

Jurnal
SPRINTER
ILMU OLAHRAGA



Volume 3 Nomor 2 Edisi **Juli** 2022

Diterbitkan Oleh :

**Tim Pengembangan dan Peningkatan Mutu Pendidikan
MAN Insan Cendekia Jambi**

Jln. Lintas Jambi, Ma. Bulian Km. 21 Pijoan, Jaluko, Muaro Jambi, Jambi

Judul	halaman
Analisis Kekuatan Lengan dan Kekuatan Tungkai Pesepakbola Anak Selama Masa Pandemi Covid-19 Dimas Kevinyanto Tri Pamungkas, Khoiril Anam	46 – 51
Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, dan Status Gizi terhadap Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola Wanda Adhelia, Linda Riski Sefrina	52 – 62
Pengaruh Latihan Small Sided Games 2 v 2 + 4 Terhadap Peningkatan VO2MAX Pada Siswa SSB Putra WMC Serdang Bedagai Angga Dwi Putra, David Siahaan	63 – 67
Survei Pemetaan Sarana Prasarana Pembelajaran PJOK Pada SMA/SMK Se-Kecamatan Karangasem Di Kabupaten Karangasem Tahun 2021/2022 I Nyoman Kurniawan, I Putu Panca Adi, I Gede Suwiwa	68 – 76
Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Methodist 2 Palembang Arie Putra Santoso, Sukardi, Puput Sekar Sari	77 – 82
Gambaran Aktivitas Fisik pada Siswa Kelas IV SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto Ilmul Ma'arif, Iman Abdul Hamid	83 – 86
Optimalisasi Pembelajaran Perkembangan dan Belajar Motorik Melalui Smartclass Selama PTM di Masa Covid 19 Basuki, Rahayu Prasetyo, Faisol Hamid	87 – 95
Bolavoli: Kecepatan Laju Bola Berdasarkan Bentuk Panel Mita Nur Safitri, Edi Irwanto, Mislani, Arya T Candra, Bayu Septa M.T	96 – 101
Analisis Perbedaan Tingkat Partisipasi Olahraga Masyarakat di RTH Wilayah Perkotaan dan Pedesaan di Kabupaten Banyuwangi Nur Suci, Arya T Candra, Lutfi Irawan Rahmat	102 – 108
Pengembangan Model Video Pembelajaran Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Eko Supriadi	109 – 114
Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Kabupaten Kediri Irwan Setiawan, M. Akbar Husein Allsabah	115 – 121
Analisis Statistik Teknik Serangan Dominan dalam Pertandingan Pencak Silat Mat B – Belgian Open 2019 Yuredha Aji Setyoko, Puji Setyaningsih, Galih Farhanto, Danang Ari Santoso	122 – 127
Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Jember dalam Kejuaraan PORPROV Jatim Ke VII 2022	128 – 132

Bahtiar Hari Hardovi

Latihan Rope Jump: Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Sepakbola

Ahmad Akhnaf Amanullah, Muhamad Syafei, Indra Jati Kusuma

133 – 140

Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Kabupaten Kediri

Irwan Setiawan^{1✉}, M. Akbar Husein Allsabab¹

¹Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri Jl. Achmad Dahlan No. 76 Kota Kediri
Email: irwansetiawan@unpkediri.ac.id¹, akbarhusein@unpkediri.ac.id²

Info Artikel

Kata Kunci:

Sepakbola, Wanita, Profil, Kondisi Fisik

Keywords:

