



**— INDONESIA —**

**PERFORMANCE JOURNAL**

**VOL 4, NO 1 (2020)**

**ISSN: 2597-3624**





**INDONESIA PERFORMANCE JOURNAL**



## **EDITOR IN CHIEF**

Mrs Sulistyorini, Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Malang, Indonesia

## **EDITOR**

Imam Hariadi, Pendidikan Keperawatan Olahraga, Indonesia

Mashuri Eko Winarno, Universitas Negeri Malang, Indonesia

Dr Moch Yunus, Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Malang, Indonesia

mr Supriatna, Pendidikan Keperawatan Universitas Negeri Malang, Indonesia

mrs sulistyorini, Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Malang, Indonesia

Dr. Wasis Djoko Dwiyo, Scopus ID: 57202829847, Universitas Negeri Malang, Indonesia

## **SECTION EDITOR**

Mr Taufik, Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Malang, Indonesia

M.Or Nurrul Riyad Fadhli, Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Malang, Indonesia

## DAFTAR ISI

Table Of Contents	
Articles	pdf
<b>Pembelajaran Renang Gaya Dada Dengan Pendekatan Metode Inklusi</b> Reo Prasetyo Herpandika, Wing Prasetya Kurniawan	.1 - 9
<b>Pengaruh Model Latihan Small-Sided Games 3v3 Dengan Rasio Interval 2:1 Terhadap Peningkatan Vo2max Tim Futsal Putri El-Wafa</b> Akhnat Hasan Fadly, I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma	10 – 16
<b>Profil Kecepatan (Speed) Atlet Puslatkot Surabaya</b> Andhega Wijaya, Ari Mei Wulandari	17 – 22
<b>Perbandingan Profil Antropometri Dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Pada Klub Sepakbola Wanita Kota Dan Kabupaten Kediri</b> M .Akbar Husein Allsabab	23 - 35
<b>Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Putri</b> Mochamad Roziandy, Setyo Budiwanto	36 - 40
<b>Pengembangan Model Latihan Passing Futsal Berbasis Aplikasi Android</b> M B Syarifudin, Sulistyorini Sulistyorini, Supriatna Supriatna	41 - 45
<b>Analisis Antropometri Dan Daya Tahan VO2Max Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMAN 1 Talun Blitar</b> D D Prasetya, Mrs Sulistyorini	46 - 55
<b>Profil Kecepatan (Speed) Atlet Puslatkot Se-Surabaya</b> Andhega Wijaya	56 - 60



## PERBANDINGAN PROFIL ANTROPOMETRI DAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PADA KLUB SEPAKBOLA WANITA KOTA DAN KABUPATEN KEDIRI

M.Akbar Husein Allsabab<sup>1</sup>, Weda<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains,  
Universitas Nusantara PGRI Kediri

### Abstrak

**Kata Kunci:**  
Sepak bola, Antropometri,  
Kondisi fisik

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan antropometri dan kondisi fisik klub sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode survei melalui teknik tes. Subyek yang digunakan pada penelitian ini adalah pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri yang berjumlah 40 pemain. Instrumen antropometri yang digunakan pada penelitian ini adalah tes: tinggi badan, berat badan, tinggi duduk, panjang tungkai, panjang lengan, lebar bahu, lebar pinggul IMT. Sedangkan kondisi fisik yang digunakan pada penelitian ini adalah tes: Hand dynamometer, Leg Dynamometer, Push-Up, Lari 50 meter, Shuttle Run, Sit and Reach, Vertical Jump, dan Multistage Fitness Tes. Data yang di dapat diproses melalui t-skor selanjutnya data di kategorikan menjadi 5. Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan dapat disimpulkan antropometri kota Kediri menunjukkan kategori baik dan cukup dari 20 pemain yang tergabung dalam klub sepakbola wanita kota Kediri yang berjumlah 20 pemain dengan persentase 30%, sedangkan antropometri yang dimiliki kabupaten Kediri mendapatkan kategori yang baik sebesar 7 pemain dengan persentase 35%. Kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri sama-sama mendapatkan kategori cukup 8 pemain dengan persentase 40% dalam setiap klub.

### Abstract

*The study aims to compare anthropometry and the physical condition of kediri city and county women's football clubs. This type of research is a non experiment with data collection techniques using survey methods through test techniques. The subjects used in the study were 40 kediri city and county women's football players. The anthropometric instruments used in this study were tests: height, weight, sitting height, limb length, arm length, shoulder width, BMI hip width. While the physical conditions used in this study were tests: Hand dynamometer, Leg Dynamometer, Push-Up, 50 meter Run, Shuttle Run, Sit and Reach, Vertical Jump, and Multistage Fitness Test. The data can be processed through the next t-score data is categorized into 5.*

*Based on the results of the research that has been found can be inferred anthropometry kediri city shows a good category and enough of the 20 players who joined kediri city women's football club which numbered 20 players with a percentage of 30%, while the anthropometry owned by Kediri district got a good category of 7 players with a percentage of 35%. The physical condition of kediri city and county women's football players both get a category of 8 players with a percentage of 40% in each club.*

© 2020 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:  
Email :

