersiapkan diri tim Candra kirana dalam mengikuti kompetisi perlu rasanya untuk mempersiapkan segala persiapan seperti, kondisi fisik pemain, karena sangat penting salah satu faktor ini untuk mempersiapkan persiapan. Sebelum mengikuti kompetisi penting kiranya untuk melihat kondisi fisik terkini pemain Candra kirana, menurut (Hilman, 2016) pentingnya melihat kondisi fisik hasil dari lamanya latihan sebagai bentuk dari persiapan mengikuti kompetisi dan penelitian dari (Maliki, 2017) yang menyatakan pentingnya memiliki kondisi fisik yang baik agar kemampuan pemain dapat

terlihat menunjukkan pentingnya kondisi fisik sebagai persiapan mengikuti kompetisi agar mendapatkan prestasi olahraga terbaik. Hubungan kondisi fisik dengan peningkatan prestasi menurut suatu penelitian mengatakan untuk mencapai suatu prestasi olahraga, seseorang harus meningkatkan kemampuannya secara maksimal dari semua unsur sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang ikutinya. Bertitik tolak dari uraian di atas, bahwa kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan (Ruslan, 2011)

Melihat pentingnya melihat kondisi fisik pemain sepakbola Candra kirana untuk mempersiapkan tim untuk mengikuti kompetisi pertiwi 2019 maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik terkini pemain Candra kirana untuk mempersiapkan diri pada kompetisi Pertiwi 2019. Dari hasil penelitian ini nanti staff kepelatihan Candra kirana Kab. Kediri dapat mengetahui dan melanjutkan program latihan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, pengertian penelitian kuantitatif menurut Creswell (2013) adalah penelitian kuantitatif memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data numerik melalui analisis statistik dari sampel menggunakan metode survei. Metode survei adalah prosedur penelitian kuantitatif yang dilakukan untuk memperoleh mendiskripsikan sikap, prilaku, dan klarakteristik dari populasi yang diperoleh melalui sampel dalam populasi. Metode survei yang digunakan dalam penelitian ini dengan melakukan teknik pengumpulan data yang menggunakan tes dan pengukuran olahraga sesuai dengan biomotornya dan disesuaikan dengan umur pemain dan disesuaikan dengan norma-norma yang paten menurut literatur yang digunakan. Penggunaan metode ini mengumpulkan data mengenai profil kondisi fisik dengan menggunakan teknik pengujian berbagai tes kondisi fisik antara lain: Kekuatan Otot Lengan dengan *Hand Dynamometer*, Kekuatan Otot Tungkai dengan tes *leg Strength*, Kecepatan dengan tes lari 50 meter, Kelincahan dengan tes *Shuttle Run*, Flexibilitas dengan *Sit and Reach*, Power Otot Tungkai dengan *Vertical Jump*, Daya tahan kapasitas paru (Vo2max) dengan tes *Multi Stage Fitness*.

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola wanita Candra kirana Kabupaten Kediri berjumlah 20 pemain wanita yang akan berkompetisi di Pertiwi regional tahun 2019. Tim Candra kirana adalah klub anggota PSSI di sepakbola wanita yang berasal dari Kabupaten Kediri yang di perkuat oleh pemain yang berasal dari area Kediri. Penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik mengambil semua pemain Candra kirana sebagai subjek yang ada atau menggunakan *total sampling*. Menurut Sugiyono (2010) mengatakan total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Selanjutnya alasan menggunakan total sampling ini karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

Teknik Analisis Data

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

(——) (data inversi)

(——) (data reguler)

Keterangan:

T : Nilai t skor
m : nilai rata-rata kasar
x : nilai data kasar
SD : standar deviasi data kasar

Data yang telah di konversi ke dalam *t-skor*, selanjutnya data ditafsirkan dengan mengkategorikan data. Data dikelompokkan menjadi lima kategori, antara lain: sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang.

