

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk menjaga agar kondisi fisik tetap prima dalam menjalankan semua aktifitas. Adapun tujuan olahraga nasional Sebagaimana tertuang pada undang-undang system keolahragaan nasional No 3 tahun 2005 pada pasal 14 yang berbunyi Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Dari pasal di atas dapat didefinisikan bahwa olahraga juga mampu menanamkan sikap-sikap yang terpuji seperti peningkatan moral, akhlak, disiplin selain wujud nyata dari tujuan olahraga yaitu menjaga kebugaran jasmani pelaku olahraga. Dengan kebugaran jasmani yang baik pelaku olahraga dapat memainkan olahraga yang ditekuninya lebih baik pula. Olahraga yang mengandalkan fisik sudah pasti membutuhkan fisik yang prima pula.

Salah satu olahraga yang memiliki banyak penggemar dan juga menjadi kebanggaan masyarakat Indonesia adalah olahraga sepakbola. Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim. Setiap tim beranggotakan 11 orang pemain. Permainan ini mengandalkan kerjasama antara pemain dalam sebuah tim agar dapat memenangkan sebuah pertandingan. Sampai

saat ini, sepakbola *modern* menegenal berbagai macam teknik dalam sepakbola, seperti menendang/*shooting*, mengoper/*passing* dan menghentikan bola/*stopping*, *heading*, *throwing*, dan lain sebagainya.

Salah satu jenis teknik dasar pokok yang yang perlu dikuasai oleh para pemain adalah teknik tendangan. Apakah itu tendangan untuk mengoper bola ke teman, tendangan dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan, menghidukan bola kembali jika terjadi pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan gawang, tendangan penjurus dan sebagainya, ataupun tendangan untuk pembersihan dengan menyapu bola yang berbahaya ke arah gawang sendiri atau pada saat membendung serangan lawan.

Seorang pemain bola harus melatih kekuatan tubuh bagian atas dan bagian bawah. Tujuannya memang bukan untuk menambah massa otot atau memperbesar badan. Pesepak bola, bahkan yang profesional sekalipun, melatih kekuatan fisiknya untuk meningkatkan performa mereka di lapangan hijau. Kekuatan tubuh bagian atas diperlukan terutama untuk menghalangi lawan yang ingin menggocek bola, menahan bola, serta melakukan *throw in* atau lemparan bola. Sedangkan kekuatan tubuh bagian bawah sangat penting untuk menendang bola, melompat, menjegal, dan menambah kecepatan lari. Melatih kekuatan tubuh bagian atas dan bawah akan membantu badan lebih kuat dan berstamina. Anda juga akan jadi lebih lincah, cepat, serta seimbang karena tubuh mampu menahan serangan atau gerakan yang tiba-tiba.

Kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan, *power* otot, kelincahan dan kondisi fisik yang lain sangat dibutuhkan dalam permainan

sepakbola. Gerakan sepakbola penuh dengan kontak fisik dalam merebut dan mempertahankan bola dari penguasaan pemain lain. Dengan fisik yang baik maka tim tersebut tidak mudah kehilangan fokus dalam permainan.

Peneliti melakukan observasi di salah satu klub sepakbola di Pelalawan tepatnya di desa Pangkalan Panduk Kecamatan Kerumutan. Berdasarkan hasil observasi tersebut dijumpai permasalahan antara lain : kondisi fisik pemain banyak yang kurang maksimal karena jarang latihan akibat pandemi covid 19. Beberapa pemain juga terlihat sangat kelelahan ketika bermain sepakbola. Banyak pemain yang merokok setelah berlatih sepakbola. Kecepatan berlari saat mengejar bola juga kurang cepat. Beberapa pemain juga sering kalah beradu bodi dengan lawan ketika berebut bola. Pemain juga kurang lincah dalam membawa bola. Ketika melakukan shooting juga kurang kuat dan terarah. Selain itu terdapat beberapa pemain yang kesulitan menguasai bola ketika melakukan dribble.

Berdasarkan latar belakang masalah dan hasil obsevasi tersebut peneliti tertarik untuk mengangkatnya dalam sebuah karya tulis ilmiah dengan judul kondisi fisik pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Kondisi fisik pemain banyak yang kurang maksimal karena jarang latihan akibat pandemi covid 19.
2. Beberapa pemain juga terlihat sangat kelelahan ketika bermain sepakbola.
3. Banyak pemain yang merokok setelah berlatih sepakbola.
4. Kecepatan berlari saat mengejar bola juga kurang cepat.

5. Beberapa pemain juga sering kalah beradu bodi dengan lawan ketika berebut bola.
6. Pemain juga kurang lincah dalam membawa bola.
7. Ketika melakukan shooting juga kurang kuat dan terarah.
8. Terdapat beberapa pemain yang kesulitan menguasai bola ketika melakukan dribble.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian ini peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini hanya pada : kondisi fisik pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimanakah kondisi fisik pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

E. Tujuan Penelitian

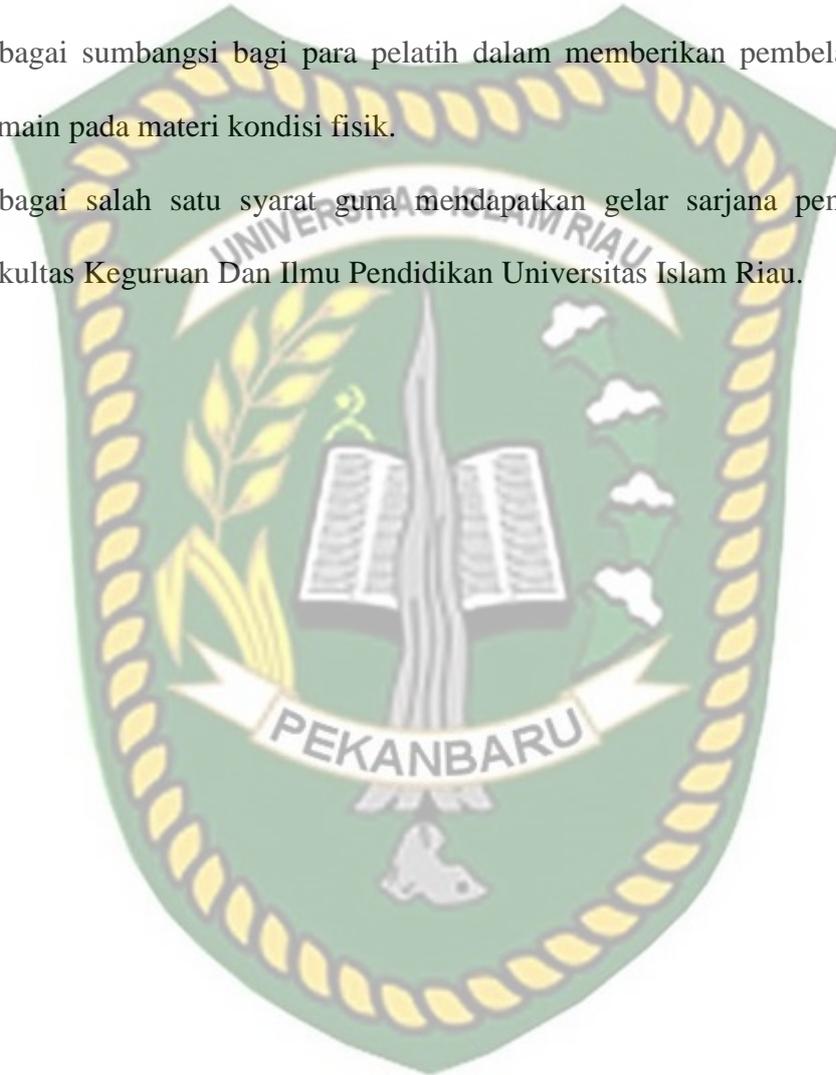
Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

F. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Sebagai pedoman untuk mengembangkan potensi pemain dalam pemrainan sepakbola agar prestasinya lebih meningkat lagi kedepanya.

2. Sebagai tambahan ilmu pegetahun bagi penulis dalam bidang pendidikan jasmani terutama dalam menciptakan kondisi fisik yang baik bagi pemain yang ingin menggeluti olahraga sepakbola.
3. Sebagai sumbangsi bagi para pelatih dalam memberikan pembelajaran bagi pemain pada materi kondisi fisik.
4. Sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teoritis

1. Hakikat Kondisi Fisik

a. Defenisi Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah keadaan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan baik kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasinya. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, percaya diri, ketelitian, dan sebagainya. Secara psikologi keadaan fisikpun nampaknya sangat besar pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan kita, terutama dalam olahraga.