Football, Women, Profile, Physical Condition

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Wanita Kabupaten Kediri. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan deskriptif kuantitatif yang menggunakan teknik pengambilan data melalui pengamatan pada obyek secara langsung dengan menggunakan tes kondisi fisik. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 18 pemain sepakbola putri Klub sepakbola Wanita Kabupaten Kediri. Instrumen tes untuk pengambilan data dilakukan dengan cara mengambil data dari 7 tes yaitu Tes Kekuatan Otot Lengan, Tes Kekuatan Otot Tungkai, Tes Kecepatan pemain sepakbola, Tes Kelincahan, Tes Flexibilitas, Tes Power Otot Tungkai, Tes Daya Tahan Kapasitas Paru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil yang di dapat kategori baik sekali sebesar 11% atau sebanyak 2 pemain, kategori baik sebesar 17% atau sebanyak 3 pemain, kategori Cukup dengan persentase 56% atau sebanyak 10 pemain, kategori kurang sebesar 11% atau sebanyak 2 pemain dan kategori sangat kurang sebesar 6% atau 1 pemain. Kondisi fisik merupakan hal terpenting bagi atlet dalam melakukan latihan untuk mencapai sebuah prestasi. Jika kondisi fisik tidak dipersiapkan maka akan berpengaruh pada teknik dan taktik dalam bermain.

Abstract

This study aims to determine the physical condition profile of Women's football players in Kediri Regency. The research method used in this study is to use descriptive quantitative which uses data retrieval techniques through observation on objects directly using physical condition tests. The sample used in this study was 18 women's football players of the Kediri Regency Women's Football Club. The test instrument for data collection is carried out by taking data from 7 tests, namely the Arm Muscle Strength Test, Limb Muscle Strength Test, Football player Speed Test, Agility Test, Flexibility Test, Limb Muscle Power Test, Lung Capacity Endurance Test. The results of this study show that the results obtained categories are very good at 11% or as many as 2 players, good categories at 17% or as many as 3 players, enough categories with a percentage of 56% or as many as 10 players, less categories by 11% or as many as 2 players and categories very less by 6% or 1 player. Physical condition is the most important thing for athletes in doing exercises to achieve an achievement. If the physical condition is not prepared, it will affect the technique and tactics in playing.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan, karena olahraga memegang peranan penting untuk sekarang maupun yang akan datang dan merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi. Dalam era modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan yang namanya olahraga, baik sebagai kebutuhan hidup maupun sebagai gaya hidup agar dapat menjaga tubuh tetap bugar dan sehat bahkan sebagai berprestasi. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam permainan tenis lapangan membutuhkan faktor-faktor kondisi fisik yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Kondisi fisik diatas merupakan kebutuhan dasar yang harus dimiliki dan dikuasai secara sempurna oleh atlet untuk melakukan semua teknik pukulan pada cabang olahraga tenis lapangan. Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet. Dalam kondisi fisik terdapat beberapa komponen. Menurut (AllSabab et al., 2020) beberapa komponen-komponen fisik dasar antara lain : (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) kecepatan, (4) kelentukan, dan (5) koordinasi. Hal ini merupakan modal untuk Peningkatan kemampuan dalam melakukan dalam cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer di seluruh negara, pada negara Indonesia sepakbola juga tengah mengalami perkembangan yang baik. Sepakbola merupakan permainan kelompok yang terdiri lebih dari satu atau permainan tim, untuk mencapai kerja sama tim yang kompak maka dibutuhkan pemain-pemain yang mampu menguasai teknik dasar dalam sepakbola, dan keterampilan bermain olahraga sepak bola, dengan menguasai hal tersebut dapat memainkan bola pada segala posisi dan keadaan dengan cepat. (Ruiz-Esteban et al., 2020) Mengatakan cabang Sepakbola memerlukan penguasaan teknik dan taktik yang baik untuk dapat memainkan bola dalam situasi pertandingan yang dilakukan. Sepakbola wanita saat ini telah mengalami perbaikan dalam segi pengembangan yang ada, mulai dari pengadaan pemain dan membentuk pemain yang dapat berprestasi di level internasional.