Kategori ini memiliki 5 referensi batas normal menurut Arikunto (2011), sebagai berikut:

Tabel 1 Skor 5 Kategori

No.	entang norma	Klasifikasi
1	x > M + 1,5SD	Baik Sekali (BS)
2	M + 0,5SD ≤ x ≥ M + 1,5SD	Baik (B)
3	M - 0,5SD ≤ x ≥ M + 0,5SD	Sedang (S)
4	M - 1,5SD ≤ x ≥ M + 0,5SD	Kurang (K)
5	x < M - 1,5SD	Kurang sekali (KS)

Langkah selanjutnya ketika profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana di kelompokkan berdasarkan 5 kategori, seperti: baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar presentase menurut Anas Sudijono (2012), menghitung presentase dengan rumus:

Presentase hasil (%):

–

Keterangan:

f : Frekuensi yang sewdang dicari presentasenya

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

p : angka presentase

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini adalah studi deskriptif, maka dari itu kondisi objek saat ini akan dibahas berdasarkan data yang telah didapatkan. Penelitian mengenai profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana digunakan untuk menggambarkan kondisi fisik yang dimiliki pemain wanita Candra kirana yang dipersiapkan untuk kompetisi pertiwi regional tahun 2019. Data yang didapat dari pelaksanaan 7 (tujuh) macam tes, sehingga mendapatkan skor yang bervariasi. Untuk mengatasi masalah ini, maka data diolah dengan menggunakan t-skor, sehingga diperoleh data dengan unit yang sama. Dari data t-skor tersebut diperoleh rata-rata skor, dan data ini dikelompokkan berdasarkan lima kategori yang sudah disampaikan dalam pembahasan sebelumnya. Setiap macam tes juga dilakukan perhitungan, maka akan mendapatkan hasil profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana. Berikut ini merupakan deskripsi dari hasil data penelitian.

Tabel 2. Hasil tes kondisi fisik pemain Candra Kirana

No	Biomotor Fisik	Nilai Maximum	Nilai Minimum	Mean	Nilai SD
1	Kekuatan Otot Lengan	61	43	50,8	5,11
2	Kekuatan Otot Tungkai	230,6	165,6	200,62	23,60
3	Kecepatan pemain sepakbola	5,0	4,1	4,41	0,22
4	Kelincahan	16,3	14,9	15,39	0,35
5	Flexibilitas	28	12	21,5	3,78
6	Power Otot Tungkai	78	62	72,25	3,49
7	Daya Tahan Kapasitas Paru	68,4	57,3	63,72	3,69

Dalam pembahasan ini akan dijelaskan data hasil profil kondisi fisik 20 pemain Candra kirana dari tabel kondisi fisik. Lebih jelasnya akan di deskripsikan di bawah ini.

1. Kekuatan Otot Lengan pemain sepakbola wanita Candra kirana kabupaten Kediri memperoleh skor maksimum= 61, nilai minimum= 43, rata-rata= 50,8, dan SD= 5,11.
2. Kekuatan Otot Tungkai pemain sepakbola wanita Candra kirana kabupaten Kediri memperoleh skor maksimum= 230,6, nilai minimum= 165,6, rata-rata= 200,623, dan SD= 23,60.
3. Kecepatan pemain sepakbola wanita Candra kirana kabupaten Kediri memperoleh skor maksimum= 5,0, nilai minimum= 4,1, rata-rata= 4,41, dan SD= 0,22.
4. Kelincahan pemain sepakbola wanita Candra kirana kabupaten Kediri memperoleh skor maksimum= 16,3, nilai minimum= 14,9, rata-rata= 15,39, dan SD= 0,35.
5. Flexibilitas pemain sepakbola wanita Candra kirana kabupaten Kediri memperoleh skor maksimum= 28, nilai minimum= 12, rata-rata= 21,5, dan SD= 3,78.
6. Power Otot tungkai pemain sepakbola wanita Candra kirana kabupaten Kediri memperoleh skor maksimum= 78, nilai minimum= 62, rata-rata= 72,25, dan SD= 3,49.
7. Daya tahan kapasitas paru (Vo2max) pemain sepakbola wanita Candra kirana kabupaten Kediri memperoleh skor maksimum= 68,4, nilai minimum= 57,3, rata-rata= 63,72, dan SD= 3,69.

Profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana data dianalisis telah diubah menjadi t-skor, sehingga unit sama. Hasil dari penelitian profil kondisi fisik tim sepakbola wanita Candra kirana memperoleh nilai maksimum sebesar= 89,86, nilai minimum= 1,54, rata-rata yang diperoleh= 50,00, dan standar deviasi diperoleh= 24,09. Berdasarkan kategori formula yang telah diterapkan, analisis data diperoleh kondisi fisik pemain wanita Candra kirana yang dipersiapkan untuk kompetisi pertiwi regional tahun 2019 sebagai berikut:

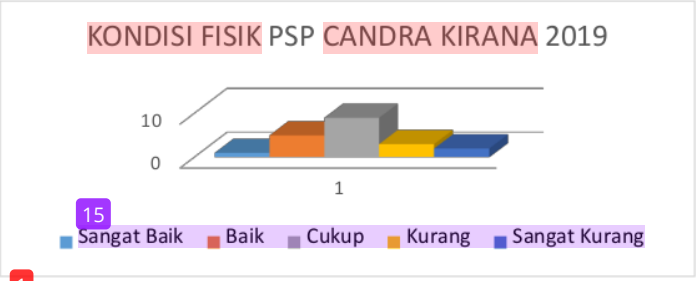
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra kirana

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$x > M + 1,5SD$	>86,13	Sangat Baik	1	5%
$M + 0,5SD \leq x \geq M + 1,5SD$	62,04 - 86,13	Baik	5	25%
$M - 0,5SD \leq x \geq M + 0,5SD$	37,96 - 62,04	Cukup	9	45%
$M - 1,5SD \leq x \geq M + 0,5SD$	13,87 - 37,96	Kurang	3	15%
$x < M - 1,5SD$	< 13,87	Sangat Kurang	2	10%
Total			20	100%

Secara keseluruhan profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana yang akan mengikuti kompetisi Pertiwi regional tahun 2019 masuk dalam kategori cukup 9 Pemain dengan presentase sebesar 45%, kategori baik sebanyak 5 pemain dengan presentase sebesar 25%, kategori kurang 3 pemain dengan presentase sebesar 15%, kategori sangat kurang sebanyak 2 pemain dengan presentase sebesar 10% dan kategori sangat baik 1 pemain dengan presentase sebesar 5%.

Profil kondisi fisik pemain wanita Candra kirana dapat digambarkan melalui diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 1 Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra kirana.



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

Tabel 4 frekuensi kondisi fisik pemain Candra Kirana berdasarkan faktor Kekuatan Otot Lengan

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>51	11	55%
Baik	44 – 50	7	35%
Sedang	37 – 43	2	10%
Kurang	30 – 36	0	0%
Kurang sekali	23 – 29	0	0%

Berdasarkan tabel 4, diperoleh dari data profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana dengan kategori baik sekali 11 pemain dengan presentase (55%). Kategori baik 7 pemain, dengan presentase 35%, kategori sedang 2 pemain dengan presentase (10%), kategori kurang 0 pemain dengan 0% presentase, kategori sangat kurang 0 pemain, dengan presentase 0%. Frekuensi tertinggi diperoeleh pada kategori baik sekali dengan frekuensi 11 pemain. Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai

Tabel 5 frekuensi kondisi fisik pemain Candra Kirana berdasarkan faktor Kekuatan Otot Tungkai.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>219.50	9	45%
Baik	171.50 - <219.50	9	45%
Sedang	127.50 - <171.50	2	10%
Kurang	81.50 - <127.50	0	0%
Kurang sekali	<81.50	0	0%

Berdasarkan tabel 5, diperoleh dari data profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana dengan kategori baik sekali 9 pemain dengan presentase (45%). Kategori baik 9 pemain, dengan presentase 45%, kategori sedang 2 pemain dengan presentase (10%), kategori kurang 0 pemain dengan 0% presentase, kategori sangat kurang 0 pemain, dengan presentase 0%. Frekuensi tertinggi diperoeleh pada kategori baik sekali dan baik dengan frekuensi 9 pemain. Berdasarkan Kecepatan.