ISSN 2597-3624

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat banyak peminatnya, mulai dari anak-anak hingga dewasa, laki-laki dan perempuan. Pada setiap negara olahraga sepakbola menjadi olahraga yang paling di sukai, termasuk di negara Indonesia yang saat ini mengalami perkembangan. Perkembangan sepakbola di negara Indonesia meliputi perkembangan menuju industri sepakbola, dan sedang mempersiapkan untuk dapat meraih prestasi. Persepakbolaan di Indonesia di dalamnya terdapat sepakbola laki-laki dan wanita, yang semuanya dikelola oleh organisasi yang mengurus yakni persatuan sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) yang melakukan segala upaya dalam meraih prestasi di tingkat Internasional. Dalam meraih prestasi pada cabang sepakbola dapat dilakukan beberapa upaya diantaranya melakukan pembinaan pada sektor SDM yang ada di dalamnya. SDM ini yang merupakan kunci agar dapat meningkatkan prestasi. Menurut (Soan, 2017) mengatakan bahwa sumber daya manusia merupakan salah satu faktor dari penurunan prestasi dalam meraih prestasi di olahraga. Pembinaan dalam dunia olahraga merupakan salah satu cara dalam meningkatkan prestasi terutama dalam segi SDM baik itu para atlet, pelatih dan yang memiliki wewenang dalam olahraga tersebut. Tujuan dalam pembinaan olahraga (Rumini, 2015) adalah memperoleh hasil yang lebih baik untuk meningkatkan prestasi atlet. Keberhasilan suatu pembinaan sangat ditentukan oleh kualitas SDM (atlet dan pelatih) yang dibina dan yang membina atau melatih. Pembinaan yang dilakukan dalam olahraga sepakbola adalah membina pemain dalam suatu kompetisi, dengan tujuan dapat meningkatkan keterampilan yang telah diperoleh ketika berlatih.

Pada olahraga sepakbola wanita merupakan olahraga yang saat ini berkembang. Perkembangan sepakbola wanita dapat dilihat banyaknya kompetisi-kompetisi yang diselenggarakan pada beberapa daerah. Pada daerah Jawa Timur pelaku sepakbola wanita mengalami peningkatan pesat. Beberapa daerah seperti Surabaya, Malang dan Kediri sepakbola wanitanya berkembang dan banyak peminat. Pembina olahraga sepakbola wanita di Jawa Timur sangat konsen dalam melakukan pembinaan seperti memberikan fasilitas-fasilitas tambahan, dan mengadakan kompetisi rutin sepakbola wanita. Kompetisi seperti Pertiwi Cup, Kartini Cup, Bude karwo Cup dll. Untuk mempersiapkan dalam suatu kompetisi pada sepakbola wanita harus melakukan segala persiapan. Persiapan tersebut diantaranya fisik, teknik, taktik dan mental, unsur-unsur tersebut merupakan faktor pendukung untuk mendapatkan prestasi atlet olahraga. Mendapatkan prestasi dalam dunia olahraga atau pada sepakbola harus didukung beberapa unsur tersebut seperti kondisi fisik yang harus dipersiapkan dengan baik. Persiapan kondisi fisik merupakan pekerjaan pelatih untuk menyiapkan secara program latihan secara baik agar dapat meningkatkan fisik pemain. Untuk mengetahui bagaimana fisik yang dimiliki pemain maka harus dilakukan tes parameter bagi pemain binaannya. Pentingnya mengetahui kondisi fisik menurut (Husein, M Akbar Sabab, 2017a) mengatakan bahwa kondisi fisik ini penting agar pelatih dapat memantau kondisi pemain sehingga pelatih dapat mengetahui kondisi pemain yang dimilikinya. Pelatih dalam mengetahui kondisi fisik secara rutin dengan melakukan tes parameter selain untuk menggambarkan kondisi fisik pemain juga sebagai penentuan program latihan. Pelatih memantau kondisi fisik pemain agar mendapatkan hasil yang baik maka harus melakukan tes parameter kemampuan anak didiknya dengan didukung dengan alat ukur dan macam-macam tes yang sudah valid dan dapat diandalkan. Alat ukur dan macam-macam tes tersebut jika telah dilakukan dan digunakan maka kondisi fisik mendapatkan angka-angka sebagai data yang nantinya oleh pelatih dapat di kategorikan sehingga dapat menyimpulkan kondisi pemain yang dimilikinya. Sehingga setelah data dalam tes tersebut diolah dan menjadi hasil akhir maka dapat dijadikan suatu evaluasi untuk dibahas oleh pelatih bagaimana kondisi pemain yang dimilikinya saat ini.

Kondisi fisik berhubungan dengan postur tubuh, karena dengan memiliki postur tubuh, struktur badan dan fisik yang baik merupakan salah satu hal penunjang yang sangat penting bagi seseorang agar bisa menjadi seorang atlet, karena untuk menjadi seorang atlet tidak hanya berdasarkan pada minat yang tinggi, tetapi harus memenuhi syarat-syarat tertentu seperti syarat motorik, somatik, dan ukuran tubuh atau fisik yang baik sehingga bisa tercapai prestasi yang diinginkan. Menurut (Tanner, Sport, & Gore, 2013) ada beberapa komponen penting dalam setiap olahraga, seperti pada cabang olahraga sepakbola diantaranya antropometri dan kondisi fisik (kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan power). Peranan antropometri dalam

olahraga sepakbola merupakan sebagai alat ukur untuk menentukan status gizi. Kemampuan dalam menampilkan performa dalam meraih prestasi pada olahraga dipengaruhi oleh usia, tinggi badan, berat badan, dan struktur tubuh. Pertumbuhan tinggi badan pada atlet merupakan pertumbuhan yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan asupan gizi yang dikonsumsi (Maksum, 2007). Maka dalam setiap cabang olahraga termasuk sepakbola dapat meningkatkan prestasi maka harus ditunjang dengan melakukan pengukuran untuk mengetahui ukuran-ukuran tubuh atau ukuran-ukuran antropometri pada atlet. Tiap-tiap cabang olahraga agar berprestasi mempunyai ukuran-ukuran tubuh tersendiri sehingga bisa tercapai prestasi. Seperti pada atlet sepakbola yang menggunakan kemahiran tungkai dan kakinya, sehingga struktur dan perkembangan fungsionalnya akan berbeda dengan atlet bulutangkis yang sering menggunakan kemahiran lengan serta tangan dalam permainannya. Fenomena yang terjadi saat ini banyak pelatih olahraga yang tidak memperhatikan perkembangan atletnya, termasuk antropometri dan kondisi fisik atletnya. Menurut (Rudianto, 2012) potensi antropometri menyangkut komposisi tubuh yang dimiliki atlet terkadang masih kurang perhatian dari para pelatih olahraga. Padahal pada kenyataannya potensi antropometri yang baik akan menunjang suatu penampilan sikap dan gerakan yang optimal dalam suatu cabang olahraga, sehingga potensi ini harus dikembangkan dalam proses pembinaan olahraga.