Sepakbola wanita di negara Indonesia saat ini telah mengalami pengembangan yang baik, dengan adanya banyaknya pengembangan sepakbola mulai diadakan

liga khusus wanita dan pelatihan khusus sepakbola Wanita. Negara Indonesia sendiri memiliki banyak liga atau kompetisi sebagai wadah pengembangan sepakbola wanita. Pada setiap klub yang mengikuti kompetisi wanita di Indonesia wajib memiliki pemain yang dapat bersaing dengan pemain lain. Pemain yang memiliki daya saing yang baik adalah pemain yang memiliki keterampilan yang baik, selain itu juga memiliki fisik yang baik (Tóth et al., 2014). Pemain mempersiapkan beberapa unsur seperti fisik, teknik, taktik dan mental, unsur-unsur tersebut merupakan faktor pendukung untuk mendapatkan prestasi pada cabang olahraga. Meraih prestasi pada olahraga yang baik harus di dukung beberapa unsur tersebut seperti kondisi fisik yang harus dipersiapkan dengan baik (M. Akbar Husein Allsabab, 2021). Persiapan kondisi fisik merupakan pekerjaan staff pelatih pada klub sepakbola wanita Kabupaten Kediri untuk menyiapkan secara baik dengan melakukan program latihan. Gambaran kondisi fisik yang merupakan kemampuan setiap atlet merupakan hasil dari melakukan latihan yang diberikan pelatih (Randell et al., 2021). Hal ini perlu dilakukan tes dan pengukuran bagi pemain klub sepakbola wanita kabupaten Kediri sebagai bentuk persiapan dalam sebuah ajang kejuaraan dalam cabang olahraga sepakbola wanita. Pelatih sepakbola wanita kabupaten Kediri melakukan Tes dan pengukuran kondisi fisik karena selain untuk menggambarkan kondisi fisik pemain juga sebagai penentuan program latihan selanjutnya untuk pemain-pemainnya.

Tes dan kondisi fisik merupakan hal yang paling terpenting bagi setiap cabang olahraga, hal ini karena dapat mengetahui kondisi yang sebenarnya pada atlet yang melakukan tes (Setiawan, 2018). Tes kondisi fisik merupakan suatu cara yang dapat mengetahui kondisi kebugaran atlet yang dimiliki, sehingga pelatih dapat memberikan kesimpulan dari kondisi atlet tersebut (Gavrilova et al., 2020; Randell et al., 2021). Alat ukur dan macam-macam tes tersebut jika telah dilakukan dan digunakan maka kondisi fisik mendapatkan angka-angka sebagai data yang nantinya oleh tim kepelatihan sepakbola wanita kabupaten Kediri dikategorikan keseluruhannya yang masuk dalam 5 kategori diantaranya sangat baik, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Sehingga setelah data tersebut masuk dalam kategori tersebut dapat menjadikan evaluasi untuk dianalisis oleh staff kepelatihan bahwa kondisi fisik pemain

sepakbola wanita apakah terlihat peningkatan dari data tes terakhir dilakukan sehingga dapat memberikan kesimpulan sejauh mana perkembangan kondisi fisik pemain. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti berkesimpulan bahwa kondisi fisik merupakan aspek terpenting untuk mengetahui profil kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola Wanita kabupaten Kediri.

METODE

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif, penelitian ini disajikan dengan angka-angka hasil dari instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini. (Ghozali, 2018) pendekatan kuantitatif digunakan sebab pendekatan yang digunakan di dalam penelitian, proses, hipotesis, turun ke lapangan, analisa data dan kesimpulan data sampai dengan penulisannya menggunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numerik. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Setelah didapatkan kategori pada setiap komponen kondisi fisik kemudian langkah berikutnya adalah mengambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Instrument tes yang di gunakan dalam penelitian ini diantaranya :

Tabel 1. Intrument Tes Kondisi Fisik pemain Sepakbola Wanita

No	Komponen	Teknik pengukuran
1	Kekuatan otot lengan	<i>Push-up</i>
2	Kekuatan Otot Tungkai	<i>Leg Dynamometer</i>
3	Kecepatan pemain sepakbola	Lari 30 meter
4	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>
5	Flexibilitas	<i>Flexiometer</i>
6	Power Otot Tungkai	Jump-MD
7	Daya Tahan Kapasitas Paru	MFT

Dari instrumen di atas di lakukan oleh peneliti kurang lebih 2 minggu dari mulai observasi, persiapan, dan melakukan tes seperti di atas kepada pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri sebanyak 18 pemain. Pengumpulan data ini di lakukan

sesuai dengan sistematika instrumen tes yang diberikan pada cabang olahraga sepakbola. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut (Indra & Cahyaningrum, 2019) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- P = Presentase
- F = Frekuensi
- N = Jumlah responden

Data yang di proses melalui t-skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori (Azwar, 2012) yaitu : baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Pengkategorian menggunakan acuan 5 batas normal (Sudjiono, 2011), adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Skor Baku Kategori

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hal ini, semua data yang diperoleh melalui penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat ditampilkan dan dijelaskan. Data yang diperoleh melalui pengamatan pada peristiwa/objek dilakukan secara langsung pada saat melakukan tes kondisi fisik pemain sepakbola Wanita kabupaten Kediri. Masing-masing subjek melakukan tujuh tes yang dilakukan oleh setiap pemain sepakbola Wanita kabupaten Kediri. Analisis yang dilakukan kepada pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri, dijabarkan analisis deskripsinya sebagai berikut:

Kecepatan Pemain Sepakbola

Hasil hasil pengumpulan data kondisi fisik pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri pada kecepatan yaitu:

Tabel 3. Data Hasil Tes Kecepatan

Norma	Nilai	Hasil	Persentase
Baik Sekali	>4,6	17	94%
Baik	5.7-4.7	1	6%
Cukup	6.8-5,6	0	0%
Kurang	7,9-6,9	0	0%
Kurang Sekali	9-8	0	0%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas kesimpulannya yaitu berdasarkan nilai tes dari pengukuran kekuatan otot lengan terhadap 18 pemain, 17 pemain pada kategori baik sekali dengan persentase 94%, 1 pemain pada kategori baik dengan persentase 6%, 0 pemain pada kategori cukup dengan persentase 0%, pemain pada kategori kurang tidak ada, sedangkan untuk pemain yang berada pada ketegori kurang sekali tidak ada.

Kelincahan

Hasil hasil pengumpulan data kondisi fisik pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri pada kelincahan yaitu:

Tabel 4. Data Hasil Tes Kelincahan

Norma	Nilai	Hasil	Persentase
Baik Sekali	>15.5	18	100%
Baik	16-15.6	0	0%
Cukup	16.6-16.1	0	0%
Kurang	17.1- 16.7	0	0%
Kurang Sekali	17.7- 17.2	0	0%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas kesimpulannya yaitu berdasarkan nilai tes dari pengukuran kekuatan otot lengan terhadap 18 pemain, 18 pemain pada kategori baik sekali dengan persentase 100%, pemain pada kategori baik tidak ada, pemain pada kategori cukup tidak ada, pemain pada kategori kurang tidak ada, sedangkan untuk pemain yang berada pada ketegori kurang sekali tidak ada.

Kekuatan Otot Tungkai

Hasil hasil pengumpulan data kondisi fisik pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri untuk kekuatan otot Tungkai yaitu :

Tabel 5. Data Hasil Tes Kekuatan otot Tungkai

Norma	Nilai	Hasil	Persentase
Baik Sekali	>219.50	0	0
Baik	171.50- <219.50	10	56%
Cukup	127.50- <171.50	8	44%
Kurang	81.50 <127.50	0	0%
Kurang Sekali	<81.50	0	0%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas kesimpulannya yaitu berdasarkan nilai tes dari pengukuran kekuatan otot lengan terhadap 18 pemain, 0 pemain pada kategori baik sekali dengan persentase 0%, 10 pemain pada kategori baik dengan persentase 56%, 8 pemain pada kategori cukup dengan persentase 44%, pemain pada kategori kurang tidak ada, sedangkan untuk pemain yang berada pada ketegori kurang sekali tidak ada.