Tabel 6 frekuensi kondisi fisik pemain Candra Kirana berdasarkan faktor Kecepatan.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>4,6	18	90%
Baik	5.7 – 4.7	2	10%
Sedang	6.8 – 5.6	0	0%
Kurang	7.9 – 6.9	0	0%
Kurang sekali	9 – 8	0	0%

Berdasarkan tabel 6, diperoleh dari data profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana pada faktor kecepatan dengan kategori baik sekali 18 pemain dengan presentase (90%). Kategori baik 2 pemain, dengan presentase 10%, kategori sedang 0 pemain dengan presentase (0%), kategori kurang 0 pemain dengan 0% presentase, kategori sangat kurang 0 pemain, dengan presentase 0%. Frekuensi tertinggi diperoeleh pada kategori baik sekali dengan frekuensi 18 pemain. Berdasarkan Kelincahan.

Tabel 7 frekuensi kondisi fisik pemain Candra Kirana berdasarkan faktor Kelincahan.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	<15.5	18	90%
Baik	16-15.6	2	10%
Sedang	16.6-16.1	0	0%
Kurang	17.1-16.7	0	0%
Kurang sekali	17.7-17.2	0	0%

Berdasarkan tabel 7, diperoleh dari data profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana pada faktor kelincahan dengan kategori baik sekali 13 pemain dengan presentase (65%). Kategori baik 6 pemain, dengan presentase 30%, kategori sedang 1 pemain dengan presentase (5%), kategori kurang 0 pemain dengan 0% presentase, kategori sangat kurang 0 pemain, dengan presentase 0%. Frekuensi tertinggi diperoeleh pada kategori baik sekali dengan frekuensi 13 pemain. Berdasarkan Fleksibilitas.

Tabel 8 frekuensi kondisi fisik pemain Candra Kirana berdasarkan faktor Fleksibilitas.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>24	12	60%
Baik	18–23	6	30%
Sedang	12–17	2	10%
Kurang	6–11	0	0%
Kurang sekali	1-5	0	0%

Berdasarkan tabel 8, diperoleh dari data profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana pada faktor Fleksibilitas dengan kategori baik sekali 12 pemain dengan presentase (60%). Kategori baik 6 pemain, dengan presentase 30%, kategori sedang 2 pemain dengan presentase (10%), kategori kurang 0 pemain dengan 0% presentase, kategori sangat kurang 0 pemain, dengan presentase 0%. Frekuensi tertinggi diperoeleh pada kategori baik sekali dengan frekuensi 12 pemain. Berdasarkan Power Otot Tungkai

Tabel 9 frekuensi kondisi fisik pemain Candra Kirana berdasarkan faktor Power Otot Tungkai.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>70	18	90%

Baik	62– 69	2	10%
Sedang	46–66	0	0%
Kurang	46–52	0	0%
Kurang sekali	38-45	0	0%

Berdasarkan tabel 9, diperoleh dari data profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana pada faktor Power otot tungkai dengan kategori baik sekali 18 pemain dengan presentase (90%). Kategori baik 2 pemain, dengan presentase 10%, kategori sedang 0 pemain dengan presentase (0%), kategori kurang 0 pemain dengan 0% presentase, kategori sangat kurang 0 pemain, dengan presentase 0%. Frekuensi tertinggi diperoleh pada kategori baik sekali dengan frekuensi 18 pemain. Daya tahan kapasitas paru (Vo2max) dengan tes *Multi Stage Fitnes* berdasarkan Daya tahan Kapasitas Paru.