Melihat pentingnya melakukan tes antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola wanita agar para manajemen yang ada dalam klub sepakbola tersebut dapat mengetahui secara langsung bagaimana kondisi atlet binaannya. Dari latar belakang tersebut peneliti bermaksud melakukan tes dan pengukuran antropometri dan kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri sebagai sumber pengetahuan dan penyusunan program latihan bagi pelatih. Antropometri dan 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. Antropometri dan kondisi fisik sangat penting karena sebagai pengembang aktifitas psikomotor. Ketika bermain, penampilan yang baik dapat dilakukan jika kemampuan fisiknya memadai, kemampuan terbaik sangat diperlukan bagi pemain agar keterampilan ketika bermain dapat berjalan dengan baik.

Seorang pemain sepakbola wanita ketika bermain selain memahami taktik permainan yang diberikan oleh pelatihnya dituntut untuk memiliki antropometri dan kondisi fisik yang baik. Faktor antropometri dan Fisik yang mumpuni yang dimiliki pemain diperoleh dari sesi latihan setiap sesinya, maka dari itu atlet di tuntut melakukan latihan yang sesuai program pelatih agar faktor antropometri dan kondisi fisik yang dimilikinya dapat baik.

Sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dengan sekitar 200.000 pemain sepak bola profesional dan sekitar 240 orang juta pemain sepak bola amatir. Kompleks, cepat berubah gerakan membuat sepak bola salah satu olahraga dengan permintaan tertinggi (Wiewiorski, Wurm, Barg, Weber, & Valderrabano, 2017). Permainan Sepak bola adalah olahraga paling populer di dunia dan dilakukan oleh pria dan wanita, anak-anak dan orang dewasa dengan berbagai tingkat keahlian. Performa sepak bola tergantung pada berbagai faktor seperti teknis / biomekanik, taktis, bidang mental dan fisiologis (Stolen, Chamari, Castagna, & Wisl??ff, 2005). Pemain sepak bola wanita yang membedakan dengan sepakbola laki-laki adalah kurangnya pengondisian yang optimal baik secara aerobik maupun anaerobik, hal dan ini dapat memengaruhi kinerja dalam sepak bola. Meskipun hal ini belum diselidiki secara menyeluruh, mungkin disarankan bahwa kurangnya pengondisian dalam sepakbola wanita dapat menjadi sebuah faktor penurunan tingkat kinerja dalam salah satu variabel khusus dalam pertandingan dalam olahraga. Yang diperhatikan pada pemain sepak bola wanita adalah terlibatnya kualitas anaerobik (kekuatan dan kekuatan relatif, kecepatan, dan kelincahan), kapasitas aerobik, dan beberapa antropometri dalam tubuh (Turner, Munro, & Comfort, 2013). Pentingnya kondisi fisik bagi pemain sepakbola menurut (Husein, M Akbar Sabab, 2017b) 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. Tuntutan fisik sepak bola wanita menurut (Martínez-Lagunas, Niessen, & Hartmann, 2014) mengatakan sangat penting untuk mengembangkan program pengondisian khusus olahraga untuk pemain sepak bola wanita dalam latihan untuk mempersiapkan pemain pada performa terbaiknya. Sepakbola wanita beberapa komponen bentuk tubuh (antropometri) dan kondisi fisik dalam sepakbola wanita yang sangat dibutuhkan kan

diantaranya tinggi badan, berat badan, panjang kaki, tebal lemak, kapasitas daya tahan paru, kekuatan, power, kecepatan, dan kelincahan (Turner et al., 2013). Melihat pendapat diatas antropometri dan kondisi fisik bagi pemain sepakbola sangat penting dan merupakan suatu faktor yang penting untuk menampilkan keterampilan ketika bermain sepakbola. Seorang pemain sepakbola di tuntutan untuk menampilkan performa yang baik saat bermain dan mampu menghadapi permasalahan yang berlangsung selama permainan berlangsung. Permasalahan yang terjadi 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 antropometri dan kondisi fisik memiliki peran yang besar pada pemain sepakbola karena antropometri dan kondisi fisik sebagai dasar untuk berlatih teknik, taktik dan mental untuk menghadapi permainan sepakbola.

Permainan sepakbola memiliki karakteristik yang dominan mengandalkan antropometri dan kondisi fisik yang diantaranya seperti, tinggi badan, berat badan, tebal lemak, panjang tungkai, kekuatan, koordinasi, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, power, dan daya tahan hal ini didasari dari permainan dan gerak yang dilakukan pemain dilapangan. Klub sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri merupakan klub sepakbola wanita yang berkembang di area jawa timur dan merupakan kontestan liga wanita nasional dalam pembinaan PSSI. Agar mendapatkan prestasi yang baik perlu dilakukan pemantauan antropometri dan kondisi fisik pemain agar menjadi bahan evaluasi pelatih dalam menentukan program latihan. Program latihan yang diberikan pelatih diantaranya mendukung unsur-unsur teknik, taktik, fisik dan mental juara. Selain program latihan yang diberikan, program pelatih diantaranya melakukan uji coba pertandingan dengan anggota tim sepakbola wanita lain, untuk mendapatkan tolak ukur kemampuan terkini tim. Ajang uji coba tersebut sebagai simulasi untuk mengetahui kemampuan pemain dilapangan sekaligus fisik pemain.