Power Otot Tungkai

Hasil hasil pengumpulan data kondisi fisik pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri pada Power otot tungkai yaitu :

Tabel 6. Data Hasil Tes Power otot tungkai

Norma	Nilai	Hasil	Persentase
Baik Sekali	>70	4	22%
Baik	62 - 70	14	78%
Cukup	56 - 61	0	0%
Kurang	46 - 55	0	0%
Kurang Sekali	38 - 45	0	0%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan tabel 6 diatas kesimpulannya yaitu berdasarkan nilai tes dari pengukuran kekuatan otot lengan terhadap 18 pemain, 4 pemain pada kategori baik sekali dengan persentase 22%, 14 pemain pada kategori baik dengan persentase 78%, pemain pada kategori cukup tidak ada, pemain pada kategori kurang tidak ada, sedangkan untuk pemain yang berada pada ketegori kurang sekali tidak ada.

Kekuatan Otot Lengan

Hasil hasil pengumpulan data kondisi fisik pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri untuk kekuatan otot lengan yaitu:

Tabel 7. Data Hasil Tes Kekuatan otot Lengan

Norma	Nilai	Hasil	Persentase
Baik Sekali	>51	0	0
Baik	44 – 50	11	61%
Cukup	37 – 43	7	39%
Kurang	30 – 36	0	0%
Kurang Sekali	23 - 29	0	0%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan tabel 7 diatas kesimpulannya yaitu berdasarkan nilai tes dari pengukuran kekuatan otot lengan terhadap 18 pemain, 0 pemain pada kategori baik sekali dengan persentase 0%, 11 pemain pada kategori baik dengan persentase 61%, 7 pemain pada kategori cukup dengan persentase 39%, pemain pada kategori kurang tidak ada, sedangkan untuk pemain yang berada pada ketegori kurang sekali tidak ada.

Daya Tahan Kapasitas Paru

Hasil hasil pengumpulan data kondisi fisik pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri pada Daya tahan kapasitas paru yaitu :

Tabel 8. Data Hasil Tes Daya tahan kapasitas paru

Norma	Nilai	Hasil	Persentase
Baik Sekali	L 12 S 12	1	6%
Baik	L 11 S 7	4	22%
Cukup	L 9 S 3	7	39%
Kurang	L 7 S 7	4	22%
Kurang Sekali	< L 7 S 5	2	11%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan tabel 8 diatas kesimpulannya yaitu berdasarkan nilai tes dari pengukuran Daya tahan kapasitas paru terhadap 18 pemain, 1 pemain pada kategori

baik sekali dengan persentase 6%, 4 pemain pada kategori baik dengan persentase 22%, 7 pemain pada kategori cukup dengan persentase 39%, 4 pemain pada kategori kurang dengan persentase 22%, sedangkan 2 pemain yang berada pada ketegori kurang dengan persentase 11%.

Flexibilitas

Hasil hasil pengumpulan data kondisi fisik pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri pada flexibilitas yaitu:

Tabel 9. Data Hasil Tes Flexibilitas

Norma	Nilai	Hasil	Persentase
Baik Sekali	>24	0	0%
Baik	18 – 23	8	44%
Cukup	12 – 17	9	50%
Kurang	6 – 11	1	6%
Kurang Sekali	1 – 5	0	0%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan tabel 9 diatas kesimpulannya yaitu berdasarkan nilai tes dari pengukuran kekuatan otot lengan terhadap 18 pemain, pemain pada kategori baik sekali tidak ada, 8 pemain pada kategori baik dengan persentase 44%, 9 pemain pada kategori cukup dengan persentase 50%, 1 pemain pada kategori kurang dengan persentase 6%, sedangkan untuk pemain yang berada pada ketegori kurang sekali tidak ada.