Syafruddin (2011:90) “Pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang ter program sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai”.

Mielke (2007:9) program penjagaan kondisi fisik pemain sepak bola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobic, sesi latihan lari secara terus menerus untuk meningkatkan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan kekuatan otot dan tulang.

Supriyoko dan Mahardika (2018: 283) Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan”

Latihan peregangan, lari, dan kekuatan akan membuat latihan lebih menarik dan dapat membantu mencegah cedera. Karena banyak waktu harus diluangkan untuk latihan dalam strategi, masing-masing pemain harus bertanggung jawab atas latihan diri mereka sendiri di sepanjang tahun.

Lebih lanjut Harsono dalam Wiwoho (2016:45) menerangkan, jika kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain - lain komponen kondisi fisik. (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 apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa kondisi fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apa bila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal dalam setiap cabang olahraga, terlebih lagi jika atlet yang ditangani adalah atlet yang masuk pada kelas bergengsi. Kita mengetahui bahwa kunci keberhasilan prestasi adalah karena hadirnya faktor-faktor pemicu prestasi, baik secara internal maupun eksternal.

Selanjutnya Maliki (2017:1) menerangkan bahwa kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum erupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum.

Amin (2020:267) Kondisi fisik dapat dibagi atas kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Latihan kondisi fisik umum berarti latihan – latihan yang beranekaragam untuk me-ngembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Kemampuan tersebut antara lain meliputi daya ledak, kelincahan, dan daya tahan aerobik.

Dari uraian diatas dapat dikemukakan bahwa komponen – komponen tersebut mempunyai karakter umum dan khusus untuk memperoleh prestasi puncak dalam olahraga, maka atlet harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen diatas, dan setelah itu baru lah dilakukan tes kondisi fisik khusus yang bertujuan untuk membuat prestasi semakin memingkat.

Kondisi fisik atlet pada dasarnya secara fisiologi merupakan kemampuan dinamis anerobik dan aerobik. Setiap berlangsungnya pelatihan fisik, maka hakekatnya terjadi berlangsungnya aktivitas fisiologi yang secara garis besar terangkum dalam tiga system kerja (*ergosystem*) yang terdiri dari : a) sistem kerja I yang meliputi otot, tulang dan rangka; b) sistem kerja II yang meliputi jantung, paru-paru, sistem pembuluh darah; c) sistem kerja III yang meliputi pencernaan dan pembuangan

Yuyun dalam Pujianto (2015:39) menjelaskan Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar

lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Dari kutipan di atas kita peroleh kesimpulan bahwa dalam proses pembinaan kondisi fisik atlet harus benar-benar sesuai dengan program yang telah ditentukan agar mencapai kondisi fisik yang maksimal bagi atlet.

Pengembangan prestasi yang optimal selain pembinaan atlet yang baik dan kontiniu, prestasi optimal seorang atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik,taktik, dan mental. Keempat faktor inilah oleh Ehlenz/ Grosser/ Zimmerman dalam Syafruddin (2011:54) disebut sebagai unsur - unsur prestasi olahraga karena prestasi yang ditampilkan atau diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun tim dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki atlet tersebut. Keempat unsur tersebut menyatu dalam satu bingkai yang dikenal dengan prestasi olahraga.

berdasarkan keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Menurut Putra (2020:465) “kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan”.

Dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan

seseorang mengoptimalkan teknik - teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Samsudin (2008:23) menerangkan sudah menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam ranah psikomotor yang harus dikembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Fisik manusia merupakan mekanisme yang paling sempurna di dunia, sebagaimana yang dikemukakan oleh husdarta (2010:128) yaitu bisa dikemukakan tidak ada suatu sistem yang paling sempurna seperti manusia. Suatu sistem yang memiliki jutaan komponen yang saling berkaitan satusama lain secara rapi dan teratur. Dilihat dari aspek fisik ataupun psikis manusia merupakan suatu sistem yang sempurna.

Secara fisiologi olahraga seseorang dikatakan memiliki kondisi fisik yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot. Kravits (2001:5) menjelaskan bahwa tubuh merupakan mekanisme yang kompleks. Bugar tidaknya fisik anda, berarti jantung, pembuluh-pembuluh darah, paru-paru, dan otot-otot berfungsi dengan baik.

Nurhasan (2001:131) bahwa “*physiological fitness* adalah kemampuan agar tubuh agar tubuh untuk menyesuaikan fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot, secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah pulih sebelum datang tugas-tugas pada hari berikutnya”. Dari uraian tersebut di atas jelaslah bahwa yang dimaksud

dengan *physical fitness* adalah *physiological fitness*. Menurut Karpovich (dalam Nurhasan, 2001:132) “bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot”.

Sajoto dalam purwanto (2012:33) menjelaskan kondisi fisik adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan bila sewaktu-waktu diperlukan

Kravits (2001:5-7) menjelaskan beberapa unsur utama kebugaran tubuh yang terdiri dari :

- a. Daya tahan kardiorespirasi/ kondisi aerobik adalah daya tahan jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama. Lens Kravits (2001:5)
- b. Kekuatan Otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal untuk mengangkat beban . Lens Kravits (2001:6)
- c. Daya tahan Otot adalah kemampuan dari otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan tidak perlu maksimal dalam jangka waktu tertentu
- d. Kelenturan adalah gerakan otot-otot dan persendian tubuh yang berhubungan dengan kemampuan otot kerangka tubuh secara alamiah dan telah dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat
- e. Komposisi Tubuh adalah komposisi tubuh adalah persentase lemak tubuh, dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan dan organ vital).

Kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Sebagai pelajar yang melakukan aktifitas secara rutin setiap harinya yang cukup lama

dalam kegiatan pembelajaran ini cukup melelahkan selama lebih kurang lima jam setiap harinya, maka dibutuhkan kondisi fisik yang tinggi untuk dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Sugiyanto dalam Saputro (2016:3), 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.

Saputra (2020:34) menjelaskan kondisi fisik umum merupakan program pengembangan yang bersifat menyeluruh. Kondisi fisik umum adalah semua kemampuan jasmani atlet secara umum yang merupakan kondisi awal tubuh sebelum mengikuti latihan secara khusus yang direalisasikan melalui kemampuan pribadi dan diperlukan untuk semua cabang olahraga Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahraga bolavoli.

Seseorang dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik jika ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya atau yang ingin dilakukan tanpa kelelahan yang berlebihan. Kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan ke khususan suatu cabang olahraga karena kebutuhan terhadap kemampuan, ini akan berbeda antara suatu cabang olahraga dengan dengan cabang olahraga lainnya. Tujuan utama dalam pembinaan kondisi fisik khusus adalah untuk memperdalam perkembangan unsur-unsur kondisi fisik yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan olahraga

Lutan dan Suherman (2000) dalam Ismaryati (2008:40) mengemukakan “ Sehat Sejahtera Paripurna” mencakup pengertian bahwa seseorang tidak hanya sehat jasmaninya tetapi juga harus :

- 1) Merasa tenang dan lapang, bebas dari tekanan yang diakibatkan oleh stres mental dan di samping itu juga ia juga harus mampu mengolah stress.
- 2) Merasa berguna dalam menjalankan hidup dan merasa dihargai oleh lingkungan sosial sekitarnya.
- 3) Merasa optimis menatap masa depan, dan secara moral bersedia diri kepada yang maha kuasa.
- 4) Mampu melaksanakan tugas secara produktif untuk ukuran usianya tanpa bergantung dan menyusahkan orang lain.

Kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa memiliki tubuh yang sehat dan bugar memiliki banyak manfaat dan juga keuntungan. Semangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari merupakan salah satu keuntungannya. Selain berpengaruh secara fisik, faktor psikologi juga turut dipengaruhi dan didorong menjadi lebih optimis serta bersemangat dalam aktivitas.

b. Komponen Kondisi Fisik

Kebugaran jasmani bisa dibilang suatu kebutuhan yang harus dipenuhi seseorang agar bisa menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Dengan kesehatan jasmani yang bagus, seseorang bisa mengetahui kemampuan fisiknya dalam menjalani kesibukan sehari-hari. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. mJika kita selalu melatih kebugaran tubuh, ada banyak hal yang dapat diperoleh. Beberapa manfaat tersebut diantaranya adalah dapat meningkatkan sirkulasi darah dan kinerja jantung. Namun, yang dibutuhkan kebugaran jasmani setiap orang berbeda karena aktivitas yang tak sama. Ada

beberapa komponen penyusun dari kebugaran jasmani yang perlu diketahui oleh setiap atlet untuk menunjang kinerjanya.