Dari latar belakang diatas dan kajian pustaka yang melihat pentingnya antropometri dan kondisi fisik pemain sebagai faktor dalam meraih prestasi olahraga, maka perlu diadakan tes dan pengukuran antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri. Hasil dari penelitian ini menggambarkan bagaimana kondisi terkini antropometri dan kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri, nantinya hasil tersebut dapat dijadikan bahan oleh pelatih dalam menentukan program latihan kedepannya.Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat banyak peminatnya, mulai dari anak-anak hingga dedwasa, laki-laki dan perempuan. Pada setiap negara olahraga sepakbola menjadi olahraga yang paling di sukai, termasuk di negara Indonesia yang saat ini mengalami perkembangan. Perkembangan sepakbola di negara Indonesia meliputi perkembangan menuju industri sepakbola, dan sedang mempersiapkan untuk dapat meraih prestasi. Persepakbolaan di Indonesia di dalamnya terdapat sepakbola laki-laki dan wanita, yang semuanya dikelola oleh organisasi yang mengurus yakni persatuan sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) yang melakukan segala upaya dalam meraih prestasi di tingkat Internasional. Dalam meraih prestasi pada cabang sepakbola dapat dilakukan beberapa upaya diantaranya melakukan pembinaan pada sektor SDM yang ada di dalamnya. SDM ini yang merupakan kunci agar dapat meningkatkan prestasi. Menurut (Soan, 2017) mengatakan bahwa sumber daya manusia merupakan salah satu faktor dari penurunan prestasi dalam meraih prestasi di olahraga. Pembinaan dalam dunia olahraga merupakan salah satu cara dalam meningkatkan prestasi terutama dalam segi SDM baik itu para atlet, pelatih dan yang memiliki wewenang dalam olahraga tersebut. Tujuan dalam pembinaan olahraga (Rumini, 2015) adalah memperoleh hasil yang lebih baik untuk meningkatkan prestasi atlet. Keberhasilan suatu pembinaan sangat ditentukan oleh kualitas SDM (atlet dan pelatih) yang dibina dan yang membina atau melatih. Pembinaan yang dilakukan dalam olahraga sepakbola adalah membina pemain dalam suatu kompetisi, dengan tujuan dapat meningkatkan keterampilan yang telah diperoleh ketika berlatih.

Pada olahraga sepakbola wanita merupakan olahraga yang saat ini berkembang. Perkembangan sepakbola wanita dapat dilihat banyaknya kompetisi-kompetisi yang diselenggarakan pada beberapa daerah. Pada daerah jawa timur pelaku sepakbola wanita mengalami peningkatan pesat. Beberapa daerah seperti Surabaya, Malang dan Kediri sepakbola wanitanya berkembang dan banyak peminat. Pembina olahraga sepakbola wanita di jawa timur sangat konsen dalam melakukan pembinaan seperti memberikan fasilitas-fasilitas tambahan, dan mengadakan kompetisi rutin sepakbola wanita. Kompetisi seperti Pertiwi

Cup, Kartini Cup, Bude karwo Cup dll. Untuk mempersiapkan dalam suatu kompetisi pada sepakbola wanita harus melakukan segala persiapan. Persiapan tersebut diantaranya fisik, teknik, taktik dan mental, unsur-unsur tersebut merupakan faktor pendukung untuk mendapatkan prestasi atlet olahraga. Mendapatkan prestasi dalam dunia olahraga atau pada sepakbola harus di dukung beberapa unsur tersebut seperti kondisi fisik yang harus dipersiapkan dengan baik. Persiapan kondisi fisik merupakan pekerjaan pelatih untuk menyiapkan secara program latihan secara baik agar dapat meningkatkan fisik pemain. Untuk mengetahui bagaimana fisik yang dimiliki pemain maka harus dilakukan tes parameter bagi pemain binaannya. Pentingnya mengetahui kondisi fisik menurut (Husein, M Akbar Sabab, 2017a) mengatakan bahwa kondisi fisik ini penting agar pelatih dapat memantau kondisi pemain sehingga pelatih dapat mengetahui kondisi pemain yang dimilikinya. Pelatih dalam mengetahui kondisi fisik secara rutin dengan melakukan tes parameter selain untuk menggambarkan kondisi fisik pemain juga sebagai penentuan program latihan. Pelatih memantau kondisi fisik pemain agar mendapatkan hasil yang baik maka harus melakukan tes parameter kemampuan anak didiknya dengan didukung dengan alat ukur dan macam-macam tes yang sudah valid dan dapat diandalkan. Alat ukur dan macam-macam tes tersebut jika telah dilakukan dan digunakan maka kondisi fisik mendapatkan angka-angka sebagai data yang nantinya oleh pelatih dapat di kategorikan sehingga dapat menyimpulkan kondisi pemain yang dimilikinya. Sehingga setelah data dalam tes tersebut diolah dan menjadi hasil akhir maka dapat dijadikan suatu evaluasi untuk dibahas oleh pelatih bagaimana kondisi pemain yang dimilikinya saat ini.

Kondisi fisik berhubungan dengan postur tubuh, karena dengan memiliki postur tubuh, struktur badan dan fisik yang baik merupakan salah satu hal penunjang yang sangat penting bagi seseorang agar bisa menjadi seorang atlet, karena untuk menjadi seorang atlet tidak hanya berdasarkan pada minat yang tinggi, tetapi harus memenuhi syarat-syarat tertentu seperti syarat motorik, somatik, dan ukuran tubuh atau fisik yang baik sehingga bisa tercapai prestasi yang diinginkan. Menurut (Tanner et al., 2013) ada beberapa komponen penting dalam setiap olahraga, seperti pada cabang olahraga sepakbola diantaranya antropometri dan kondisi fisik (kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan power). Peranan antropometri dalam olahraga sepakbola merupakan sebagai alat ukur untuk menentukan status gizi. Kemampuan dalam menampilkan performa dalam meraih prestasi pada olahraga dipengaruhi oleh usia, tinggi badan, berat badan, dan struktur tubuh. Pertumbuhan tinggi badan pada atlet merupakan pertumbuhan yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan asupan gizi yang dikonsumsi (Maksum, 2007). Maka dalam setiap cabang olahraga termasuk sepakbola dapat meningkatkan prestasi maka harus ditunjang dengan melakukan pengukuran untuk mengetahui ukuran-ukuran tubuh atau ukuran-ukuran antropometri pada atlet. Tiap-tiap cabang olahraga agar berprestasi mempunyai ukuran-ukuran tubuh tersendiri sehingga bisa tercapai prestasi. Seperti pada atlet sepakbola yang menggunakan kemahiran tungkai dan kakinya, sehingga struktur dan perkembangan fungsionalnya akan berbeda dengan atlet bulutangkis yang sering menggunakan kemahiran lengan serta tangan dalam permainannya. Fenomena yang terjadi saat ini banyak pelatih olahraga yang tidak memperhatikan perkembangan atlitnya, termasuk antropometri dan kondisi fisik atlitnya. Menurut (Rudianto, 2012) potensi antropometri menyangkut komposisi tubuh yang dimiliki atlet terkadang masih kurang perhatian dari para pelatih olahraga. Padahal pada kenyataannya potensi antropometri yang baik akan menunjang suatu penampilan sikap dan gerakan yang optimal dalam suatu cabang olahraga, sehingga potensi ini harus dikembangkan dalam proses pembinaan olahraga.

