



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 29%

Date: Wednesday, January 12, 2022

Statistics: 2804 words Plagiarized / 9625 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Sepak bola menjadi suatu olahraga yang sangat populer di berbagai belahan dunia. Semua orang suka sepakbola baik itu orang tua, dewasa hingga anak-anak, tidak hanya kaum laki-laki bahkan kaum perempuan juga sangat menyukai olahraga ini. Didalam permainan sepakbola terdapat berbagai pemain yang diantaranya ada penyerang (striker) atau pemain depan, gelandang (midfielder) atau pemain tengah, pemain belakang (defender), dan penjaga gawang (goalkeeper).

Kemudian dari berbagai macam pemain penyerang terdiri atas penyerang kanan dan penyerang kiri, gelandang terdiri atas gelandang gelandang kanan, gelandang kiri dan gelandang tengah. Selain pemain penyerang dan pemain gelandang ada juga pemain belakang (defender) yang biasa disebut pemain bek (pertahanan) yang terdiri atas bek kanan, bek kiri dan bek tengah serta seorang penjaga gawang (goalkeeper). Lapangan yang rata berbentuk persegi panjang untuk bermain dimana lebar dan panjang lapangan kurang lebih berbanding 3 dan 4. Sebuah bola dari kulit digunakan oleh kedua regu untuk bermain bersama sedangkan permainan ini dipimpin oleh seorang wasit, kadang-kadang dibantu oleh dua orang hakim garis.

Tujuan dari masing-masing regu ialah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan. Permainan ini dilakukan dua babak, sedang antara kedua babak itu diberi waktu istirahat. Salah satu unsur atau faktor penting guna meraih suatu prestasi, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik (Sudjarwo, & dkk., 2005). Seberapa besar pencapaian prestasi olahraga sangat tergantung pada kebutuhan atau tuntutan setiap cabor. Disisi lain banyak pula cabor yang membutuhkan kondisi fisik.

Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh kondisi fisik, teknik, mental permainan sepak bola, bola basket, bola voli, dan lain sebagainya. Oleh karena itu untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (outdoor) dan di dalam ruangan tertutup (indoor).

Sepakbola berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua (Sucipto, 2000). Menurut (Ruslan, 2011) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Komponen-komponen kondisi fisik menurut (Sajoto, 2002) yaitu (1) kekuatan (strength), (2) daya tahan (endurance), (3) daya otot (muscular power), (4) kecepatan (speed), (5) daya lentur (flexibility), (6) kelincahan (agility), (7) koordinasi (coordination), (8) keseimbangan (balance), (9) ketepatan (accuracy) dan, (10) reaksi (reaction). Lebih lanjut dijelaskan oleh Tim Parameter UN PGRI KEDIRI bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yaitu (1) kekuatan, (2) endurance, (3) speed, (4) kelincahan, (5) fleksibilitas, (6) power dan, (7) koordinasi (Husein, M, Akbar, 2020).

Untuk mendapat hasil yang baik diperlukan pembinaan mulai dari usia dini, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung. Pembelajaran sepakbola, mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu: (1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik, (4) Kematangan juara.

Bukan hanya sekedar fisik, teknik, taktik, dan mental tetapi teknik dasar bermain sepakbola juga diperhatikan dalam bermain sepakbola. Teknik dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari karena salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola ada berbagai faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih

yang berkualitas dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Karena dengan beberapa faktor yang dipaparkan sebelumnya itu semua sangat diperlukan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola seperti latihan passing, control, dribble, shooting, dan heading.

Sedangkan dari segi nonfisik mencakup hal-hal diantaranya, Motivasi, yaitu dorongan yang kuat untuk menjadi pemain yang baik harus ada dalam diri pemain tersebut. Kemudian kekompakan tim yaitu merupakan sifat yang paling penting dalam permainan sepakbola. Ada kalanya teknik yang tinggi dapat dikalahkan oleh kekompakan tim pemain yang tekniknya lebih rendah. Terakhir kerjasama sepakbola adalah permainan tim. Setiap pemain harus mampu menjaga kerjasama dengan pemain lain. SMP Negeri Gurah 2 Kediri merupakan salah satu sekolah yang mulai memperhatikan bidang olahraga, salah satunya adalah sepakbola. Ekstrakurikuler sepakbola dilakukan seminggu dua kali yakni pada hari Selasa dan Kamis di lapangan Desa Turus Kec. Gurah Kab.

Kediri dimulai pukul 15.00 WIB. Pembina dari ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri adalah Drs. Taukit, S.Pd. Latihan yang diberikan oleh pelatih adalah latihan taktik, strategi, dan teknik tetapi untuk latihan kondisi fisik tidak terlalu terkontrol, sebab: (1). Latihan kondisi fisik dijadikan satu dengan latihan teknik, (2). Latihan kondisi fisik juga disampaikan bersamaan dengan latihan taktik.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "Survei kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri". Mengingat kurang terkontrolnya latihan fisik para siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Desa Turus Kec. Gurah Kab. Kediri, sehingga mempengaruhi prestasi yang diperoleh. Identifikasi Masalah Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, terdapat beberapa masalah yang berkaitan dengan Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri yang dapat diidentifikasi sebagai berikut: Belum diketahui Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri. Dalam latihan yang diadakan setiap dua kali seminggu, porsi latihan fisik lebih sedikit. Jadwal latihan fisik yang kurang terprogram.

Pembatasan Masalah Supaya lebih terfokus, penelitian ini memiliki batasan agar tidak meluas dan agar dapat berjalan lancar sesuai dengan penafsiran tentang substansi. Penelitian ini hanya ingin mengetahui tentang komponen kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri Gurah 2 Kediri. Rumusan Masalah Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah

Bagaimana Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri Gurah 2 Kediri ? Tujuan Penelitian Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri dari tes fisik yang diberikan.

Manfaat Penelitian Pada penelitian survei kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut : Secara Teoritis Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian. Dapat dijadikan suatu gambaran bahwa dengan semakin bagus kondisi fisik seorang siswa maka dapat pula menunjang prestasi siswa tersebut. Secara Praktis Bagi siswa, supaya siswa mengetahui kondisi yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting.

Bagi ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri, dapat digunakan sebagai dokumentasi dan pendataan siswa secara lengkap serta sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi. Bagi pelatih, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program baru yang ingin dicapai.