Menurut pendapat Sidik (2019:2) kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya didalam 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 dibutuhkan. Hal ini akan menjadi jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik :

1. Kekuatan (*Strength*), komponen kondisi fisik seorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
2. Daya tahan (*endurance*), dibagi dalam dua hal daya tahan yaitu :
 - a. Daya tahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama
 - b. Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkonsentrasi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
3. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Didalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif.
4. Daya lentur (*flexibility*), efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.

5. Kelincahan (*agility*), kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di arena tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahnya cukup baik.
6. Koordinasi (*coordination*), kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
7. Ketepatan (*accuracy*), adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran.

Kutipan di atas tergambar bahwa setidaknya terdapat 7 macam kondisi fisik yang ada pada tubuh manusia. Perlu diketahui bahwa kondisi fisik tersebut ada yang mampu berdiri sendiri dan ada pula produk dari beberapa kondisi fisik. Seperti daya ledak yang merupakan gabungan dari kekuatan dan juga kecepatan. Beberapa kombinasi kondisi fisik juga dapat membentuk kondisi fisik yang lain.

Lebih lanjut Harsono dalam Anugrah (2019:4) menjelaskan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap *system organisme* tubuh, antara lain berupa:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan *system* sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, 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-waktu respon demikian diperlukan.

Kondisi fisik yang prima akan membawa dampak positif yang sangat besar dalam kegiatan dan aktifitas sehari-hari. Kondisi fisik yang baik akan membuat seseorang dapat bergerak lebih lincah, berfikir lebih jernih, dapat beraktifitas lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, akan lebih cepat tanggap dan lebih banyak lagi keuntungan yang didapatkan.

Mengenal latihan kondisi fisik ini. Harsono dalam Hamdan (2020:48) “mengemukakan bahwa saat paling berbahaya dalam latihan, biasanya adalah pada tiga atau empat minggu pertama dari musim latihan. Karena biasanya saat itu atlet belum memiliki kekuatan, kelenturan, daya tahan yang keterampilan yang cukup. Dia juga belum cukup lincah untuk melakukan gerakan-gerakan sehingga kekakuan gerakan sering dapat menyebabkan cedera otot dan sendi. Ini berarti bahwa kondisi fisiknya masih jauh dibawah kondisi fisik yang diperlukan untuk suatu latihan yang berat atau pertandingan”.

Kondisi fisik merupakan faktor utama yang harus dimiliki oleh seseorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek yang lain seperti aspek teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang dimiliki seseorang atlet berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, manusia harus berusaha dan juga memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

2. Hakikat Sepak Bola

a. Pengertian Sepakbola

Sebelum membahas permasalahan mengenai kemampuan teknik dasar sepak bola, peneliti terlebih dahulu menjelaskan pengertian sepak bola menurut para ahli. Muhajir (2007:1) mengatakan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan ini mengutamakan kerjasama antara pemain seregu untuk memenangkan sebuah pertandingan.

Lebih lanjut Luxbacher (2004:2) menambahkan pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang

lawan. setiap tim memiliki kipper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan mereka untuk mengontrol bola, tetapi dapat menggunakan kaki, tungkai, atau kepala.

Salim (2008:11). Menjelaskan Pada dasarnya, sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol kalian harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola.

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang dimana lebar dan panjangnya lebih kurang berbanding tiga dengan empat. Pada kedua garis batas lebar lapangan ditengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga garis.

Sucipto, dalam Qohhar (2019:28) menjelaskan bahwa Sepakbola merupakan permainan beregu, masing masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lenganya di daerah tendangan. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dengan portif yang sesuai dengan peraturan yang disepakati dan berusaha mencegah lawan memasukan bola ke gawang yang di jaga.

Kondisi fisik juga sangat penting bagi pemain sepak bola karena permainan ini membutuhkan ketahanan fisik dan kecepatan yang baik. Batty (2008:98) menjelaskan kecepatan dan stamina merupakan aspek vital dalam suatu permainan sepakbola. Program latihan harus dilakukan dengan baik, berlatih menggunakan bola dapat sekaligus memenuhi tiga fungsi, pertama latihan tersebut meningkatkan keahlian, kedua dapat melatih kecepatan apabila latihan tersebut mencakup gerakan dan ketiga latihan dapat memperbaiki stamina.

Weda (2021:187) menjelaskan sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami dan daya tarik sepakbola terletak pada kealiamian permainan tersebut dan merupakan cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. pada pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat. Dalam permainan sepakbola tentunya membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola

b. Teknik Dasar Sepakbola

Qohhar (2019:28) melanjutkan untuk mampu mencapai tujuan bermain sepakbola tersebut diperlukan teknik tertentu dalam memainkan bola. Yang termasuk teknik dasar sepakbola adalah mengumpan bola (passing), menggiring bola (dribbling) dan menendang bola (shooting). Agar permainan bola menjadi lebih dinamis dan menarik maka teknik dasar itu dimainkan dalam bentuk bentuk

bermain baik melalui taktik dan strategi menyerang maupun bertahan. Kemampuan siswa menguasai teknik dasar permainan sepakbola dapat mendukung penampilannya dalam permainan sepakbola baik secara individu maupun secara kolektif

Dalam permainan sepak bola, terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai seorang pemain sepak bola. Kosasih dalam Febrianto (2007:36) mengemukakan yang penting dan harus dilatih selalu dalam permainan sepak bola adalah:

- a. Teknik menendang bola terdiri dari : 1) menendang bola dengan kaki muka penuh (kura-kura), 2) memendang bola dengan kaki muka bagian dalam, dan 3) menendang bola dengan kaki bagian dalam.
- b. Menghentikan (menyetop) dan mengontrol bola terdiri dari : 1) menghentikan dan mengontrol bola dengan telapak kaki, untuk bola yang jatuh ketanah, 2) menghentikan dan mengontrol bola dengan kaki muka penuh, untuk bola yang masih melambung di udara, 3) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, 4) Menghentikan bola dengan perut, 5) Menghentikan dan mengontrol bola dengan dada, 6) Menghentikan bola dengan menggunakan kepala, 7) Menghentikan bola dengan menggunakan paha.
- c. Teknik membawa atau mendribel bola (*dribbling*) terdiri dari : 1) Mendribel bola dengan kaki muka penuh, 2) Mendribel bola dengan kaki bagian dalam dari kura-kura kaki, dan 4) Mendribel bola dengan kaki bagian dalam atau bagian luar.
- d. Teknik gerakan (gerakan tipu) : Gerakan tipu yang terbagi adalah gerakan tipu badan (*body playing*) waktu mendribel bola.
- e. Teknik menyundul bola (mengkop bola) : Menyundul bola harus memakai dahi dan mata harus selalu terbuka (jangan sekali-kali mata tertutup). Biasanya digunakan untuk memberi umpan kepada teman atau untuk membuat gol.
- f. Teknik melempar bola ke dalam (*throw in*) : Ketika bola meninggalkan lapangan permainan dan dinyatakan out, maka agar permainan dapat dilanjutkan seorang pemain melempar bola masuk kedalam lapangan kembali (melakukan *throw in*).

Kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa setidaknya terdapat 6 teknik dasar dalam permainan sepakbola. Teknik tersebut memiliki fungsi dan kegunaan menurut situasi permainan. Akan tetapi setiap pemain sepakbola harus memiliki keterampilan tersebut. Terdapat satu tambahan lagi yaitu teknik menangkap bola, akan tetapi teknik tersebut hanya dikhususkan untuk penjaga gawang saja.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan luar atlet.