Melihat pentingnya melakukan tes antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola wanita agar para manajemen yang ada dalam klub sepakbola tersebut dapat mengetahui secara langsung bagaimana kondisi atlet binaannya. Dari latar belakang tersebut peneliti bermaksud melakukan tes dan pengukuran antropometri dan kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri sebagai sumber pengetahuan dan penyusunan program latihan bagi pelatih. Antropometri dan 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. Antropometri dan kondisi fisik sangat penting karena sebagai pengembang aktifitas psikomotor. Ketika bermain, penampilan yang baik dapat dilakukan jika kemampuan fisiknya memadai, kemampuan terbaik sangat diperlukan bagi pemain agar keterampilan ketika bermain dapat berjalan dengan baik.

Seorang pemain sepakbola wanita ketika bermain selain memahami taktik permainan yang diberikan oleh pelatihnya dituntut untuk memiliki antropometri dan kondisi fisik yang baik. Faktor antropometri dan Fisik yang mumpuni yang dimiliki pemain diperoleh dari sesi latihan setiap sesinya, maka dari itu atlet di tuntut melakukan latihan yang sesuai program pelatih agar faktor antropometri dan kondisi fisik yang dimilikinya dapat baik. Sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dengan sekitar 200.000 pemain sepak bola profesional dan sekitar 240 orang juta pemain sepak bola amatir. Kompleks, cepat berubah gerakan membuat sepak bola salah satu olahraga dengan permintaan tertinggi (Wiewiorski et al., 2017). Permainan Sepak bola adalah olahraga paling populer di dunia dan dilakukan oleh pria dan wanita, anak-anak dan orang dewasa dengan berbagai tingkat keahlian. Performa sepak bola tergantung pada berbagai faktor seperti teknis / biomekanik, taktis, bidang mental dan fisiologis (Stolen et al., 2005). Pemain sepak bola wanita yang membedakan dengan sepakbola laki-laki adalah kurangnya pengondisian yang optimal baik secara aerobik maupun anaerobik, hal dan ini dapat memengaruhi kinerja dalam sepak bola. Meskipun hal ini belum diselidiki secara menyeluruh, mungkin disarankan bahwa kurangnya pengondisian dalam sepakbola wanita dapat menjadi sebuah faktor penurunan tingkat kinerja dalam salah satu variabel khusus dalam pertandingan dalam olahraga. Yang diperhatikan pada pemain sepak bola wanita adalah terlibatnya kualitas anaerobik (kekuatan dan kekuatan relatif, kecepatan, dan kelincahan), kapasitas aerobik, dan beberapa antropometri dalam tubuh (Turner et al., 2013). Pentingnya kondisi fisik bagi pemain sepakbola menurut (Husein, M Akbar Sabab, 2017b) 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. Tuntutan fisik sepak bola wanita menurut (Martínez-Lagunas et al., 2014) mengatakan sangat penting untuk mengembangkan program pengondisian khusus olahraga untuk pemain sepak bola wanita dalam latihan untuk mempersiapkan pemain pada performa terbaiknya. Sepakbola wanita beberapa komponen bentuk tubuh (antropometri) dan kondisi fisik dalam sepakbola wanita yang sangat dibutuhkan diantaranya tinggi badan, berat badan, panjang kaki, tebal lemak, kapasitas daya tahan paru, kekuatan, power, kecepatan, dan kelincahan (Turner et al., 2013). Melihat pendapat diatas antropometri dan kondisi fisik bagi pemain sepakbola sangat penting dan merupakan suatu faktor yang penting untuk menampilkan keterampilan ketika bermain sepakbola. Seorang pemain sepakbola di tuntut untuk menampilkan performa yang baik saat bermain dan mampu menghadapi permasalahan yang berlangsung selama permainan berlangsung. Permasalahan yang terjadi 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 antropometri dan kondisi fisik memiliki peran yang besar pada pemain sepakbola karena antropometri dan kondisi fisik sebagai dasar untuk berlatih teknik, taktik dan mental untuk menghadapi permainan sepakbola.

Permainan sepakbola memiliki karakteristik yang dominan mengandalkan antropometri dan kondisi fisik yang diantaranya seperti, tinggi badan, berat badan, tebal lemak, panjang tungkai, kekuatan, koordinasi, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, power, dan daya tahan hal ini didasari dari permainan dan gerak yang dilakukan pemain dilapangan. Klub sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri merupakan klub sepakbola wanita yang berkembang di area jawa timur dan merupakan kontestan liga wanita nasional dalam pembinaan PSSI. Agar mendapatkan prestasi yang baik perlu dilakukan pemantauan antropometri dan kondisi fisik pemain agar menjadi bahan evaluasi pelatih dalam menentukan program latihan. Program latihan yang diberikan pelatih diantaranya mendukung unsur-unsur teknik, taktik, fisik dan mental juara. Selain program latihan yang diberikan, program pelatih diantaranya melakukan uji coba pertandingan dengan anggota tim sepakbola wanita lain, untuk mendapatkan tolak ukur kemampuan terkini tim. Ajang uji coba tersebut sebagai simulasi untuk mengetahui kemampuan pemain dilapangan sekaligus fisik pemain.