BAB II KAJIAN TEORI A. Kajian Teori 1. Hakikat Kondisi Fisik a. Pengertian Kondisi Fisik Menurut (Hanief, Yulingga Nanda., Puspodari., Lusianti, Septyaning., Apriliyanto, 2016) menyatakan bahwa "Physical condition is a necessary requirement in improving an athlete's performance, and may even be regarded as a basic necessity that cannot be postponed or negotiable" yang memiliki arti "kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasi".

Sekarang ini telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari physical build-up, yaitu physical conditioning yang maksudnya adalah pemeliharaan kondisi/keadaan fisik. Bahwa kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Menurut Mochamad (Kardjono, 2008), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang. Menurut dua pengertian mengenai kondisi fisik di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. b. Komponen Kondisi Fisik Kondisi fisik dalam olahraga didefinisikan sebagai "the performance capacity of a sportman" (Nossek, J., 2002).

Yakni kemampuan seseorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Kondisi fisik ini yang dalam lingkungan olahraga prestasi juga dikenal dengan istilah "physical fitness", sangat berperan dalam pencapaian hasil puncak. Menurut (Sukadiyanto, 2005), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktifitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Menurut (Sajoto, 1988), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Adanya 10 komponen kondisi fisik tersebut, adalah: 1) Kekuatan (strength), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya

dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. 2) Daya tahan (endurance) ada 2 dua macam, yaitu: a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.

b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. 3) Daya otot (muscular power) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya. 4) Kecepatan (speed) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

5) Daya lentur (flexibility) adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguuran tubuh yang luas. 6) Kelincahan (agility) adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu. 7) Koordinasi (coordintion) adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. 8) Keseimbangan (balance) adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan. 9) Ketepatan (accuracy) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.

10) Reaksi (reaction) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain. c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik Dalam (Tarigan, 2001), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah: 1) Umur Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga daat ditingkatkan pada hampir semua usia.

Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskular akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur. 2) Jenis Kelamin Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas.

Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria. 3) Genetik Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. 4) Kegiatan Fisik Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh.

Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya. 5) Kebiasaan merokok Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen. 6) Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Lebih lanjut menurut (Irianto, 2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut: 1) Makanan dan Gizi Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, penggantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik.

Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: 1) Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. 2) Faktor Tidur dan Istirahat Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman. 3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat.

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara: a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna). b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya. c) Istirahat yang cukup. d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol,

obat-obatan terlarang dan sebagainya. e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta social ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kebugaran seseorang. 5) Faktor Latihan dan Olahraga. Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kebugaran fisik dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan tubuhnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih.

Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut. d. Manfaat Kondisi Fisik Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Menurut (Harsono, 2004), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya: 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya. 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu diperlukan. 6) Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikurangi waktu respon.

katakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat. e. Kondisi Fisik yang diperlukan dalam Sepakbola Menurut (Bompa & Haff, 2009), komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas : 1. Kecepatan (speed), Kecepatan lari, kecepatan beraksi dan kecepatan gerak. Sedangkan pendapat (Sukadiyanto, 2005), Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepak bola. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola. Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. 2.

Kekuatan (Strength) Untuk menguatkan otot-otot yang diperlukan dalam bermain sepak bola, misalnya otot-otot kaki untuk menendang, otot-otot bahu untuk body-charge. Sedangkan menurut (Sajoto, 2002), Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Dalam permainan sepak bola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik.

Selain itu dengan memiliki kekuatan yang baik dalam sepak bola, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol. Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (resistance exercise). 3. Daya tahan (endurance) Daya tahan umum atau stamina (general endurance) dan juga daya tahan otot (muscular endurance).

Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam waktu yang lamatidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000: 89). Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepak bola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur, body charge dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi. Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan aktifitas tersebut.

4. Koordinasi "Koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan secara tepat berbagai macam gerakan kedalam satu pola gerak khusus" (Harsono, 2015). Sedangkan (Sajoto, 2002), koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam macam

gerak yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. "Koordinasi selalu terkait dengan biomotor yang lain, terutama kelincahan dan ketangkasan" (David K. Miller., 2002).

Dari berbagai penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang atlet dalam merangkai berbagai gerakan menjadi satu dalam satu kesatuan waktu dengan gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan. Menurut (Subarjah, 2013), parameter yang sangat penting dalam latihan koordinasi adalah frekuensi. 5. Kelentukan (Flexibility) Kelentukan badan,gerakan yang mudah dan luwes. Sedangkan menurut (Sajoto, 2002), kelenturan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan pengukuran tubuh yang luas.

Hal ini akan sangat mudah di tandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh. Sepak bola memerlukan unsur flexibility, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, sliding tackle serta merubah arah dalam berlari. Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dengan leluasa atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian tanpa merasakan adanya gangguan yang berarti. 6.

Hakikat Sepakbola Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 11 (sebelas) pemain setiap regunya menggunakan bola sepak dan dimainkan di atas lapangan rumput. Tujuan dari permainan sepakbola adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Karakteristik utama yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan (kecuali penjaga gawang).

Menurut (Muhajir, 2004)"Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Didalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan,hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Menurut (Timo, 2012) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.

Dari dua pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sepakbola adalah permainan antara 2 (dua) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 (sebelas)

pemain dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan di area kotak penalti. Setiap regu/ tim berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan. Dalam Laws of the Game FIFA (2011: 1-6) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping.

Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Panjang garis samping lapangan mesti lebih besar dari garis gawang. Panjang garis samping lapangan 90-120 m (100-130 yard) dan garis lebar lapangan 45- 90 m (50-100 yard). Ukuran standar lapangan internasional dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 100-110 m dan lebar antara 64-75 m. Semua garis mesti mempunyai lebar yang sama dan tidak boleh lebih dari cm (5 inci). Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang mambagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran denganradius 9,15 m (10 yard).

Untuk tendangan sudut, dari setiap sudut dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1 m (1 yard) ke dalam lapangan permainan. gawang terdiri dari dua tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang gawang. Tiang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang disetujui. Bentuknya harus bujursangkar, persegi panjang, atau bulat panjang dan mesti tidak berbahaya bagi keselamatan pemain. Lebar gawang adalah 7,32 m (8 yard) dan jarak bagian bawah mistar atau palang gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki).

Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 m (6 yard) ke depan dengan panjang 18,3 m (20 yard). Titik penalty berjarak 11 m (12 yard) yang diukur dari garis gawang. B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu Beberapa hasil penelitian yang hampir sama atau relevan dengan penelitian ini yang dapat digunakan sebagai referensi antara lain penelitian yang dilakukan oleh : 1. Wahyu Lestari (2013) yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta". Tujuan penelitian untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta.