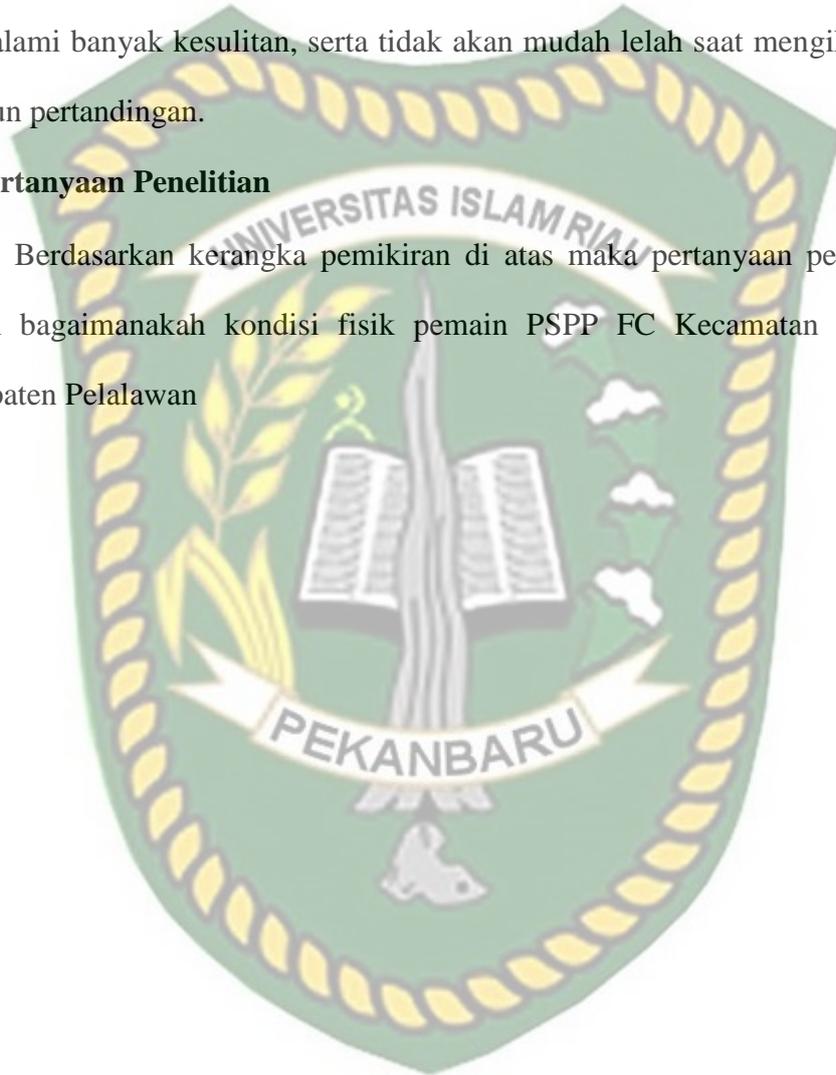
Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan tercapai. Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri atas daya tahan, kekuatan, power, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan.

Setiap atlet sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang atlet sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi

fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan atlet dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas maka pertanyaan penelitian ini adalah bagaimanakah kondisi fisik pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Deskriptif. Yusuf dalam Aprizul (2018:102) menjelaskan penelitian deskriptif adalah “salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail”.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2009:117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 14 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, Sugiyono (2009:117). Mengingat jumlah populasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini tidak begitu banyak serta masih dalam batas kemampuan peneliti, maka teknik penelitian yang digunakan peneliti adalah menggunakan teknik sampel jenuh untuk mengambil sampel, dan seluruh populasi

di atas dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian jumlah sampel penelitian ini 14 orang.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Kebugaran jasmani kemampuan agar tubuh agar tubuh untuk menyesuaikan fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot, secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah pulih sebelum datang tugas-tugas pada hari berikutnya.
- b. Sepakbola adalah sebuah cabang olahraga yang menggunakan sebuah bola yang terbuat dari kulit atau karet dan dimainkan oleh dua tim, yang mana masing-masing Tim terdiri dari sebelas pemain dan ada juga beberapa pemain yang berperan sebagai pemain pengganti.

D. Pengembangan Instrumen

Berikut merupakan tes yang digunakan dalam penelitian ini. Tes kebugaran jasmani terdiri dari 5 item berdasarkan buku Lutan (2003:20-35) tes yaitu :

1. Explanding Dynamometer

Tujuan : Mengukur kekuatan otot lengan

Alat / fasilitas : expanding dynamometer

Pelaksanaan :

Pengukuran Kekuatan otot lengan dan bahu yaitu menggunakan Expanding Dinamometer, Testi berdiri tegak dengan kedua tungkai membuka selebar bahu, Expanding Dynamometer di pegang dengan kedua tangan didepan dada. Badan dan alat menghadap kedepan. Kedua lengan atas kesamping, kedua siku ditekuk. Dorong sekuat-kuatnya expanding dynamometer kearah

dalam. Kedua lengan tidak boleh menyentuh dada. Lakukan gerakan menarik dan mendorong. Tes dilakukan sebanyak tiga kali, di ambil hasil terbaiknya

Skor :

Bersarnya kekuatan otot lengan, yang dapat dilihat pada alat tersebut. Angka yagn ditunjukkan menyatakan besarnya kekuatan otot lengan tersebut diukur dalam kg.

Tabel 2. Norma penilaian leg dynamometer

No	Norma	Kategori
1	>70	Baik sekali
2	62-69	Baik
3	53-61	Cukup
4	45-52	Kurang
5	38-45	Kurang Sekali

Lutan (2003:35)

2. Push Up

a. Tes angkat tubuh untuk putera.

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

a) Bidang datar dan alat tulis

3) Pelaksanaan

Testee diposisi sikap telungkup, kedua tangan dilipat disamping badan, kedua tangan menekan kelantai dan diluruskan sehingga badan terangkat, sedangkan sikap badan dan tungkai lurus setelah itu diturunkan badan dengan cara membengkokkan badan lengan pada siku, sehingga menyentuh lantai. Lakukan gerkaan tersebut berulang ulang hingga tidak sanggup lagi untuk melakukan push up.

4) Pencatat hasil

a) Jumlah gerakan push up yang benar yagn dilakukan testee selama tes berlangsung.

Tabel 2. Norma penilaian Tes push up

Nilai	Jumlah
>38	Baik sekali
29 – 37	Baik
20 – 28	Cukup
12 – 19	Kurang
4 – 11	Kurang Sekali

Lutan (2003:35)

3. Lari 50 meter

a. Tujuan

Mengukur komponen kecepatan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Stopwatch.
- 2) Alat tulis.
- 3) Lintasan lari 50 meter
- 4) Bendera start

c. Pelaksanaan

Testee berdiri dibelakang garis start, dengan sikap start melayang dan ada aba aba Ya maka langsung berlari secepat mungkin. Setiap orang mendapatkan 2 kali kesempatan.

d. Pencatatan hasil

Waktu terbaik dari 2 kali pelaksanaan test

Tabel 3 : Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik

Nilai	Kriteria
<4,6	Baik sekali
5,7-4,7	Baik
6,8-5,6	Cukup
7,9-6,9	Kurang
>8,0	Kurang Sekali

Lutan (2003:35)

4. Tes Shuttle Run 6 x 10 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan .

b. Alat dan fasilitas

- 1) Stop watch dan bidang datar selebar 15 meter.

2) Alat tulis

c. Pelaksanaan

Testee berdiri di belakang garis start, dengan salah satu kaki diletakkan di depan. Pada aba aba 'ya' diberikan, testee dengan cepat mungkin dengan berlari kedepan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut kemudian berputar lagi dan segera lari. Demikian seterusnya dilakukan dengan lari sebanyak 6x10 m. testee diberi kesempatan melakukan tes tersebut sebanyak 2 kali.

d. Pencatatan hasil

1) Waktu terbaik dari dua kali kesempatan, yang dicatat sampai 1/10 detik.

Tabel 4 : Norma Penilaian Squat Jump

Nilai	Kriteria
<15,5	Baik sekali
16,0-15,6	Baik
16,6-16,1	Cukup
17,1-16,7	Kurang
17,7-17,2	Kurang Sekali

Lutan (2003:35)

5. Flexometer

Tujuan : mengukur komponen fleksibilitas

Alat dan fasilitas : pita ukuran, matras, alat pengukur

Pelaksanaan :

Testee mencoba untk berdiri di atas alat ukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari kaki rata dan pinggir alat ukur. Badan dibungkukan ke bawah, tangan lurus. Renggutkan badan perlahan lahan kebawah sejauh mungkin, kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan terjauh.