Kondisi Fisik Secara Keseluruhan

Pada data yang diperoleh dari hasil survei menggunakan tes kondisi fisik pada pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri berjumlah 18 pemain. Hasil data yang dapat diketahui dalam penelitian ini, beberapa tes dilakukan yaitu : Kekuatan otot lengan, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan pemain sepakbola, Kelincahan, Flexibilitas, Power Otot Tungkai, Daya Tahan Kapasitas Paru. Berikut disajikan hasil dari kondisi fisik keseluruhan pengolahan data dari masing-masing komponen kondisi fisik berdasarkan keseluruhan norma:

Tabel 10. Data Kondisi Fisik pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$x >$	81,89	Sangat Baik	2	11%

0,63	< x <	81,89	Baik	3	17%
9,37	< x <	60,63	Cukup	10	56%
8,11	< x <	39,37	Kurang	2	11%
	x <	18,11	Sangat Kurang	1	6%
				18	100%

Berdasarkan tabel 10 diatas ada kesimpulan profil kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri secara berurutan dari kategori yang paling tinggi adalah, yang termasuk dalam kondisi baik sekali sebesar 11%, pada kategori baik sebesar 17%, kategori cukup sebesar 56%, kategori kurang sebesar 11% dan pada kategori kurang sekali sebesar 6%. Sehingga kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri pada kategori cukup dengan persentase 56% atau sejumlah 10 pemain yang memiliki kategori fisik cukup.

PEMBAHASAN

Sesuai dengan tujuan peneliti untuk mengetahui profil Kondisi Fisik pemain sepakbola Wanita kabupaten Kediri, maka hasil yang di dapat dari melakukan penelitian ini dengan menggunakan pendekatan survey jenis tes dan pengukuran di dapatkan hasil profil kondisi fisik pemain sepakbola Wanita kabupaten Kediri memiliki kategori Cukup dengan persentase 56% atau sebanyak 10 pemain. Selain itu hasil dalam penelitian ini menunjukkan secara keseluruhan hasil yang di dapat kategori baik sekali sebesar 11% atau sebanyak 2 pemain, kategori baik sebesar 17% atau sebanyak 3 pemain, kategori kurang sebesar 11% atau sebanyak 2 pemain dan kategori sangat kurang sebesar 6% atau 1 pemain. Kondisi fisik yang dimiliki pada setiap atlet olahraga berperan penting dalam pencapaian prestasi, kemampuan fisik merupakan bagian dari faktor dalam penentu keberhasilan prestasi dalam setiap cabang olahraga (Firdausi & Simbolon, 2021; Tóth et al., 2014). Tes kondisi fisik ini dapat dilakukan oleh setiap atlet diharapkan dapat menjadikan para atlet tersebut memiliki penampilan yang baik. Hasil penelitian yang telah dilakukan ini dapat menjadi gambaran bagi pelatih sepakbola wanita kabupaten Kediri untuk dapat disikapi dengan pembenahan yang baik lagi, karena sudah menjadi tugas pelatih agar dapat

meningkatkan potensi pemainnya. beberapa bagian dari kondisi fisik yang dimiliki pemain akan lebih baik lagi dan dapat memuaskan apabila dalam kenyataannya dilakukan latihan berdasarkan dengan hasil yang di dapatkan pemain tersebut dari gambaran tes kondisi fisik (Julian et al., 2017; Ruiz-Esteban et al., 2020).

Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai motivasi pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri untuk meningkatkan kemampuan fisiknya menjadi lebih baik lagi, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi pelatih agar dapat menyusun program latihan yang tepat tentang peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri. Penelitian ini adalah gambaran yang terjadi saat ini tentang atlet individu atau kelompok atlet dari keadaan fisik yang saat ini ada pada atlet tersebut. Kondisi fisik sangat penting untuk diketahui baik bagi atlet atau pelatih sebagai penentu kemampuan atlet, seperti yang dikemukakan (Firdausi & Simbolon, 2021; Machado et al., 2021) menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan aspek yang paling penting dalam dunia olahraga, dengan kondisi fisik ini bisa dijadikan penentu keadaan atlet yang sebenarnya. Penelitian yang dilakukan ini memiliki banyak keterbatasan seperti jumlah sampel yang begitu kecil, sehingga ke depannya memerlukan penelitian yang sejenis dengan memiliki subjek yang lebih banyak lagi sehingga hasil yang di dapat akan lebih baik lagi. Selanjutnya dengan adanya penelitian ini dapat membuat suatu penelitian baru yang nantinya dapat merancang suatu metode yang dapat meningkatkan kondisi fisik pada sepakbola Wanita.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah, bahwa kondisi atlet yang dimiliki pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri menunjukkan pada kategori cukup. Hasil dari penilaian kategori cukup dalam kondisi fisik pemain sepakbola wanita