Sampel yang digunakan seluruh populasi sebanyak 25 pemain. Instrumen yang digunakan adalah (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan leg and bag dynamometer, (2) daya tahan otot perut diukur dengan cara sit-up, (3) kecepatan, menggunakan tes lari 50 meter, (4) kelincahan menggunakan shuttle-run, (5) fleksibility menggunakan sit and reach, (6) power otot tungkai menggunakanvertical jump test, dan

(7) daya tahan jantung paru menggunakan tes lari 15 menit.

Kesimpulan dari 7 item tes tersebut ternyata profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta semuanya memperoleh kategori kurang. Penelitian Dwi Hartanto (2014) yang berjudul "Profil kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler sepakbola di SMK Maarif 1 Wates". Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 16 siswa. Instrumen yang digunakan adalah (1) kekuatan otot tungkai di ukur menggunakan leg and back dynamometer, (2) kecepatan di ukur dengan lari 60m, (3) kelincahan menggunakan Illinois Agility Run Test, (4) power menggunakan Vertical jump, (5) flexibility menggunakan sit and reach, dan (6) daya tahan aerobik menggunakan multi stage test. Profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor masuk dalam kategori sedang.

C.

Kerangka Berpikir Gambar Skema Kerangka Berfikir Identifikasi Masalah 1. Belum diketahui Kondisi Fisik Siswa Esktrakurikuler Sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri. 2. Dalam latihan yang diadakan setiap dua kali seminggu, porsi latihan fisik lebih sedikit. 3. Jadwal latihan fisik yang kurang terprogram. Setelah melakukan tes tersebut kemudian di ambil presentasinya dan kemudian di kategorikan ke dalam norma tes masing-masing, sehingga di dapatkan kategori tes dari masing-masing jenis tes tersebut.

BAB III METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian, berbobot tidaknya penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metode penelitian, maka harapan dalam metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Bab ini akan menguraikan pertanggung jawaban metode penelitian, untuk memperoleh hasil tersebut ditempuh langkah-langkah secara sistematis dan kerangka kerja yang logis.

Adapun Variabel tersebut adalah : Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah Kondisi fisik siswa. Variabel Terikat (Y) dalam penelitian ini adalah Ekstrakurikuler sepak bola. Teknik dan Pendekatan Penelitian Pendekatan Penelitian Di dalam penelitian, metode penelitian merupakan peranan yang penting. Suatu hasil penelitian ilmiah apabila menggunakan metode yang berlaku dalam Research. Sesuai dengan masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Teknik Penelitian Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif.

Menurut (Sugiyono, 2008) Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan metode yang digunakan adalah metode survey. Tempat dan Waktu Penelitian 1. Tempat penelitian Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Desa Turus Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri, dengan alasan lapangan tersebut lebih dekat dengan sekolahan dan tempatnya pun sudah masuk dalam kriteria penelitian ini. 2.

Waktu penelitian Adapun waktu pengambilan data penelitian (pelaksanaan test) dilaksanakan selama 1 hari dan dilakukan pada saat latihan dilakukan. Populasi dan Sampel 1. Populasi Menurut (Sugiyono, 2012), "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi di dalam penelitian ini adalah Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri sebanyak 20 siswa. 2. Sampel Sedangkan "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". (Sugiyono, 2014).

Mengingat populasi tidak terlalu besar, maka seluruh populasi yang ada digunakan sebagai sampel. Jadi penelitian ini merupakan penelitian populasi. Menurut (Arikunto, 2011), apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi atau teknik pengambilan sampelnya memakai teknik sampling

jenuh, dimana anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2012). E.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian Instrumen penelitian menurut mengatakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran kondisi fisik menggunakan 10 item test biomotor fisik dengan instrumen yang digunakan keseluruhan untuk pengambilan data terdiri atas delapan item tes, antara lain: Grip Strength Test Tujuan : mengukur kekuatan statis otot-otot tangan yang digunakan untuk meremas. Perlengkapan : Hand Dynamometer Gambar 3.1 Hand dynamometer Sumber: (Albertus, Fenanlampir.,

2015) Pelaksanaan : Orang coba berdiri rileks, lengan menggantung bebas tidak menyentuh bagian tubuh yang lain, lengan boleh sedikit ditekuk. Tangan testi harus dalam keadaan kering. Hand dynamometer disetel sesuai ukuran tangan testi dan dipegang dengan enak, ruas sendi ke dua mepet di bawah pegangan (posisi meremas) Orang coba meremas dengan sekuat mungkin dan ditahan antara 2-3 detik. Ulangan dilakukan 2 kali setiap tangan dan istirahat 30 detik diantara setiap ulangan. Penilaian : nilai yang diperoleh orang coba adalah nilai terbesar diantara dua ulangan yang dilakukan dari setiap tangan.

(Ismaryati, 2008) Kekuatan menarik dan mendorong Tujuan : untuk mengukur komponen kekuatan otot lengan dan bahu. Alat : Menggunakan expanding dynamometer. Gambar 3.2 Expanding dynamometer Sumber: (Albertus, Fenanlampir., 2015) Pelaksanaan : Orang coba berdiri dengan kaki selebar bahu, expanding dynamometer dipegang di depan dada tanpa persinggungan. orang coba berusaha menekan expanding dynamometer dengan kedua lengan secara bersamaan sekuat-kuatnya sampai jarum skala penilaian tidak bergerak lagi. Tes dinyatakan gagal apabila alat menyentuh dada dan menekan alat dengan cara dihentikan.

Penilaian : skor kekuatan tarik atau tekan terbaik dari dua kali percobaan. Satuan diukur dalam kg. (Ismaryati, 2008) Tes Sit up Tujuan : untuk mengukur kekuatan otot perut seorang atlet. Alat : Permukaan tanah yang rata Alas Rekan untuk memegang kaki dan menghitung. Gambar 3.3 Gerakan Sit-up Sumber: (Albertus, Fenanlampir., 2015) Pelaksanaan : Berbaring dengan lutut ditekuk, kaki rata dengan lantai dan tangan dilipat menyilang dada. Mulai sit up dengan punggung di lantai. Angkat diri anda ke posisi 90 derajat dan kembali ke lantai. Kaki anda bisa dipegang oleh pasangannya. Penilaian : catat jumlah sit up yang dikerjakan selama 30 detik.