Skor :

Jarak jangkauan terjauh yagn dapat dicapai seseorang dari 2 kali percobaan dan diukur dalam satuan cm.

Tabel 5. Norma penilaian Tes flexometer

Nilai	Jumlah
>24	Baik sekali
18 – 23	Baik
12– 17	Cukup
6– 11	Kurang
1– 5	Kurang Sekali

Lutan (2003:35)

6. Vertical Jump

- a. Tujuan : Untuk mengukur daya ledak otot tungkai
- b. Alat :
 - a) Dinding yang rata dan lantai yang rata serta cukup luas
 - b) Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala ukuran centi meter yang digantung pada dinding, Dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka nol pada papan berskala 150 cm. tingkat ketelitiannya hingga 1 cm.
 - c) Serbuk kapur dan alat penghapus
 - d) buku dan pensil
- c. Pelaksanaan
 - 1) Papan berskala digantung (ditempelkan) pada dinding. Testee diberikan bubuk kapur pada tangannya. Testee berdiri dibawah papan berskala menghadap ke samping. Tangan yang dipakai untuk menempuh papan berskala diangkat tingi-tinggi dan ditempelkan pada papan berskala. Bekas tempelan tangan dicatat dan disebut titik A. Peserta mengambil sikap hendak melompat setinggi-tingginya. Saat melompat testee sambil menepukkan tangan pada saat berada di puncak lompatan, bekas tepukan tangan pada papan berskala disebut titik B. Selisih antara B-A merupakan skor daya ledak otot tungkai z
- d. Skor :
 Selisih terbesar antar tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melomppat, dari 3 kali percobaan. Tiap jangkauan diukur dalam satuan cm.

Tabel 6. Norma penilaian Tes vertical jump

Nilai	Jumlah
>70	Baik sekali
62-69	Baik
53-61	Cukup
45-52	Kurang
38-45	Kurang Sekali

Lutan (2003:35)

7. Lari 15 menit

- a. Tujuan: tes ini bertujuan mengukur daya tahan tubuh cardio vascular.

b. Alat dan fasilitas:

- 1) Lintasan
- 2) Peluit.
- 3) Balok kecil (4x4cm)
- 4) *Stop watch*.
- 5) Formulir.
- 6) Alat tulis.

c. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Orang berdiri dibelakang garis start. Pada saat aba aba Ya diberikan, orang coba berlari selama 15 menit, sampai waktu 15 menit telah berakhir dan peluit dibunyikan.

d. Pencatat hasil

- 1) Jarak yang ditempuh selama 15 menit, dicatata sampai dalam satuan meter, untuk kemudian dimodifikasi menjadi skor sesuai dengan tabel berikut ini :

Tabel 7: Norma Penilaian Lari 15 menit

Nilai	Kategori kemampuan
>59	Baik sekali
56-58	Baik
53-55	Cukup
50-52	Kurang
<49	Kurang Sekali

Lutan (2003:35)

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Observasi, dilakukan untuk memncari fenomena fenomena di lapangan yang nantinya menjadi alas an atau latar belakang peneliti melakukan penelitian ini.

2. Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literature atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Tes dan pengukuran, adalah tes kondisi fisik pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Konversi nilai setiap kategori komponen fisik adalah sebagai berikut :

Kategori	Konversi Nilai
Baik sekali	10
Baik	8
Cukup	6
kurang	4
Kurang sekali	2

Lutan (2003:24)

- 2) Jumlahkan nilai secara keseluruhan kondisi fisik atlet tersebut.
- 3) Hasil jumlah tersebut dalam butir di atas di bagi dengan banyaknya komponen kondisi fisik.
- 4) Hasil kemudian di notasikan dalam tabel kategori status kondisi fisik atlet seperti terslihat di bawah ini :

Rentang Skor	Kategori Kondisi Fisik
9,6-10	Baik sekali
8,0-9,5	Baik
6,0-7,9	Cukup
4,0-5,9	kurang
2,0-3,9	Kurang sekali

Lutan (2003:24)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Deskripsi Data

Setelah mendapatkan izin riset, peneliti melakukan penelitian di lokasi yang telah direncanakan sebelumnya yaitu di PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan dan dilaksanakan di lapangan tempat tim ini biasa berlatih. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 14 pemain. Item tes terdiri dari 7 tes yaitu hand dynamometer, tes push up, tes lari 50 meter. Tes shuttlerun, tes flexometer tes vertical jump dan tes lari 15 menit. Peneliti dibantu beberapa rekan untuk melaksanakan penelitian. Setelah data didapatkan, peneliti mengolah data guna mengetahui klasifikasi tingkat kondisi fisik pemain.

1. Data Hasil Tes *Expanding Dynamometer* Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan. Alat yang digunakan adalah hand dynamometer. Setelah diukur kekuatan menarik dan mendorong, maka data kemudian di olah untuk mendapatkan data yang diinginkan.

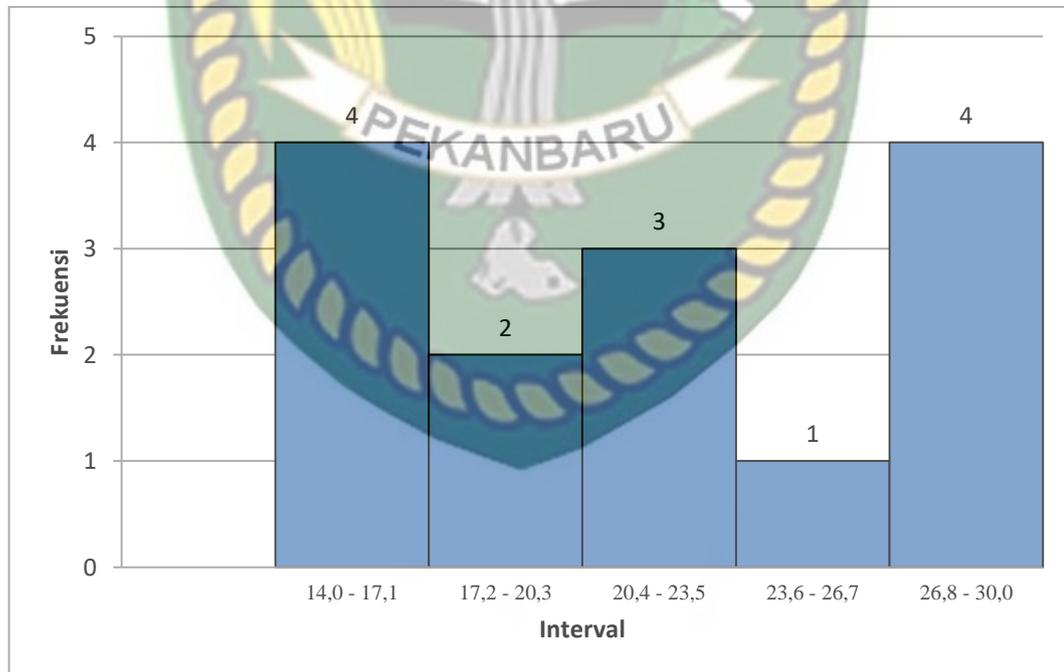
Frekuensi pemain dengan skor *expanding dynamometer* pada interval 14,0 - 17,1 sebanyak 4 orang pemain atau 29% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor *expanding dynamometer* pada interval 17,2 - 20,3 sebanyak 2 orang pemain atau 14% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor *expanding dynamometer* pada interval 20,4 - 23,5 sebanyak 3 orang pemain atau 21% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor *expanding*

dynamometer pada interval 23,6 - 26,7 sebanyak 1 orang pemain atau 7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor *expanding dynamometer* pada interval 26,8 - 30,0 sebanyak 4 orang pemain atau 29% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Expanding Dynamometer Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	14,0 - 17,1	4	29%
2	17,2 - 20,3	2	14%
3	20,4 - 23,5	3	21%
4	23,6 - 26,7	1	7%
5	26,8 - 30,0	4	29%
		14	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 1. Histogram Hasil Tes Expanding Dyanamometer Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