Tabel 10 frekuensi kondisi fisik pemain Candra Kirana berdasarkan faktor Daya tahan Kapasitas Paru.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	L 12 S 12	17	85%
Baik	L 11 S 7	3	15%
Sedang	L 9 S 3	0	0%
Kurang	L 7 S 7	0	0%
Kurang sekali	< L 7 S 5	0	0%

Berdasarkan tabel 10, diperoleh dari data profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana pada faktor Daya tahan dengan kategori baik sekali 17 pemain dengan presentase (85%). Kategori baik 3 pemain, dengan presentase 15%, kategori sedang 0 pemain dengan presentase (0%), kategori kurang 0 pemain dengan 0% presentase, kategori sangat kurang 0 pemain, dengan presentase 0%. Frekuensi tertinggi diperoleh pada kategori baik sekali dengan frekuensi 17 pemain.

Penelitian ini memberikan gambaran profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra Kirana. dengan mengetahui profil kondisi fisik pemain Candra kirana terbaru ini Staff pelatih dapat melakukan peningkatan program latihan pada saat pemberian materi latihan. pemberian latihan pelatih tersebut dapat meningkatkan fisik pemain, sehingga siap dalam mengarungi kompetisi Pertiwi 2019. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Sulasmono, Rony., Rohman, 2016) bahwa Dimana latihan yang diberikan oleh pelatih mampu memberikan dampak yang tepat bagi kondisi fisik para pemainnya.

SIMPULAN

Hasil penelitian tes kondisi fisik diketahui hasil seluruhnya yang di dapat pemain Candra kirana berada dalam kategori sedang (45%). Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi keberhasilan pemain sepakbola terkait kondisi fisiknya antara lain pada faktor latihan. Latihan tersebut diberikan oleh pelatih mampu memberikan dampak kepada pemainnya sehingga menjadi lebih baik. Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang dilakukan secara terprogram baik waktu, dan metode latihan yang diberikan pelatih yang bertujuan untuk membuat atlet menuju performa baiknya untuk mendapatkan prestasi maksimal.

Pada sepakbola pemain sepakbola harus didukung dari latihannya. Dari latihan yang dilakukan setiap hari perlu kiranya dilakukan pemantauan hasil kondisi fisik dari latihan yang dilakukan menurut program yang telah direncanakan pelatih melalui tes kondisi fisik. Pada penelitian ini adalah untuk mengetahui

profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana yang akan mengikuti kompetisi

Pertiwi tahun 2019. Hasil penelitian ini menunjukkan setiap komponen biomotor Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Flexibilitas, Power Otot Tungkai, Daya tahan kapasitas paru (Vo2max) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik berdasarkan komponen kekuatan otot lengan dalam kategori baik sekali (55%), komponen kekuatan otot tungkai dalam kategori baik sekali dan baik dengan kategori (45%), komponen kecepatan dalam kategori baik sekali (90%), komponen kelincahan dalam kategori (65%), komponen fleksibilitas dalam kategori baik sekali (60%), komponen power otot tungkai dalam kategori baik sekali (90%), komponen daya tahan kapasitas paru (vo2max) dalam kategori baik sekali (85%).