(Ismaryati, 2008) Back Dynamometer Tujuan : untuk mengukur kekuatan otot punggung

Alat : back and Leg dynamometer Gambar 3.4 back and Leg dynamometer Sumber: (Albertus, Fenanlampir., 2015) Pelaksanaan : Orang coba berdiri punggung dirapatkan ke dinding, badan dibungkukkan ke depan. Kedua tangan memegang hand dynamometer dengan kedua lengan lurus. Orang coba berusaha sekuat-kuatnya mengangkat badannya ke atas sehingga menuju kepada sikap berdiri tegak. Alat tersebut menunjukkan angka yang menyetakan besarnya kekuatan kontraksi dari otot punggung tersebut.

Penilaian : besarnya kekuatan tarikan otot punggung orang coba yang dapat dilihat pada alat pengukur, setelah orang tersebut melakukan tes tersebut. Satuan yang diukur dalam kg. (Widiaastuti, 2015) Leg Dynamometer (Leg Strength) Tujuan : untuk mengukur komponen kekuatan otot tungkai. Alat : Leg Dynamometer Pelaksanaan : Orang coba memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga mencapai sudut kurang lebih 45 derajat, kemudian ikat pinggang tersebut dikaitkan pada leg dynamometer.

Orang coba berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya. Setelah orang coba telah maksimum meluruskan tungkainya, kemudian lihat jarum tersebut menunjukkan angka berapa. Angka ini menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai orang tersebut. Penilaian : besarnya kekuatan otot tungkai, yang dapat dilihat pada alat tersebut. Angka yang ditunjukkan oleh jarum alat tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai tersebut, satuan yang digunakan adalah kg. (Nurhasan, 2001) Vertical jump Tujuan : untuk mengukur daya ledak kaki (power) Alat : papan vertical jump Gambar 3.5 Tes Vertical Jump Sumber: (Albertus, Fenanlampir., 2015) Pelaksanaan : Posisi orang coba berdiri di samping papan vertical jump.

Orang coba ketika mendengar aba-aba melompat ke papan vertical jump dengan tangan diatas Orang coba menyentuh papan vertical jump Penilaian : Mencari selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, tinggi jangkauan diukur dalam satuan centimeter. (Albertus, Fenanlampir., 2015) Kecepatan Tujuan : untuk mengukur kecepatan Alat : Lintasan lari 50 meter Gambar 3.6 Tes Lari dengan Jarak 50 meter Sumber: (Albertus, Fenanlampir., 2015) Pelaksanaan : Orang coba berdiri pada posisi start lintasan 50 meter Ketika orang coba mendengar aba-aba untuk berlari, orang coba berlari sepanjang 50 meter. Stop watch dinyalakan. Orang coba berlari hingga finis.

Stop watch dimatikan hasil kecepatan dapat diketahui. Penilaian : ketika orang coba mulai berlari stopwatch dinyalakan hingga pemain dapat berlari sejauh 50 meter. Kecepatan diukur dengan satuan detik. (Albertus, Fenanlampir., 2015) Daya Tahan (Multi Stage Test) Tujuan : mengukur daya tahan kapasitas paru-paru Alat : Speaker aktif

Lintasan 20 meter Kertas pencatat skor Vo2max Pelaksanaan : Buat dua buah garis batas sejarak 20 meter. Cek bahwa bunyi "bleep" yang menjadi standart untuk pengukuran lapangan.

Testee harus berlari dan menyentuhkan atau menginjakkan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar (pivot), untuk kembali berlari setelah bunyi terdengar (tunggu sampai bunyi "bleep" terdengar). Lari bolak balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan terdiri dari beberapa balikan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi "bleep" sebanyak tiga kali, sedangkan setiap balikan ditandai dengan bunyi-bunyi "bleep". Testee dianggap tidak mampu, apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuhkan atau menginjakkan kakinya pda garis. Untuk memudahkan memantau testee, gunakan tabel penilaian Vo2 max. Tiap testee melakukan 1 kali.

Penilaian : Pada blanko atau kertas pencatat skor tersebut sesuaikan dengan kemampuan yang dilakukan siswa dalam melaksanakan tingkatan tes. (Albertus, Fenanlampir., 2015) Kelincahan Tujuan : untuk mengukur kelincahan Alat : 3 Coen Stopwatch sesuai kebutuhan Lintasan lari datar panjang minimal 10 meter dengan daris batas jarak 5 meter dengan setiap lintasan lebar 1,22 meter. Gambar 3.7 Lapangan tes Shuttle Run Sumber: (Albertus, Fenanlampir., 2015) Pelaksanaan : Testi siap di garis srart. Setelah aba-aba "yaak" testi berlari melintasi lintasan yang telah disediakan. Testi bersiap digaris finish untuk mencatat waktu tempuh.

Penilaian adalah waktu tempuh yang dicapai dalam menempuh lintasan. Penilaian : Orang coba diukur berapa lama dalam melakukan gerakan pada shuttle run diukur menggunakan stopwatch satuannya sekon/detik. (Albertus, Fenanlampir., 2015) Bridge Up (Kayang) Tujuan : untuk mengukur kelentukan otot punggung ke arah belakang (hiper ekstensi) Sasaran : laki-laki dan perempuan yang berusia 6 tahun ke atas. Perlengkapan : Kotak fleksomeasures, jika tidak ada gunakan penggaris panjang. Pelaksanaan : Testi tidur telentang, telapak tangan diletakkan di sisi telinga (posisi siap untuk kayang). Dorong badan keatas setinggi mungkin sambil kaki berjalan menutup mendekati tangan, kepala tidak boleh terangkat (posisi badan melengkung).

Pasang fleksometer atau penggaris dengan angka nol di lantai. Surongkan bagian muka atau jendela fleksometer ke atas sampai pada lengkungan tertinggi. Bacalah angka dibawah garis C – D Bila menggunakan penggaris, bacalah pada angka di lengkungan terdalam. Tes dilakukan 3 kali ulangan Penilaian : Angka di catat sampai mendekati $\frac{1}{2}$ cm Nilai terbaik dari ketiga ulangan dikurangi dengan tinggi berdiri testi (diukur dari lantai sampai punggung). Testi tidak mengenakan alas kaki. Teknik Analisis Data Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan keadaan sesuai dengan realita yang ada tentang kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola

voli.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif, analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang diperoleh pada setiap item tes merupakan data kasar dari setiap hasil tes yang dicapai. Hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai t-skor dengan rumus t-skor sebagai berikut: Keterangan : T : nilai t skor M : Nilai rata-rata kasar X : nilai data kasar SD : standar deviasi data kasar Mengubah data ke dalam t-skor, selanjutnya data dimaknai dengan mengkategorikan data. Menurut pengkelompokan pengkategorian dapat dilakukan menjadi 5 kategori: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali acuan 5 batas normal adalah sebagai berikut: Tabel 3.1 Skor Kategori No.