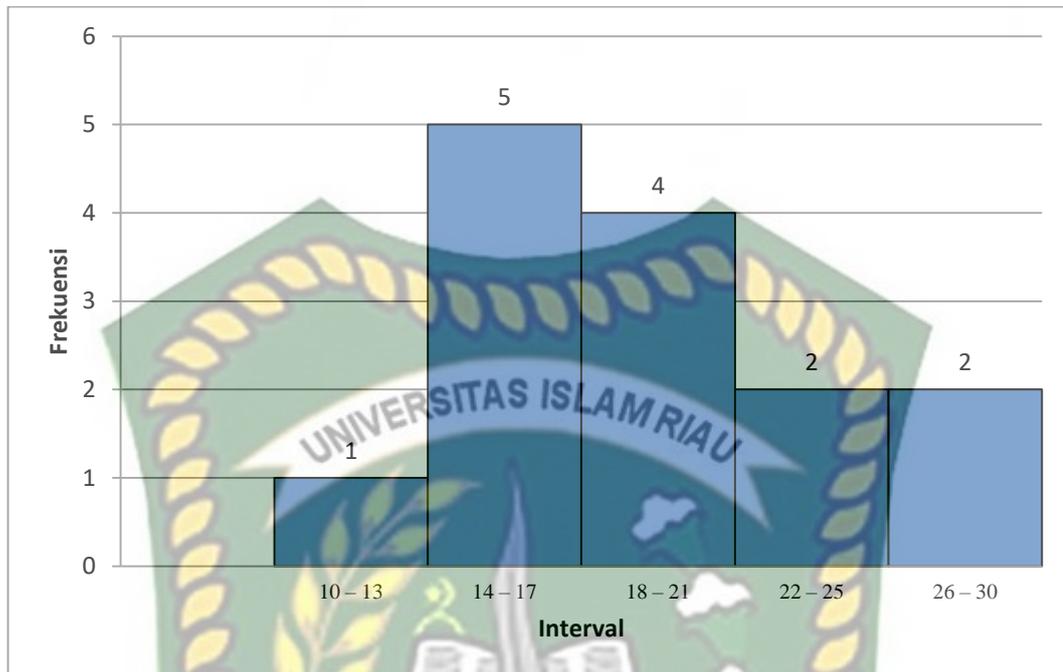
2. Data Hasil Tes *push Up* Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan. Tes yang dilakukan adalah dengan melakukan *push up*. Berdasarkan hasil pengolahan data hasil *push up* didapatkan sebaran pemain pada norma kategori tes ini. Frekuensi pemain dengan skor tes *push up* pada interval 10 - 13 sebanyak 1 orang pemain atau 7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *push up* pada interval 14 - 17 sebanyak 5 orang pemain atau 36% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *push up* pada interval 18 - 21 sebanyak 4 orang pemain atau 29% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *push up* pada interval 22 - 25 sebanyak 2 orang pemain atau 14% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *push up* pada interval 26 - 30 sebanyak 2 orang pemain atau 14% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *push up* Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	10 - 13	1	7%
2	14 - 17	5	36%
3	18 - 21	4	29%
4	22 - 25	2	14%
5	26 - 30	2	14%
		14	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 2. Histogram Hasil Tes *push up* Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

3. Data Hasil Tes lari sprint 50 meter Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Tes lari sprint 50 meter ini bertujuan untuk mengukur kecepatan berlari dengan kecepatan maksimal. Berdasarkan hasil tes dan catatan waktu lari sprint ini kemudian diolah dan dimasukkan dalam norma tes lari sprint 50 meter ini berikut hasil tes lari sprint 50 meter selengkapnya.

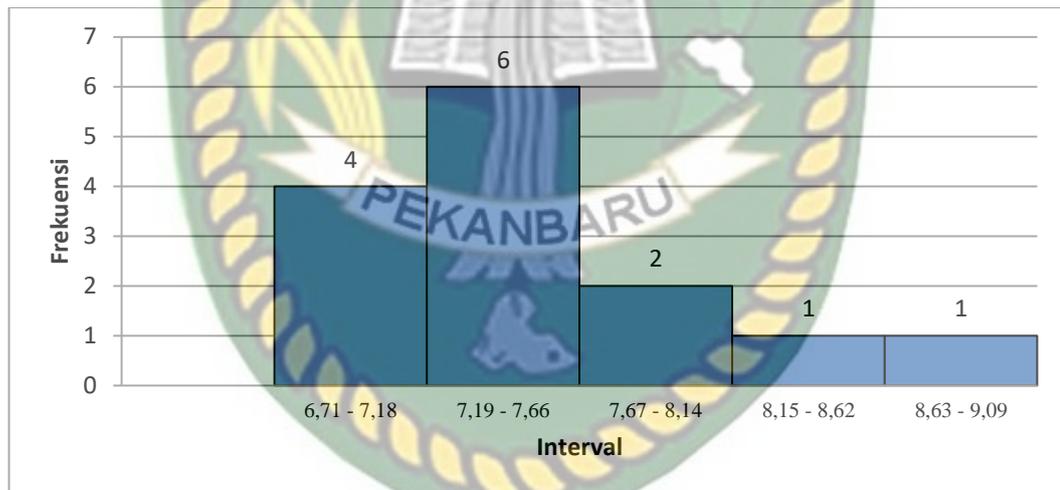
Frekuensi pemain dengan catatan waktu sprint pada interval 6,71 - 7,18 sebanyak 4 orang pemain atau 29% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu sprint pada interval 7,19 - 7,66 sebanyak 6 orang pemain atau 43% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu sprint pada interval 7,67 - 8,14 sebanyak 2 orang pemain atau 14% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu sprint pada interval 8,15 - 8,62 sebanyak 1 orang pemain atau 7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain

dengan catatan waktu sprint pada interval 8,63 - 9,09 sebanyak 1 orang pemain atau 7% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data tes lari sprint 50 meter Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	6,71 - 7,18	4	29%
2	7,19 - 7,66	6	43%
3	7,67 - 8,14	2	14%
4	8,15 - 8,62	1	7%
5	8,63 - 9,09	1	7%
		14	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 3. Histogram Hasil Tes lari sprint 50 meter Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

4. Data Hasil Tes *shuttle run* Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

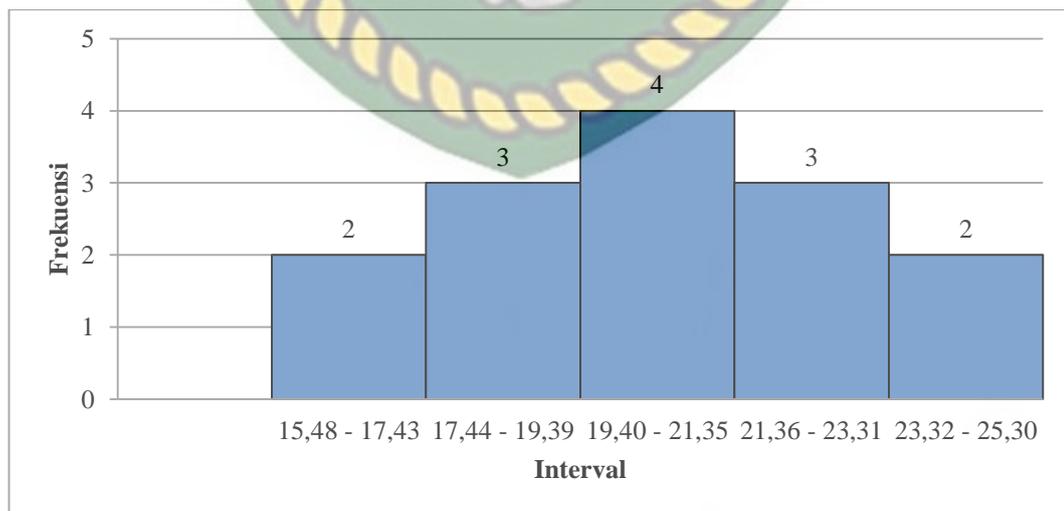
Tes lari tes *shuttle run* bertujuan untuk mengukur tingkat kelincahan seorang pemain dalam berlari dan merubah arah dengan cepat. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian ke dalam skor norma pengukuran *shuttle run*. Berikut selengkapnya hasil tes *shuttle run* selengkapnya :