Dari latar belakang diatas dan kajian pustaka yang melihat pentingnya antropometri dan kondisi fisik pemain sebagai faktor dalam meraih prestasi olahraga, maka perlu diadakan tes dan pengukuran antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri. Hasil dari penelitian ini menggambarkan bagaimana kondisi terkini antropometri dan kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri, nantinya hasil tersebut dapat dijadikan bahan oleh pelatih dalam menentukan program latihan kedepannya.

## METODE

Tujuan penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut (Lexy J. Moleong, 2019) penelitian kuantitatif melibatkan diri

pada perhitungan atau angka atau kuantitas. Selanjutnya penelitian dengan metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2012). Data yang berkaitan sehingga penelitian ini menggunakan metode survei. Penelitian survei menurut (Sugiyono, 2008) Bahwa metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen).

Metode survei yang digunakan dalam penelitian ini dengan melakukan teknik pengumpulan data yang menggunakan tes dan pengukuran. Penggunaan metode ini mengumpulkan data mengenai antropometri dan kondisi fisik dengan menggunakan teknik pengujian berbagai tes kondisi fisik antara lain:

1. Tes tinggi Badan dengan stature meter.
2. Tes Berat badan dengan Timbangan berat badan.
3. Tes Tinggi duduk Tegak dengan meteran.
4. Tes Panjang Tungkai dengan meteran.
5. Tes Panjang Lengan dengan meteran.
6. Tes Lebar bahu dengan meteran
7. Tes Lebar pinggul menggunakan meteran dengan menggunakan meteran.
8. IMT dengan menggunakan rumus berat badan dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter.
9. Kekuatan Otot Lengan dengan *Hand Dynamometer*
10. Kekuatan Otot Tungkai dengan tes *leg Strength*
11. Kecepatan dengan tes lari 50 meter
12. Kelincahan dengan tes *Shuttle Run*
13. Flexibilitas dengan *Sit and Reach*
14. Power Otot Tungkai dengan *Vertical Jump*
15. Daya tahan kapasitas paru ( $Vo_{2max}$ ) dengan tes *Multi Stage Fitnes*

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri yang berjumlah 40 pemain wanita. Pemain sepakbola kota dan kabupaten Kediri merupakan klub anggota PSSI yang di perkuat oleh pemain yang berasal dari area Kediri. Penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik mengambil semua pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri sebagai subjek yang digunakan atau menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Menurut (Arikunto, 2006) mengatakan total sampling adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada.

## HASIL

Penelitian ini menggunakan studi deskriptif, maka dari itu kondisi objek saat ini akan dibahas berdasarkan data yang telah didapatkan. Penelitian mengenai perbandingan antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri dapat dijadikan suatu gambaran terkait kondisi yang dimiliki pemain saat ini. Data yang didapat dari pelaksanaan 15 (Lima belas) macam tes, sehingga mendapatkan skor yang bervariasi. Banyaknya data yang bervariasi diolah dengan menggunakan *t-skor*, sehingga diperoleh data dengan unit yang sama. 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 antropometri dan kondisi fisik

pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri. Berikut ini merupakan deskripsi dari hasil data penelitian.

1. Tinggi Badan pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 174, nilai minimum= 156, rata-rata= 166,0, dan SD= 4,14.
2. Tinggi Badan pemain sepakbola kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 173, nilai minimum= 151, rata-rata= 161,6, dan SD= 6,0.
3. Berat badan pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 70, nilai minimum= 56, rata-rata= 64,45, dan SD= 3,53.
4. Berat badan pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 70, nilai minimum= 50, rata-rata= 59,05, dan SD= 5,52.
5. Tinggi duduk Tegak pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 88, nilai minimum= 76, rata-rata= 82,25, dan SD= 4,24.
6. Tinggi duduk Tegak pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 88, nilai minimum= 73, rata-rata= 82,15, dan SD= 3,77.
7. Panjang Tungkai pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 90, nilai minimum= 82, rata-rata= 86,55, dan SD= 2,19.
8. Panjang Tungkai pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 89, nilai minimum= 84, rata-rata= 87,4, dan SD= 1,57.
9. Panjang Lengan pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 82, nilai minimum= 74, rata-rata= 78,55, dan SD= 1,19.
10. Panjang Lengan pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 81, nilai minimum= 76, rata-rata= 79,4, dan SD= 1,57.
11. Lebar bahu pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 40, nilai minimum= 33, rata-rata= 37,15, dan SD= 1,84.
12. Lebar Bahu pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 40, nilai minimum= 34, rata-rata= 37,65, dan SD= 1,42.
13. Lebar Pinggul pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 30, nilai minimum= 22, rata-rata= 26,5, dan SD= 2,40.
14. Lebar Pinggul pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 30, nilai minimum= 24, rata-rata= 27,3, dan SD= 1,84.
15. IMT pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 70, nilai minimum= 56, rata-rata= 64,45, dan SD= 3,53.
16. IMT pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 70, nilai minimum= 50, rata-rata= 59,05, dan SD= 5,52.
17. Power otot tungkai pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 67, nilai minimum= 43, rata-rata= 53,3, dan SD= 6,94.
18. Power otot tungkai pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 63, nilai minimum= 41, rata-rata= 50,2, dan SD= 6,52.
19. Kekuatan Otot Kaki pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 244,1, nilai minimum= 163,2, rata-rata= 193,2, dan SD= 23,12.
20. Kekuatan Otot kaki pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 270,5, nilai minimum= 173,6, rata-rata= 206,6, dan SD= 24,27.
21. Kekuatan otot lengan pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 58, nilai minimum= 40, rata-rata= 49,6, dan SD= 4,76.
22. Kekuatan otot lengan pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 56, nilai minimum= 44, rata-rata= 50, dan SD= 3,22.
23. Kelincahan pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 17,8, nilai minimum= 15,2, rata-rata= 16,4, dan SD= 0,71.
24. Kelincahan pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 17,7, nilai minimum= 15,2, rata-rata= 16,3, dan SD= 0,63.
25. Flexibilitas pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 23, nilai minimum= 15, rata-rata= 19,3, dan SD= 2,37.