_Rentang Norma _Kategori _1 $x > M + 1,8SD$ _Baik Sekali _2 $M + 0,6SD = x = M + 1,8SD$ _Baik _3 $M - 0,6SD = x = M + 0,6SD$ _Cukup _4 $M - 1,8SD = x = M + 0,6SD$ _Kurang _5 $x < M - 1,8SD$ _Kurang Sekali _ (Sudijono, 2012) Langkah selanjutnya setelah data diperoleh adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Cara menghitung persentase dengan rumus yaitu: $\frac{f}{n} \times 100$ % Keterangan: f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya n : Number of Cases (Jumlah frekuensi/banyaknya individu) p : Angka persentase sumber: (Sudijono, 2012)

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN Deskripsi Waktu, Tempat Dan Subjek Penelitian Waktu dan Tempat penelitian Pengambilan data dilaksanakan pada hari selasa tanggal 25 Oktober 2021.

Pengambilan data dilaksanakan di lapangan sepakbola desa Turus Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Data penelitian selesai di rekap keseluruhan pada tanggal 25 Oktober 2021. Penelitian dilakukannya setiap item tes diadakan di lapangan sepakbola Desa Turus. Penelitian survei kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri. Data Penelitian kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri diantaranya adalah: Kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, daya tahan, dan kecepatan (Husein, M, Akbar, 2020).

Subjek Penelitian Subjek pada penelitian adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri. Jumlah keseluruhan pemain senior yang mengikuti tes semua pemain sejumlah 20 pemain. Hasil Penelitian Penelitian bertujuan untuk melakukan survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri. Hasil dari penelitian survei kondisi fisik seperti: kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, daya tahan, kelentukan dan kecepatan.

Profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri diukur dengan tes, diantaranya: Mengukur kekuatan otot tangan dengan Grip Strength Test, Mengukur Kecepatan dengan lari 50 meter, Mengukur Kelincahan dengan Shuttle run tes, Mengukur Daya Tahan dengan Multistage Fitness Tes, Mengukur Kekuatan Otot punggung dengan back dynamometer test, mengukur Kekuatan Otot Kaki dengan Leg Strength, Mengukur Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik, Mengukur Kekuatan Otot Lengan dengan expanding dynamometer, kelentukan otot punggung dengan bridge-up (kayang), dan mengukur Power Otot Tungkai dengan Vertical Jump.

Hasil penelitian profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri dari berbagai tes tersebut di deskripsikan sebagai berikut: Hasil Kekuatan Otot Tangan / Grip Strength Test Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil penelitian kekuatan otot tangan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri dari 20 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik biomotor kekuatan otot tangan kanan diperoleh nilai minimum otot tangan kanan yang didapat adalah 31,7; nilai maksimum yang didapat adalah 56,3; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 46,3; median yang didapat adalah nilai 46,1 dan modus yang di dapat adalah nilai 43,5.

Hasil penelitian kekuatan otot tangan dengan Grip Strength test yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut: Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot

Tangan / Grip Strength siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Klasifikasi Jumlah Presentase Baik sekali 1 5% Baik 5 25% Sedang 4 20% Kurang 8 40% Kurang sekali 2 10% Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot Tangan / Grip Strength apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini: Gambar 4.1.

Diagram Hasil Penelitian Tes tes Kekuatan Otot Tangan Kanan / Grip Strength siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Sedangkan Hasil penelitian kekuatan otot tangan kiri siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri dari 20 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik biomotor kekuatan otot tangan kiri diperoleh nilai minimum adalah 40,3; nilai maksimum yang didapat adalah 52,7; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 45,2; median yang didapat adalah nilai 43 dan modus yang di dapat adalah nilai 51. Hasil penelitian kekuatan otot tangan dengan Grip Strength test yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut: Tabel 4.2

Deskripsi Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot Tangan / Grip Strength siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Klasifikasi Jumlah Presentase Baik sekali 0 0% Baik 4 20% Sedang 3 15% Kurang 13 65% Kurang sekali 0 0% Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot Tangan / Grip Strength apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini: Gambar 4.2. Diagram Hasil Penelitian Tes tes Kekuatan Otot Tangan kiri / Grip Strength siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Kecepatan/ Tes Lari 50 Meter siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil penelitian biomotor fisik kecepatan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri dari 20 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik biomotor kecepatan diperoleh nilai minimum tes kecepatan yang didapat adalah 4,10; nilai maksimum yang didapat adalah 5,40; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 5,0; median yang didapat adalah nilai 4 dan modus yang di dapat adalah nilai 5. Hasil penelitian kecepatan dengan tes lari 50 meter yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut: Tabel 4.3

Deskripsi Hasil Penelitian tes lari 50 meter siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Klasifikasi Nilai Jumlah Presentase Baik sekali >4,6 1 5% Baik 5,7 – 4,7 8 32% Sedang 6,8 – 5,6 10 40% Kurang 7,9 – 6,9 1 4% Kurang sekali 9 - 8 0 0% Hasil Penelitian kecepatan apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini: Gambar 4.3. Diagram Hasil Penelitian kecepatan dengan tes lari 50 meter siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Kelincahan / Shuttle Run Test siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri.

Hasil penelitian Kelincahan dengan Shuttle run test siswa ekstrakurikuler sepak bola

SMP Negeri Gurah 2 Kediri dari 20 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes kelincahan dengan shuttle run test nilai minimum yang didapat adalah 10,30; nilai maksimum yang didapat adalah 13,10; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 12,6 median yang didapat adalah nilai 8 dan modus yang di dapat adalah nilai 11. Hasil penelitian Kelincahan dengan Shuttle run test yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut: Tabel 4.4

Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan dengan Shuttle run test siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Klasifikasi _Nilai _Jumlah _Presentase _ _Baik sekali <15,5 _5 _25% _ _Baik _16 – 15,6 _10 _50% _ _Sedang _16,6 – 16,1 _2 _10% _ _Kurang _17,1 – 16,7 _3 _15% _ _Kurang sekali _17,7 – 17,2 _0 _0% _ _ Hasil Peneletian kelincahan/shuttle run test apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini: _ Gambar 4.4. Diagram Hasil Penelitian kelincahan/shuttle run test siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Daya Tahan/Multistage Fitness Test siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Penelitian daya tahan dengan Multistage fitness test 20 siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri setelah mengikutui Multistage Fitness Test diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 39,0, nilai maximum yang di dapat adalah 53,0, rerata nilai test yang didapat adalah 47,4, median nilai tes yang didapat adalah 50, modus nilai yang didapat adalah 48. Hasil penelitian Multistage fitness test dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut: Tabel 4.5