Hasil yang di dapat dari penelitian ini dapat menjadikan motivasi pemain sepakbola Candra kirana untuk meningkatkan menjadi lebih baik lagi dari hasil kondisi fisik sekarang, selain itu hasil ini untuk bahan evaluasi staf pelatih untuk menyusun program latihan yang tepat tentang peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana untuk mempersiapkan dalam keikutsertaan dalam kompetisi Pertiwi 2019. Studi ini merupakan suatu gambaran terkini tentang seseorang atau kelompok berupa suatu keadaan mengenai keadaan kondisi fisik yang dimiliki seseorang. Kondisi fisik merupakan sangat penting sebagai penentu kemampuan atlet, seperti yang dikemukakan Yudiana (2007) menjelaskan bahwa Dimana kebugaran jasmani ini sebagai penentu ukuran kemampuan fisik seseorang (atlet) dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Pada penelitian ini secara keseluruhan kondisi fisik pemain sepakbola wanita Candra kirana masuk dalam kategori sedang sebanyak 9 Pemain dengan presentase sebesar (45%), kategori baik sebanyak 5 pemain dengan presentase sebesar (25%), kategori kurang 3 pemain dengan presentase sebesar (15%), kategori sangat baik sebanyak 1 pemain dengan presentase sebesar (5%) dan kategori sangat kurang 2 pemain dengan presentase sebesar (10%). Secara keseluruhan tim sepakbola wanita Candra kirana kondisi fisiknya tergolong dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 45%. Hal ini dapat menjadikan pekerjaan bagi staff pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik pemain Candra kirana dapat masuk dalam kategori baik sehingga ketika mengikuti kompetisi Pertiwi cup dapat tampil dengan baik dan dapat membawa prestasi terbaik. Peningkatan kondisi fisik setelah melihat laporan penelitian ini staff pelatih dapat membuat metode latihan peningkatan kondisi fisik untuk meningkatkan kondisi fisik pemainnya.

Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana

ORIGINALITY REPORT

16%
SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.unpkediri.ac.id Internet	152 words — 3%
2	Ramdhani Rahman, Nurlan Kusmaedi, Komarudin Komarudin. "Corelation Between Emotional Intelligenceand Self-Efficacy With Mastery of Kayak Roll Slalom Technique", JUARA : Jurnal Olahraga, 2019 Crossref	76 words — 2%
3	eprints.binadarma.ac.id Internet	41 words — 1%
4	etheses.uin-malang.ac.id Internet	40 words — 1%
5	proudsilat.blogspot.com Internet	36 words — 1%
6	www.jurnal.unsyiah.ac.id Internet	36 words — 1%
7	media.neliti.com Internet	32 words — 1%
8	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet	31 words — 1%

9	Fatkurahman Arjuna. "GAMBARAN KOMPONEN FISIK PREDOMINAN (KOMPONEN FISIK DASAR) PELATIH SSO REAL MADRID FIK UNY TAHUN 2016", Jurnal Ilmu Keolahragaan, 2019 Crossref	29 words — 1%
10	Oding Supriadi. "Peranan Kepala PAUD dalam Penyelenggaraan Pendidikan Sebelum dan Saat Terjadi Pandemi Covid-19", Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2020 Crossref	20 words — < 1%
11	ejournal.unesa.ac.id Internet	20 words — < 1%
12	surosoteguh.blogspot.com Internet	20 words — < 1%
13	zebradoc.tips Internet	20 words — < 1%
14	journal.poltekkes-mks.ac.id Internet	18 words — < 1%
15	repository.uinjkt.ac.id Internet	18 words — < 1%
16	repository.unp.ac.id Internet	18 words — < 1%
17	hasbi-abimanyu.blogspot.com Internet	16 words — < 1%
18	repository.usd.ac.id Internet	14 words — < 1%
19	www.neliti.com	

	Internet	14 words — < 1%
20	ejournal.stkipbbm.ac.id Internet	12 words — < 1%
21	Muhammad Suhdy. "Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif dan Interval Ekstensif terhadap Peningkatan VO2 Max", Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO), 2018 Crossref	10 words — < 1%
22	worldwidescience.org Internet	9 words — < 1%
23	Nur Subekti. "Tingkat Kebugaran Fisik Dasar Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fkip Ums Angkatan Pertama 2017", JUARA : Jurnal Olahraga, 2018 Crossref	8 words — < 1%
24	budi2175.blogspot.com Internet	8 words — < 1%
25	digilib.unila.ac.id Internet	8 words — < 1%
26	hizbulwathan.or.id Internet	8 words — < 1%
27	journal.unnes.ac.id Internet	8 words — < 1%
28	jurnal.unipasby.ac.id Internet	8 words — < 1%

EXCLUDE QUOTES	OFF	EXCLUDE MATCHES	OFF
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY	OFF		