Frekuensi pemain dengan catatan waktu *shuttle run* pada interval 15,48 - 17,43 sebanyak 2 orang pemain atau 14% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu *shuttle run* pada interval 17,44 - 19,39 sebanyak 3 orang pemain atau 21% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu *shuttle run* pada interval 19,40 - 21,35 sebanyak 4 orang pemain atau 29% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu *shuttle run* pada interval 21,36 - 23,31 sebanyak 3 orang pemain atau 21% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu *shuttle run* pada interval 23,32 - 25,30 sebanyak 2 orang pemain atau 14% dari keseluruhan sampel.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *shuttle run* Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	15,48 - 17,43	2	14%
2	17,44 - 19,39	3	21%
3	19,40 - 21,35	4	29%
4	21,36 - 23,31	3	21%
5	23,32 - 25,30	2	14%
		14	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 4. Histogram Hasil *shuttle run* Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

5. Data Hasil Tes *flexometer* Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

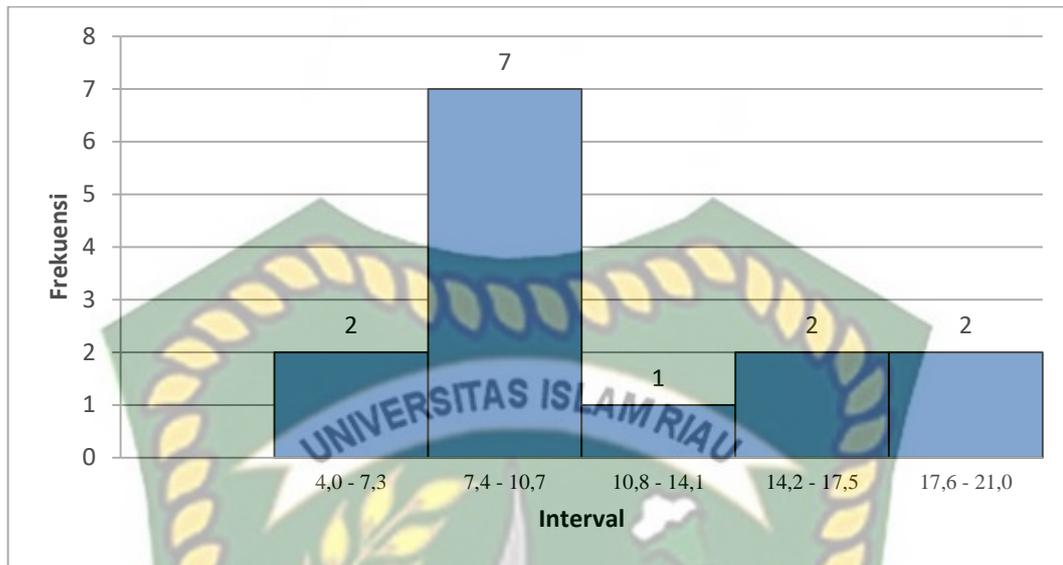
Tes lari tes *flexometer* bertujuan untuk mengukur ini bertujuan untuk mengukur tingkat kelenturan tubuh pemain. Kelenturan sangat penting karena dengan tubuh yang lentur dapat membuat pemain untuk bergerak lebih luas pada ruang gerak sendinya dan dapat mencegah terjadinya cedera. Berikut selengkapnya hasil tes *flexometer* selengkapnya :

Pada kategori Baik sekali tidak terdapat satu orang pemain pun pada kategori ini. Frekuensi pemain dengan skor tes *flexometer* pada interval 4,0 - 7,3 sebanyak 2 orang pemain atau 14% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *flexometer* pada interval 7,4 - 10,7 sebanyak 7 orang pemain atau 50% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *flexometer* pada interval 10,8 - 14,1 sebanyak 1 orang pemain atau 7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *flexometer* pada interval 14,2 - 17,5 sebanyak 2 orang pemain atau 14% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *flexometer* pada interval 17,6 - 21,0 sebanyak 2 orang pemain atau 14% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *flexometer* Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	4,0 - 7,3	2	14%
2	7,4 - 10,7	7	50%
3	10,8 - 14,1	1	7%
4	14,2 - 17,5	2	14%
5	17,6 - 21,0	2	14%
		14	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 4. Histogram Hasil *flexometer* Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

6. Data Hasil Tes *Vertical Jump* Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Tes lari tes *vertical jump* bertujuan untuk mengukur ini bertujuan untuk mengukur tenaga *explosive*. Skor tes ini adalah skor lompatan tertinggi dari 3 kali percobaan lompatan. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkonversi data hasil penelitian ke dalam skor norma pengukuran *vertical jump*. Berikut selengkapnya hasil tes *vertical jump* selengkapnya :

Frekuensi pemain dengan skor tes *vertical jump* pada interval 26,0 - 34,3 sebanyak 2 orang pemain atau 14% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *vertical jump* pada interval 34,4 - 42,7 sebanyak 2 orang pemain atau 14% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *vertical jump* pada interval 42,8 - 51,1 sebanyak 4 orang pemain atau 29% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *vertical jump* pada interval 51,2 - 59,5 sebanyak 4 orang pemain atau 29% dari keseluruhan sampel.

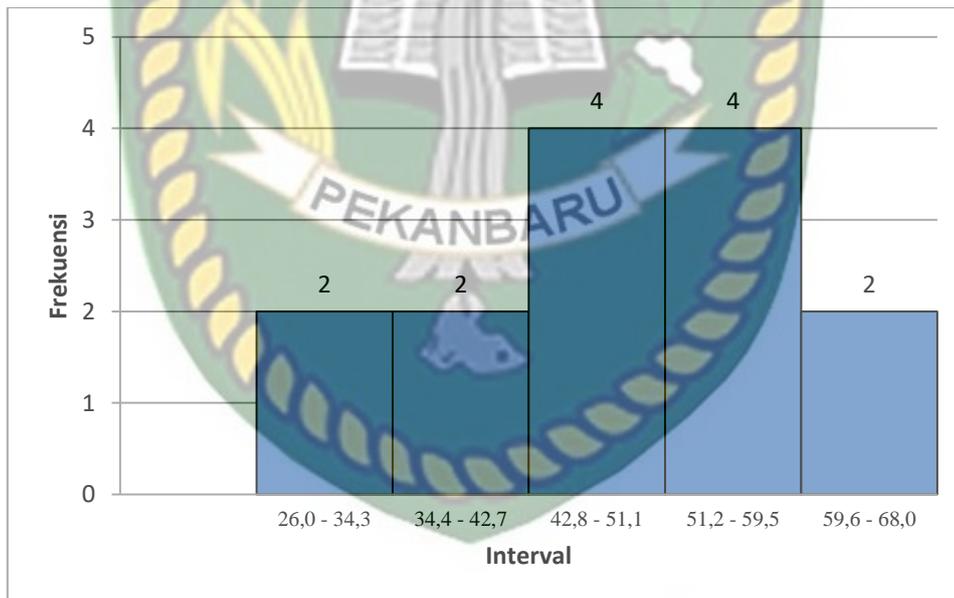
Frekuensi pemain dengan skor tes *vertical jump* pada interval 59,6 - 68,0 sebanyak 2 orang pemain atau 14% dari keseluruhan sampel.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Vertical Jump* Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	26,0 - 34,3	2	14%
2	34,4 - 42,7	2	14%
3	42,8 - 51,1	4	29%
4	51,2 - 59,5	4	29%
5	59,6 - 68,0	2	14%
		14	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 4. Histogram Hasil *Vertical Jump* Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

7. Data Hasil Tes Lari 15 menit Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Tes lari 15 menit bertujuan untuk mengukur kapasitas vital paru atau lebih dikenal dengan VO2 Max pemain. Kapasitas vital paru ini sangat penting karena