Deskripsi Hasil Penelitian Multistage fitness Test siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Klasifikasi _Nilai _Jumlah _Presentase _ _Baik sekali >51,6 _2 _10% _ _Baik _42,6 – 51,5 _7 _35% _ _Sedang _33,8 – 42,5 _7 _35% _ _Kurang _25,0 – 33,7 _4 _20% _ _Kurang sekali <25,0 _0 _0% _ _ Hasil Peneletian tes Multi Stage Fitness test apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini: _ Gambar 4.5 Hasil Penelitian Tes Multi Stage Fitness siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Kekuatan Otot Punggung/Back Dynamometer Test siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung dengan back dynamometer test pada 20 siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri setelah mengikutui Kekuatan Otot punggung dengan back dynamometer test diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 74,5; nilai maximum yang di dapat adalah 120,5, rerata nilai test yang didapat adalah 116,0; median nilai tes yang didapat adalah 110; modus nilai yang didapat adalah 0. Hasil penelitian Kekuatan Otot punggung/back dynamometer test dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut: Tabel 4.6

Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung/back dynamometer test siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Klasifikasi _Nilai _Jumlah _Presentase _ _Baik sekali >143,5 _1 _5% _ _Baik _122,5 – 143 _7 _35% _ _Sedang _101 -

122_10_50% _Kurang_80 – 100,5_2_10% _Kurang sekali_59-79,5_0_0% _ Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung dengan back dynamometer test apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini: _ Gambar 4.6 Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung dengan back dynamometer test siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Kekuatan Otot Kaki/Leg Strength siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Penelitian Kekuatan Otot Kaki dengan Leg Strength kepada 20 siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri setelah mengikuti tes Kekuatan Otot Kaki dengan Leg Strength diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 123, nilai maximum yang di dapat adalah 240, rerata nilai test yang didapat adalah 189,9, median nilai tes yang didapat adalah 183, modus nilai yang didapat adalah 179. Hasil penelitian kekuatan otot perut dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut: Tabel 4.7

Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Kaki/Leg Strength siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Klasifikasi _Nilai _Jumlah _Presentase _Baik sekali _- _0_0% _Baik_>283_5_25% _Sedang_215-282_15_75% _Kurang_146-214_0_0% _Kurang sekali_77-145_0_0% _ Hasil Peneletian Kekuatan Otot Kaki apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini: _ Gambar 4.7 Hasil Penelitian Kekuatan otot kaki siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Daya tahan Otot Perut/tes Sit Up 1 menit siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik pada 20 siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri setelah mengikuti tes Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 43; nilai maximum yang di dapat adalah 79, rerata nilai test yang didapat adalah 54,4; median nilai tes yang didapat adalah 49, modus nilai yang didapat adalah 44. Hasil penelitian Kekuatan otot perut dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut: Tabel 4.8

Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri. Klasifikasi _Nilai _Jumlah _Presentase _Baik sekali_<90_2_10% _Baik_70 – 89_1_5% _Sedang_50 – 69_8_40% _Kurang_30 – 49_7_35% _Kurang sekali_20 - 29_2_10% _ Hasil Peneletian Kekuatan Otot Perut dengan tes Sit Up 30 Detik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini: _ Gambar 4.8

Hasil Penelitian Kekuatan otot perut siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Kekuatan Otot Lengan/ Expanding Dynamometer siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan/tes Expanding Dynamometer pada 20 siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri setelah melakukan tes Kekuatan otot lengan dengan Expanding Dynamometer

diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 24, nilai maximum yang di dapat adalah 54, rerata nilai test yang didapat adalah 44,8, median nilai tes yang didapat adalah 48, modus nilai yang didapat adalah 42. Hasil penelitian Kekuatan otot lengan dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut: Tabel 4.9

Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Klasifikasi _Nilai _Jumlah _Presentase __Baik sekali _>44.00 _9 _45% __Baik _35.00 - <44.00 _8 _40% __Sedang _26.00 – <35.00 _3 _15% __Kurang _18.00 – 26.00 _0 _0% __Kurang sekali _sd – <18.00 _0 _0% __ Hasil Peneletian Kekuatan otot tungkai dengan tes back and leg dynamometer apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini: _ Gambar 4.9 Hasil Penelitian Kekuatan

otot lengan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Power Otot Tungkai/Vertical Jump siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Penelitian power otot tungkai/tes vertical jump pada 20 siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri setelah melakukan tes power otot tungkai dengan tes vertical jump diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 38, nilai maximum yang di dapat adalah 58, rerata nilai test yang didapat adalah 42,4, median nilai tes yang didapat adalah 40, modus nilai yang didapat adalah 56. Hasil penelitian Kekuatan otot lengan dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut: Tabel 4.10

Deskripsi Hasil Penelitian Power Otot Tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Klasifikasi _Nilai _Jumlah _Presentase __Baik sekali _>48 _2 _10% __Baik _44 – 47 _6 _30% __Sedang _38 – 43 _7 _35% __Kurang _33 – 37 _0 _0% __Kurang sekali _29 – 32 _5 _25% __ Hasil Peneletian power otot tungkai dengan tes vertical jump apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini: _

Gambar 4.10 Hasil Penelitian power otot tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Fleksibilitas Kekuatan Otot Punggung siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Penelitian fleksibilitas dengan Tes bridge-Up (Kayang) pada 20 siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri setelah melakukan tes fleksibilitas dengan Tes bridge-Up (Kayang) diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 12, nilai maximum yang di dapat adalah 27, rerata nilai test yang didapat adalah 19,7, median nilai tes yang didapat adalah 18, modus nilai yang didapat adalah 19. Hasil penelitian fleksibilitas otot punggung dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.11 Deskripsi Hasil fleksibilitas otot punggung siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Klasifikasi _Nilai _Jumlah _Presentase _
_Baik sekali _>24 _6 _30% _
_Baik _18-23 _7 _35% _
_Sedang _12-17 _5 _25% _
_Kurang _6-11 _2 _10% _
_Kurang sekali _1-5 _0 _0% _
Hasil Penelitian fleksibilitas otot punggung dengan Tes bridge-Up (Kayang) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini: _ Gambar 4.11 Hasil Penelitian power otot lengan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Hasil Kondisi Fisik Secara Keseluruhan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri.