kabupaten pare ini bisa dilihat dari perolehan hasil item tes dan pengukuran yang sudah dilaksanakan. Dengan kategori yang di dapat tersebut menjadikan atlet untuk dapat giat berlatih dan pelatih dapat memberikan program latihan sehingga kondisi fisik pemain sepakbola wanita kabupaten Kediri dapat meningkat sehingga dapat siap menghadapi kejuaraan atau kompetisi yang akan di laksanakan oleh PSSI sebagai salah satu organisasi pengembang sepakbola wanita.

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar penelitian selanjutnya mengenai kondisi fisik pada sepakbola Wanita sehingga dengan penelitian lanjutan akan menghasilkan data lebih objektif dalam sepakbola wanita.

REFERENSI

- AllSabab, M. A. H., Weda, W., Setiawan, I., & Nimah, A. S. (2020). Erratum: Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana. *JUARA: Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.928>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Firdausi, D. K. A., & Simbolon, M. E. M. (2021). Physical Fitness of Female Soccer Players Based on Playing Position. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.31815>
- Gavrilova, N., Chernopolskaya, N., Rebezov, M., Schetinina, E., Suyazova, I., Safronov, S., Ivanova, V., & Sultanova, E. (2020). Development of specialized food products for nutrition of sportsmen. In *Journal of Critical Reviews* (Vol. 7, Issue 4). <https://doi.org/10.31838/jcr.07.04.43>
- Ghozali. (2018). metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. In *Accountability* (Vol. 6, Issue 1). <https://doi.org/10.32400/ja.16023.6.1.2017.18-27>
- Indra, I. M., & Cahyaningrum, I. (2019). Cara Mudah Memahami Metodologi penelitian. In *CV Budi Utama*.
- Julian, R., Hecksteden, A., Fullagar, H. H. K., & Meyer, T. (2017). The effects of menstrual cycle phase on physical performance in female soccer players. *PLoS ONE*, 12(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173951>
- M. Akbar Husein Allsabab. (2021). Survei kapasitas daya tahan aerobik (vo2 max) pada pemain sepakbola persik usia 20 Tahun. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1260>
- Machado, J. C., De Souza Mello, L. F. B., Góes Júnior, A., Teoldo, I., Galatti, L., O'connor, D., & Scaglia, A. J. (2021). Analysis of youth soccer players' development in amazonas state. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 32(1). <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v32i1.3270>
- Randell, R. K., Clifford, T., Drust, B., Moss, S. L., Unnithan, V. B., De Ste Croix, M. B. A., Datson, N., Martin, D., Mayho, H., Carter, J. M., & Rollo, I. (2021). Physiological Characteristics of Female Soccer Players and Health and Performance Considerations: A Narrative Review. In *Sports Medicine* (Vol. 51, Issue 7). <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01458-1>
- Ruiz-Esteban, C., Olmedilla, A., Méndez, I., & Tobal, J. J. (2020). Female soccer players' psychological profile: Differences between professional and amateur players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph17124357>
- Setiawan, I. (2018). Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Kediri Dalam Mempersiapkan Kejuaraan Porprov Tahun 2018. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*. <https://doi.org/10.28926/briliant.v3i4.251>
- Sudjiono, A. (2011). Doc 10. In *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Rajawali Pers.
- Tóth, T., Michalíková, M., Bednarčíková, L., Živčák, J., & Kneppo, P. (2014). Somatotypes in sport. *Acta Mechanica et Automatica*, 8(1). <https://doi.org/10.2478/ama-2014-0005>