26. Flexibilitas pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 26, nilai minimum= 16, rata-rata= 20,2, dan SD= 2,50.
27. Kecepatan pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 8,5, nilai minimum= 5,2, rata-rata= 7,0, dan SD= 1,03.
28. Kecepatan Tungkai pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 8,5, nilai minimum= 6,1, rata-rata= 7,4, dan SD= 0,78.
  
29. Daya tahan kapasitas paru (Vo2max) pemain sepakbola wanita kota Kediri mendapatkan skor maksimum= 65,1, nilai minimum= 53,2, rata-rata= 59,6, dan SD= 3,57.
30. Daya tahan kapasitas paru (Vo2max) pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri mendapatkan skor maksimum= 66,7, nilai minimum= 53,2, rata-rata= 59,9, dan SD= 3,51.

Perbandingan antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri data yang diperoleh dianalisis dengan mengubah menjadi t-skor, sehingga unit sama. Hasil dari penelitian antropometri dan kondisi fisik tim sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri dapat dijabarkan diantaranya, hasil antropometri memperoleh kategori formula yang telah diterapkan, analisis data diperoleh antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Antropometri Pemain Sepakbola kota Kediri.

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$x >$	110,67	Sangat Baik	2	10%
$74,51 < x <$	110,67	Baik	6	30%
$38,34 < x <$	74,51	Cukup	5	25%
$2,17 < x <$	38,34	Kurang	6	30%
$x <$	2,17	Sangat Kurang	1	5%
	Total		20	100%

Antropometri yang dimiliki pemain wanita kota Kediri dapat digambarkan melalui diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

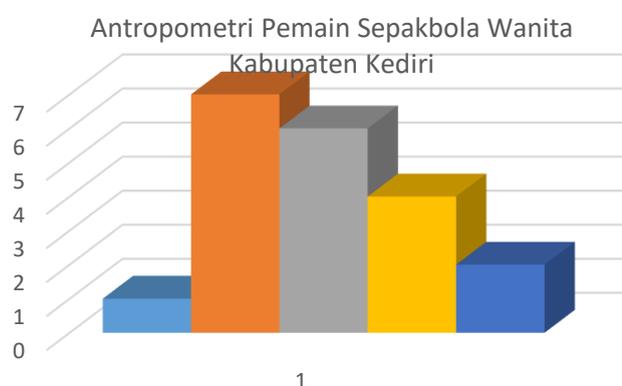


Gambar 1 Antropometri Pemain Sepakbola Wanita kota Kediri.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Antropometri Pemain Sepakbola kabupaten Kediri.

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$x >$	109,94	Sangat Baik	1	5%
$65,70 < x <$	109,94	Baik	7	35%
$21,46 < x <$	65,70	Cukup	6	30%
$-22,78 < x <$	21,46	Kurang	4	20%
$x <$	-22,78	Sangat Kurang	2	10%
			20	100%

Antropometri yang dimiliki pemain wanita kabupaten Kediri dapat digambarkan melalui diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2 Antropometri Pemain Sepakbola Wanita kabupaten Kediri.

Sedangkan hasil dari penelitian kondisi fisik pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri dapat dijabarkan diantaranya, sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola kota Kediri.

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$x >$	79,52	Sangat Baik	0	0%
$57,09 < x <$	79,52	Baik	7	35%
$34,66 < x <$	57,09	Cukup	8	40%
$12,23 < x <$	34,66	Kurang	3	15%
$x <$	12,23	Sangat Kurang	2	10%
			20	100%

Kondisi fisik yang dimiliki pemain wanita kota Kediri dapat digambarkan melalui diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita kota Kediri



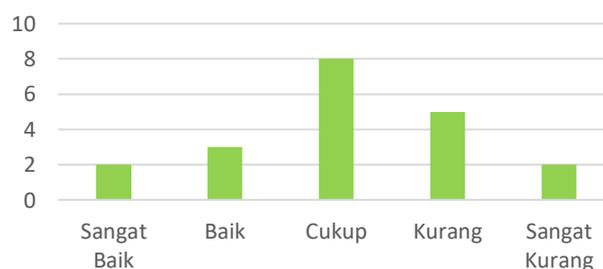
Gambar 3 Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita kota Kediri.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola kabupaten Kediri.

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$x >$	95,601	Sangat Baik	2	10%
$67,95 < x <$	95,601	Baik	3	15%
$40,30 < x <$	67,95	Cukup	8	40%
$12,65 < x <$	40,30	Kurang	5	25%
$x <$	12,65	Sangat Kurang	2	10%
			20	100%

Kondisi fisik yang dimiliki pemain wanita kabupaten Kediri dapat digambarkan melalui diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita kabupaten Kediri



Gambar 4 Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita kabupaten Kediri.

## PEMBAHASAN

Secara keseluruhan antropometri pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri, terdapat perbedaan jika di kota kategori yang mendominasi baik dan kurang dengan 6 pemain dengan tingkat persentase 60 %, kategori ketiga adalah cukup dengan 5 pemain dengan persentase 25%, kategori sangat

baik 2 pemain dengan persentase 10 %, dan kategori sangat kurang ada 1 pemain dengan persentase 5%. Berbeda dengan masuk dalam kategori cukup 9 Pemain dengan pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri yang dominan dengan kategori baik dengan 7 pemain tingkat persentase 35 %, kategori kedua adalah cukup dengan 6 pemain dengan persentase 30%, kategori kurang 4 pemain dengan persentase 20 %, kategori sangat kurang ada 2 pemain dengan persentase 10%, dan kategori sangat baik 1 pemain dengan persentase 5%. Sedangkan data kondisi fisik pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri, terdapat persamaan. Kota dan kabupaten Kediri memiliki kategori yang sama yakni cukup dengan frekuensi 8 dengan persentase 40%. Pada kota Kediri secara berurutan kategorinya diantaranya adalah kategori baik dengan 7 pemain dengan persentase 35%, kategori kurang 3 pemain dengan persentase 15 %, kategori sangat kurang 2 pemain dengan persentase 10%, dan kategori sangat baik 0 pemain dengan persentase 0%. Kondisi fisik pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri secara keseluruhan mendapatkan Cukup 8 pemain dengan persentase 40%, kategori kurang 5 pemain dengan persentase 25%, baik 3 pemain dengan persentase 15%, sangat baik dan sangat kurang mendapatkan 2 pemain dengan persentase 10 %.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian tes pengukuran antropometri dan kondisi fisik diketahui hasil seluruhnya yang di dapat pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri mendapatkan kategori yang berbeda, jika antropometri kota dan kabupaten Kediri berada dalam kategori baik kota Kediri mendapatkan 30% sedangkan kabupaten Kediri 35%. Sedangkan kondisi fisik yang dimiliki sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri sama-sama berada dalam kondisi cukup 8 pemain dengan tingkat persentase 40%.

Faktor antropometri dan kondisi fisik sangat dipengaruhi dari proses latihan yang dilakukan pemain. dengan melakukan latihan yang sesuai dengan program yang diberikan pelatih memberikan dampak yang baik bagi atletnya. Latihan menurut (Budiwanto, 2012) mengatakan latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan. Latihan adalah suatu aktivitas dalam kegiatan olahraga yang harus dilakukan secara baik dengan program yang telah disusun secara baik dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atletnya sehingga dapat meraih prestasi yang maksimal.

Pada sepakbola wanita pemain sepakbola harus didukung dari latihannya. Menurut (Mielke, 2007) mengatakan bahwa penjagaan kondisi fisik pemain sepakbola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan aerobik, sesi latihan lari terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang. Dari latihan yang dilakukan setiap hari perlu kiranya dilakukan pemantauan hasil kondisi atlet, mulai dari antropometri dan kondisi fisik pemain. Pemantauan kondisi antropometri dan fisik pemain dapat dilakukan dengan tes kondisi fisik. Pada penelitian bertujuan untuk mengetahui antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola wanita pada klub kota dan kabupaten Kediri. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan pelatih dan bahan evaluasi pelatih untuk dapat meningkatkan antropometri dan kondisi fisik yang dimiliki pemainnya sampai ke kategori yang diinginkan. Perbandingan antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri dapat disimpulkan bahwa pada antropometri kota Kediri menunjukkan kategori baik dan cukup dari 20 pemain yang tergabung dalam klub sepakbola wanita kota Kediri yang berjumlah 20 pemain dengan persentase 30%, sedangkan antropometri yang dimiliki kabupaten Kediri mendapatkan kategori yang baik sebesar 7 pemain dengan persentase 35%. Kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri sama-sama mendapatkan kategori cukup 8 pemain dengan persentase 40% dalam setiap klub.

Hasil yang di dapat dari penelitian ini dapat menjadikan evaluasi bagi timpelatih dan motivasi bagi pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri untuk meningkatkan menjadi lebih baik lagi dari hasil antropometri dan kondisi fisik yang diperoleh saat ini. Bahan evaluasi bagi pelatih agar dapat menyusun program latihan yang tepat tentang peningkatan antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri untuk mempersiapkan tim dalam mengikuti kompetisi sepakbola wanita. Penelitian ini merupakan suatu gambaran terkini tentang seseorang atau kelompok berupa suatu keadaan mengenai keadaan antropometri dan kondisi fisik yang dimiliki pemain atau atlet olahraga sepakbola

wanita, (Yunyun, Yudiana., Herman, Subardjah., Tite, 2007), menjelaskan bahwa Dimana kebugaran jasmani ini sebagai penentu ukuran kemampuan fisik seseorang (atlet) dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. In *FIK Universitas Negeri Malang*.
- Husein, M Akbar Sabah, A. (2017a). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. *Proceeding ICSSH*.
- Husein, M Akbar Sabah, A. (2017b). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. *Proceeding ICSSH*, 1(1), 307–311.
- Lexy J. Moleong, D. M. A. (2019). Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi). In *PT. Remaja Rosda Karya*. <https://doi.org/10.1016/j.carbpol.2013.02.055>
- Maksum, A. (2007). *Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi*. Surabaya.
- Martínez-Lagunas, V., Niessen, M., & Hartmann, U. (2014). Women's football: Player characteristics and demands of the game. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4). <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.10.001>
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Rudianto. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2).
- Rumini. (2015). Manajemen Pembinaan Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Cabang Atletik Jawa Tengah Di Salatiga Tahun 2013. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(1), 20–27. <https://doi.org/10.15294/active.v4i4.4861>
- Soan, U. F. (2017). KEBIJAKAN DAN STRATEGI PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI DAERAH. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.5614/jskk.2017.2.1.5>
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisl?ff, U. (2005). Physiology of Soccer. *Journal of Sport and Health Science*, 26(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>
- Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, dan R&D). In *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Tanner, R. K., Sport, A. I. of, & Gore, C. J. (2013). Physiological Tests for Elite Athletes. In *Australian Institute of Sport. Publisher: Human Kinetics*. <https://doi.org/10.1590/S1516-18462008000300012>
- Turner, E., Munro, A. G., & Comfort, P. (2013). Female soccer: Part 1- A needs analysis. *Strength and Conditioning Journal*. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e318281f689>
- Wiewiorski, M., Wurm, M., Barg, A., Weber, M., & Valderrabano, V. (2017). Football/soccer. In *Foot and Ankle Sports Orthopaedics*. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-15735-1\\_52](https://doi.org/10.1007/978-3-319-15735-1_52)
- Yunyun, Yudiana., Herman, Subardjah., Tite, J. (2007). Latihan Fisik. *Fpok-Upi*. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>