Setelah melakukan tes kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri untuk mengetahui profil kondisi fisik diperoleh nilai t-skor untuk dijadikan sebagai hasil penelitian kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri. Hasil penelitian kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri yang diteliti dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik, diantaranya: kekuatan statis otot-otot tangan menggunakan Grip Strength Test, Kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, Kelincahan menggunakan Shuttle run test, Daya Tahan jantung dan paru dengan Multistage Fitness Test, Kekuatan Otot punggung menggunakan back dynamometer test, Kekuatan Otot Kaki menggunakan Leg Strength, Kekuatan Otot Perut menggunakan tes Sit Up 30 Detik, Mengukur Kekuatan Otot Lengan menggunakan Expanding Dynamometer test, Power Otot Tungkai menggunakan Vertical Jump, dan kelentukan otot punggung dengan Bridge-Up (kayang).

Semua pemain yang di ambil data dengan pengukuran kondisi fisik sejumlah 20 pemain diperoleh nilai minimum: 2,84, nilai maksimum: 92,68 rata-rata hasil tes: 48, median tes 42,60, modus tes: 43, dan Standart deviasi: 35,10. Hasil Penelitian menunjukkan tes kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri, di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 4.12 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kondisi Fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Rumus _Interval _Kategori _Frekuensi _Frekuensi Relatif _
 $x > 100,65$ _Sangat Baik _2 _10% $65,55 < x < 100,65$ _Baik _7 _35% $30,45 < x < 65,55$ _Cukup _9 _45% $-4,65 < x < 30,45$ _Kurang _2 _10% $x < -4,65$ _Sangat Kurang _0 _0% -20 _100% _
 Apabila hasil penelitian kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini: _ Gambar 4.12 Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Berdasarkan tabel dan gambar yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui profil kondisi 20 siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri sebagian besar berada pada kategori Baik sebanyak 8 Pemain dengan presentase sebesar 32%, kategori cukup sebanyak 8 pemain dengan presentase sebesar 32%, kategori kurang 5 pemain dengan presentase sebesar 20%, kategori sangat kurang sebanyak 3 pemain dengan presentase sebesar 12% dan sangat baik 1 pemain dengan presentase sebesar 4%. Pembahasan Survei adalah menginformasikan secara jelas terhadap gejala-gejala yang dihadapi dalam suatu peristiwa yang terjadi.

Kondisi fisik adalah keadaan kesiapan fisik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki atau jika dilihat dari segi fisiologi merupakan kemampuan seseorang yang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik yang baik merupakan kebutuhan dan harus dimiliki oleh setiap atlet olahraga, termasuk siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri. Sama seperti atlet pada setiap cabang olahraga manapun, pemain sepakbola termasuk cabang olahraga yang pemainnya membutuhkan kondisi fisik yang baik diantaranya seperti kelentukan otot punggung, kecepatan, kekuatan otot-otot tangan, kelincahan, daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot punggung, kekuatan otot kaki, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, dan power otot tungkai, ketika pemain tersebut berlatih dan ketika mengikuti kompetisi pada setiap kompetisi.

Pemenuhan semua kondisi fisik sepakbola yang merupakan dibutuhkan adalah dengan melakukan latihan yang teratur atau rutin, dan terencana. Penting sekali untuk mengetahui kondisi fisik sepakbola bagi setiap pemain sepakbola atau tim sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri agar dapat menentukan latihan kedepannya untuk persiapan dalam mengikuti kompetisi sepakbola di tingkat asosiasi kabupaten setempat dan dapat dijadikan pedoman untuk melakukan seleksi pemain. Hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri.

Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri sebagian besar masuk dalam kategori cukup dengan presentase sebesar 45%. Berdasarkan hasil

penelitian dapat ditarik suatu kesimpulan survei kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri, memiliki kondisi fisik yang cukup. Hasil ini merupakan dari pemberian latihan yang diberikan pelatih pada setiap latihan.

Hasil kondisi fisik merupakan hasil dari melakukan latihan yang berasal dari program pelatih dan selanjutnya setiap waktu perlu dilakukan tes kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar. Seperti yang diungkapkan (Husein, M Akbar Sabah, 2017) mengatakan, 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.

Prinsip latihan yang merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yakni meningkatkan kualitas fisik, teknik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan selama sehari-hari akan memiliki kebugaran yang lebih baik. Semakin baik keterampilan teknik dasar yang dilakukan setiap hari akan menjadikan lebih baik lagi dalam melakukan teknik. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan untuk meningkatkan pemain misalnya dengan melakukan latihan atau aktivitas fisik secara rutin, terencana, dan penambahan porsi latihan.

Faktor-faktor lain seperti istirahat, kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor gizi dan faktor lain seperti; umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk badan, keadaan kesehatan, kebutuhan gizi, dan berat badan juga mempengaruhi kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain. Maka dari itu, kondisi fisik yang baik dengan melakukan latihan yang rutin, terencana juga bisa diwujudkan dengan memperhatikan beberapa faktor tersebut akan mencapai target yang diinginkan untuk meraih prestasi. Penelitian ini pelatih mendapatkan gambaran kondisi yang sebenarnya kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri dapat meningkatkan kondisi fisik yang saat ini masuk dalam kategori baik dan cukup, kedepannya dapat dipertahankan atau ditingkatkan ke level diatasnya. Hal ini membuat pelatih dapat membuat program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri.

Hasil kondisi fisik ini dapat menjadi gambaran juga untuk merekrut siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri. Pemain melihat gambaran kondisi fisik saat ini dapat menjadikan motivasi untuk meningkatkan latihannya, agar dapat mempertahankan atau meningkatkan kondisi fisik yang dimilikinya.

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN Simpulan Kesimpulan dari hasil penelitian mengenai survei kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri yaitu sebagai berikut: Kekuatan otot tangan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri masuk dalam kategori kurang. Kecepatan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri masuk dalam kategori sedang. Kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri masuk dalam kategori Baik.

Daya Tahan paru siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri masuk dalam kategori Baik dan Cukup. Kekuatan Otot punggung siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Masuk dalam Kategori Cukup. Kekuatan Otot Kaki siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri masuk dalam kategori Cukup. Kekuatan Otot Perut siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri masuk dalam kategori Cukup. Kekuatan Otot Lengan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri masuk dalam kategori baik. Power otot tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri masuk dalam kategoriCukup.

Kelentukan otot punggung siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri masuk dalam kategori Baik. Implikasi Implikasi dalam penelitian ini dapat meliputi implikasi teoritis dan implikasi praktis dari hasil penelitian yang diperoleh. Berikut dijelaskan masing-masing implikasi: 1. Implikasi Teoritis a. Dapat dijadikan sebagai alat penambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi khususnya yang berkaitan dengantingkat kondisi fisik. b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu proses pembelajaran serta mengaplikasikan ilmu pengetahuan. c. Dapat dijadikan bahan referensi atau studi pustaka bagi kegiatan penelitian selanjutnya. 2. Implikasi praktis a.

Memberikan sumbangan pemikiran bagi pelatih dalam upaya meningkatkan kondisi fisik. b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan oleh pelatih untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri. Saran Adapun saran yang peneliti berikan dari kegiatan penelitian ini yakni sebagai berikut : Peserta ekstra/siswa hendaknya meningkatkan kondisi fisik yang lebih baik lagi, supaya dapat memiliki kondisi fisik yang lebih baik. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam tentang kondisi fisik yang pada penelitian ini berhubungan dengan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri, agar diperoleh gambaran yang lebih lengkap lagi, sehingga diharapkan hasil penelitian yang akan datang lebih sempurna dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA Albertus, Fenanlampir., M. M. F. (2015). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga (M. Bendatu (ed.)). CV. Andi Offset. Arikunto, S. (2011).

Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Buku Aksara. Bumpa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th ed. In Champaign, Ill.?: Human Kinetics; David K. Miller. (2002). Measurement by the Physical Education. Hanief, Yulingga Nanda., Puspodari., Lusianti, Septyaning., Apriliyanto, A. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017. Jurnal Kejora, 1(2), 17–28.

https://www.academia.edu/31307744/PROFIL_KONDISI_FISIK_ATLET_JUNIOR_TAEKWONDO_PUSLATKOT_KEDIRI_TAHUN_2016_DALAM_MENGHADAPI_PEKAN_OLAHRAGA_PROVINSI_PORPROV_JAWA_TIMUR_TAHUN_2017 Harsono. (2004). Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua. FPOK UPI Bandung.

Harsono. (2015). Kepeleatihan Olahraga. PT. Remaja Rosdakarya. Husein, M, Akbar, A. (2020a). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. Indonesia Performance Journal, 4(1), 23–35. Husein, M, Akbar, A. (2020b). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. Indonesia Performance Journal, 4(1). Husein, M Akbar Sabah, A. (2017). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. Proceeding ICSSH. Irianto, D. P. (2002). Dasar Kepeleatihan. FIK Universitas Negeri Yogyakarta. Ismaryati. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. LPP UNS dan UNS Press.

Kardjono. (2008). MODUL MATA KULIAH PEMBINAAN KONDISI FISIK. Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X. Erlangga. Nossek, J. (2002). General Theory of Training. Nasional Institut for Sport, Pan Afrika Press. Nurhasan. (2001). Buku Materi Pokok Tes Dan Pengukuran. Universitas Terbuka. Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur. Ilara. Sajoto, M. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Sajoto, M. (2002). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik. Effhar dan Dahara Prize. Subarjah, H. (2013).

LATIHAN KONDISI FISIK. Educacion. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004> Sucipto. (2000). Sepakbola. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Sudijono, A. (2012). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Raja Grafindo Persada. Sudjarwo, & dkk. (2005). Permainan Sepakbola. PJKR FKIP Universitas Siliwangi. 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. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004> Sugiyono. (2014).

Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In METODE PENELITIAN ILMIAH. Sukadiyanto. (2005). Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik. CV Lubuk Agung. Tarigan, B. (2001). Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepakbola. Depdiknas. Timo, S. (2012). Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia. Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia. Widiaastuti. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. In Tes dan pengukuran olahraga.

INTERNET SOURCES:

1% - simki.unpkediri.ac.id > detail > 13

6% - simki.unpkediri.ac.id > mahasiswa > file_artikel

2% - core.ac.uk > download > pdf

<1% - lib.unnes.ac.id > 20791/1/6301409184-S

4% - kebugarandanjasmani.blogspot.com > 2015 > 12

<1% - jpoe.stkippasundan.ac.id > index > jpoe

<1% - lib.unnes.ac.id > 1146/1/2690

<1% -

<https://sportforeducation.blogspot.com/2017/04/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>

<1% - sportforeducation.blogspot.com > 2017 > 04

1% - text-id.123dok.com > document > wq20143jz-komponen

<1% - www.volimaniak.com > 2015/12/10-unsur-komponen

<1% - e-journal.unipma.ac.id > index > JPOS

<1% - bukanketerbatasan.blogspot.com > 2016 > 09

<1% - <https://ynuralim.blogspot.com/2017/01/tugas-prakarya.html>

1% - <https://acehsportunsyiah.blogspot.com/>

<1% - www.slideshare.net > MomoneaAmrie > bab-ii-48955994

1% -

<https://text-id.123dok.com/document/wq20143jz-komponen-kondisi-fisik-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kondisi-fisik.html>

1% -

<https://kebugarandanjasmani.blogspot.com/2015/12/pengertian-kondisi-fisik-manfaat.html>

<1% - www.academia.edu > 5326165 > 2_BAB_II_KAJIAN_TEORI

1% - pendidikanjasmani13.blogspot.com > 2012 > 01

<1% - www.zonapelajar.com › 2014 › 01
<1% - text-id.123dok.com › document › rz3nwkpeq-kelincahan
<1% - jurnal.unsur.ac.id › maenpo › article
<1% - www.jurnalisbola.com › pengertian-sepak-bola
<1% - www.gurupendidikan.co.id › sepak-bola
<1% - bomify.weebly.com › blog › materi-permainan-sepak-bola
<1% - www.dosenpendidikan.co.id › sepak-bola
<1% - agusprasetio18.blogspot.com › 2014 › 10
<1% - text-id.123dok.com › document › eqoo9m15q-ukm-unit
<1% - core.ac.uk › download › 33513538
<1% - elibrary.unikom.ac.id › id › eprint
<1% - changesboker.wordpress.com › 2018/12/02 › pertemuan
<1% - www.academia.edu › 25309679 › Teknik_Pengumpulan
<1% - repository.unpkediri.ac.id
5% - repository.unpkediri.ac.id › 3069 › 4
3% - repository.unpkediri.ac.id › 3074 › 5
<1% - repository.unpkediri.ac.id › 3069 › 5
<1% - www.academia.edu › 31307744
<1% - ejournal.unibabwi.ac.id › index › kejaora