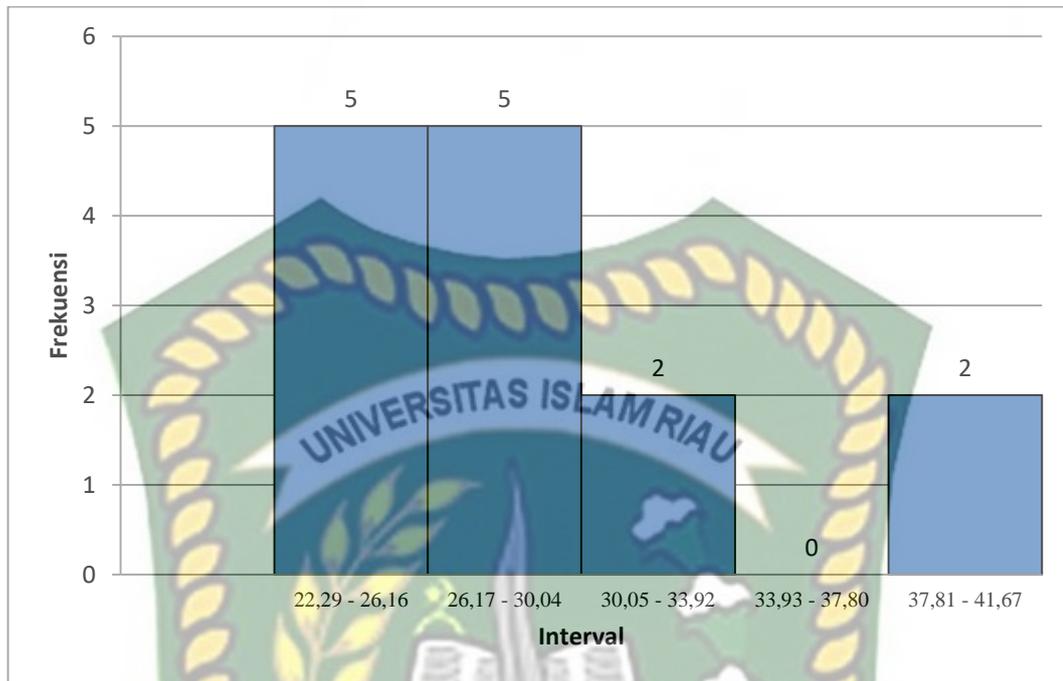
pemain sepakbola harus terus bergeak dan berlari selama 90 menit. Setelah didapatkan jarak tempuhnya maka dimasukkan kedalam rumus untuk mencari skor VO2 Max pemain.

Berikut selengkapnya penjabaran hasil ts lari 15 menit selengkapnya. Frekuensi pemain dengan skor Vo2Max pada interval 22,29 - 26,16 sebanyak 5 orang pemain atau 36% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor Vo2Max pada interval 26,17 - 30,04 sebanyak 5 orang pemain atau 36% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor Vo2Max pada interval 30,05 - 33,92 sebanyak 2 orang pemain atau 14% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor Vo2Max pada interval 33,93 - 37,80 tidak terdapat satu orang pemain pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor Vo2Max pada interval 37,81 - 41,67 sebanyak 2 orang pemain atau 14% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 15 menit Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	22,29 - 26,16	5	36%
2	26,17 - 30,04	5	36%
3	30,05 - 33,92	2	14%
4	33,93 - 37,80	0	0%
5	37,81 - 41,67	2	14%
		14	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 5. Histogram Hasil tes Lari 15 menit Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

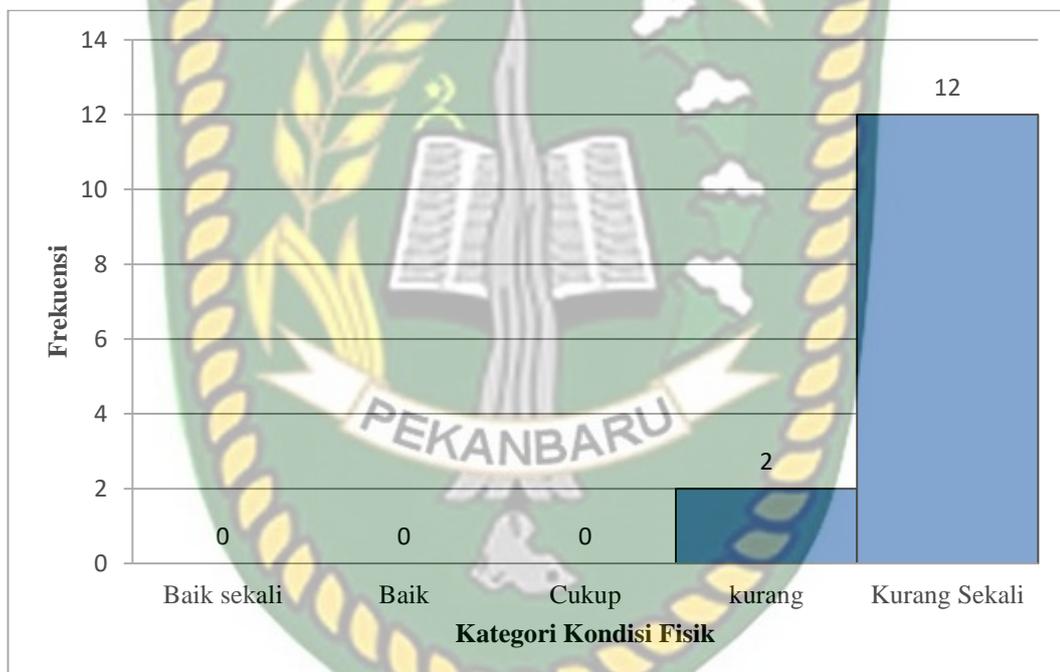
b. Analisa Data

Berdasarkan data hasil penelitian, peneliti mengolah data tersebut untuk mendapatkan tingkat kondisi fisik pada tiap pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan . Pada kategori Baik sekali, Baik , dan Cukup tidak terdapat satu orang pemain pun dengan skor kondisi fisik pada kategori ini. Sementara itu pada kategori Kurang terdapat 2 orang pemain atau persentasenya sebesar 14%. Pada kategori Kurang Sekali paling banyak terdapat pemain pada kategori ini dengan jumpah 12 orang atau 86% dari keseluruhan pemain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat kondisi fisik Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Rentang Skor	Kategori Kondisi Fisik	Frekuensi	Persentase
9,6-10	Baik sekali	0	0%
8,0-9,5	Baik	0	0%
6,0-7,9	Cukup	0	0%
4,0-5,9	kurang	2	14%
2,0-3,9	Kurang Sekali	12	86%
		14	100%

Data pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik berikut ini :



Grafik 6. Histogram Tingkat kondisi fisik Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Setelah didapatkan data tingkat kondisi fisik, langkah selanjutnya adalah mencari rata-rata tingkat kondisi fisik seluruh pemain. setelah rata-rata didapatkan maka peneliti membandingkan dengan skala yang sama untuk mengetahui kategori rata-rata tingkat kondisi fisik pemain. rata-rata skor kondisi fisik berada dalam kategori kurang sekali atau dengan skor 3,5.

c. Pembahasan

Dalam pelaksanaan olahraga sepakbola, pemain dituntut untuk bergerak cepat baik dalam meyerang maupun bertahan. Hampir seluruh kondisi fisik diperlukan dalam olahraga ini. Faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, daya tahan tubuh, serta kondisi fisik lainnya diperlukan dalam setiap teknik dasar olahraga sepakbola.

Melihat hal tersebut, maka penting bagi pelatih tim sepakbola untuk meningkatkan kemampuan tingkat kondisi fisik secara optimal. Yaitu dengan cara memberikan latihan jasmani atau latihan fisik yang tepat untuk masing masing komponen tingkat kondisi fisik yang masih tergolong kurang. Selain itu, latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik pemain sepakbola secara maksimal dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi pemain dalam olahraga sepakbola.

Kondisi fisik yang kurang mendukung akan membuat pemain sulit bermain sepakbola dengan maksimal. Dari hasil perhitungan tingkat kondisi fisik pada pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan didapatkan bahwa tingkat kondisi fisiknya dikategorikan kurang sekali. Kondisi fisik yang paling rendah rata-rata skornya adalah hand dynamometer dan lari 15 menit meter item tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan tubuh dan kelincahan. Artinya kondisi fisik khususnya tingkat daya tahan tubuh pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan masih rendah dan kemungkinan akan sulit untuk

bermain dalam waktu yang lama. Untuk itu perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi di masa yang akan datang.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah : Tingkat kondisi fisik Pemain PSPP FC Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan dikategorikan kurang sekali dengan rata-rata skor 3,5.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Disarankan kepada pemain agar terus berlatih fisik dengan giat agar tingkat kondisi fisik dapat terus meningkat karena tingkat kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola.
2. Disarankan kepada pelatih agar memberhatikan porsi latihan fisik lebih tinggi agar tingkat kondisi fisik semakin meningkat.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam tentang kondisi fisik dalam permainan sepakbola karena masih jarang nya penelitian yang mengangkat olahraga ini.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau