

TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PS UIR
UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH :

YOGI ADI PUTRA
NPM. 156610779

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019

TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PS UIR
UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*

UNIVERSITAS ISLAM RIAU




OLEH:

YOGIADI PUTRA
NPM:156610779

PEMBIMBING:

PEKANBARU


Drs. Dahariz M.Pd
NIP. 1961123 198602 1 002
NIDN. 0020046109

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau


PENGESAHAN SKRIPSI

TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PS UIR
UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU


Dipersiapkan oleh :

Nama : Yogi Adi Putra
NPM : 19610079
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING


Dr. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi


Dr. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skrripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR


Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 022
NIDN. 0007107005


PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Yogi Adi Putra
NPM : 136610779
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain

Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau
Pekanbaru


Disetujui oleh :

Pembimbing


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002

Pembina Tk. I Lektor Kepala IV/b

NIDN. 0020046109

Sertifikat Pendidik. 101345502295

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :


Nama : Yogi Adi Putra
NPM : 156610779
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

"Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

ABSTRAK

Yogi Adi Putra, 2019. "Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola PS UIR Pekanbaru Universitas Riau, Pekanbaru

Penelitian ini dilatar belakangi oleh beberapa masalah yang peneliti temui di lapangan, yaitu: a.) Belum diketahui kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru b. Kurangnya program latihan fisik yang diberikan kepada pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Pekanbaru c.) Masih bosan dengan pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru selama latihan d.) Pemain lebih aktif pada saat materi teknis dari pada materi fisik. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk melihat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru pada tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru sebanyak 20 orang. Jenis penelitian ini adalah tes dan pengukuran yang mengacu pada norma dan kemudian menganalisis data menggunakan Relative Frequency Distribution (Persentase Distribusi) untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru dengan rumus: $P = F / (N) \times 100\%$. Dari hasil tes pengukuran kondisi fisik dan kemudian dianalisis datanya menggunakan statistik deskriptif, ternyata dari 20 pemain sepakbola yang diambil sampel ada 14 pemain sepak bola 70% memiliki tingkat kondisi fisik yang memadai, 6 pemain sepakbola atau 30% memiliki kondisi fisik yang kurang, dari 20 pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru, yang dijadikan sampel tidak satu orang pun tergolong sangat baik atau sempurna. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau di Pekanbaru pada umumnya sebagian besar berada pada level Cukup dengan rata-rata = 4,05.

Kata kunci: Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Sepak Bola, PS UIR

ABSTRACT

Yogi Adi Putra, 2019. "Review of the Level of Physical Condition of Soccer Players PS UIR Pekanbaru Riau University, Pekanbaru"

Based on the results of research conducted on Football Players PS UIR Riau Islamic University Pekanbaru after being converted by = 4.05 in the Enough category.

This research is in the background by several problems that researchers encountered in the field, namely: a.) Not yet known the physical condition of soccer players PS UIR Riau Islamic University Pekanbaru b.) The physical training program given to soccer players PS UIR Riau Islamic University Pekanbaru c. .) Still tired of soccer players PS UIR Riau Islamic University Pekanbaru during training d.) Players are more active at the time of technical material than physical material.

The aim to be achieved in this study is to look at the Physical Condition of Football Players PS UIR Riau Islamic University Pekanbaru in 2019. The population and sample in this study were soccer players PS UIR Riau Islamic University Pekanbaru as many as 20 people. This type of research is a test and measurement that refers to the norm and then analyzes the data using the Relative Frequency Distribution (Percentage Distribution) to find out the level of physical condition of football players PS UIR Riau Islamic University Pekanbaru by the formula: $P = F / (N) \times 100\%$.

From the results of the physical condition measurement test and then analyzed the data using descriptive statistics, it turns out that from 20 soccer players sampled there were 14 soccer players 70% had a sufficient level of physical condition, 6 soccer players or 30% had a lack of physical condition, from 20 football players, PS UIR, Riau Islamic University, Pekanbaru, who were sampled, not one person is classified as very good or perfect. So it can be concluded that the level of physical condition of soccer players PS UIR Riau Islamic University in Pekanbaru in general is mostly on the level of Enough with an average of = 4.05.

Keywords: Review of the Level of Physical Condition of Football, PS UIR

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Yogi Adi Putra
NPM : 150910779
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing : Drs. Daharis M.Pd
Judul Skripsi : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru

	Berita Bimbingan	Paraf
16-10-2018	Pendaftaran judul proposal ke sekretaris program studi	[Signature]
03-11-2018	Perbaiki	[Signature]
10-12-2018	Perbaiki	[Signature]
26-12-2018	ACC untuk disemmarkan	[Signature]
30-01-2019	Seminar Proposal	[Signature]
06-02-2019	Perbaiki setelah seminar proposal	[Signature]
13-02-2019	Membantu deskripsi	[Signature]
19-02-2019	Melakukan penelitian dan pengolahan data	[Signature]
30-03-2019	Perhatikan video dan perbaiki deskripsi data	[Signature]
01-04-2019	Perbaiki	[Signature]
01-04-2019	ACC ujian Skripsi	[Signature]

Pekanbaru, 01 April 2019
Wakil dalam bidang akademik

Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 022
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Yogi Adi Putra
NPM	: 156610236
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi	: Strata Satu (S1)
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi	: Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikasi dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 01 April 2019


6000
Yogi Adi Putra
NPM.156610236

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru”**

Pada kesempatan ini juga, penulis ingin mengucapkan dan menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung baik secara moril, serta memberikan petunjuk juga motivasi yang sangat berarti bagi penulis selama proses pengerjaan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi FKIP UIR, sekaligus pembimbing yang banyak memberikan sarannya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
2. Ibu Merlina Sari, S.Pd.M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi FKIP UIR.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Seluruh Bapak/Ibu Dosen beserta Staf dilingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Buat yang istimewa kedua orang tua yang membesarkan saya dan sabar penuh kasih sayang dan pengorbanan mendampingi serta memberikan do'a harapan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan seperjuangan baik yang di kelas maupun yang ada di kost.

Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dalam menambah khasanah perbendaharaan ilmu pengetahuan Program Studi Olahraga dan sebagai referensi bagi pembaca. Kritik dan saran bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga ALLAH SWT memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, Amin.

Pekanbaru, 01 April 2019

Penulis



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRACT	iv
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DATAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	8
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	8
b. Komponen-Komponen Kondisi Fisik	11

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	13
d. Bentuk-Bentuk Latihan Meningkatkan Kondisi Fisik	15
2. Hakikat Permainan Sepakbola.....	16
a. Pengertian Permainan Sepakbola	16
b. Teknik-Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	17
c. Sarana dan Prasarana Permainan Sepakbola	18
B. Kerangka Pemikiran.....	20
C. Pertanyaan Penelitian.....	21

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Defenisi Operasional.....	23
D. Pengembangan Instrumen.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisa Data	32

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	33
1. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Kekuatan Otot Tungkai (<i>Leg Dynamometer</i>) Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru	33
2. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Daya Tahan Otot Perut (<i>Sit Up</i>) Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.....	34
3. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Power Otot Tungkai (<i>Vertical Jump</i>) Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.....	35
4. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Lari 50 Meter Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.....	36
5. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.....	37

6. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Lari 15 Menit (<i>Vo2 Max</i>) Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.....	38
7. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Flexibilitas (<i>Flexometer</i>) Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru	39
B. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	41
C. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50



DAFTAR TABEL

Table:	Halaman
1. Kategori Penilaian	30
2. Menentukan Nilai Kondisi Fisik	30
3. Komponen Penilaian	31
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Leg Dynamometer</i>	33
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Sit-Ups</i>	34
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	35
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari 50 Meter	36
8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan	37
9. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari 15 Menit (<i>Vo2 Max</i>)	38
10. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Flexometer</i>	39
11. Hasil Tes Kondisi Fisik Dilihat Dengan Statistik	40
12. Kategori Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru	42

DAFTAR GRAFIK

Grafik:	Halaman
1. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Tungkai Menentukan Nilai Kondisi Fisik.....	34
2. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Otot Perut	35
3. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi Data Power Otot Tungkai	36
4. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi Data Lari 50 Meter	37
5. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi Data Kelincahan.....	38
6. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Umum Vo2 Max.....	39
7. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi Data <i>Flexometer</i>	40
8. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran:	Halaman
1. Sampel Penelitian.....	47
2. Hasil Tes Berupa Skor Dari Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.....	48
3. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Adam Achmad P).....	49
4. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Andrizal Aspon)	50
5. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Andre Prambudi).....	51
6. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Anjes Romansah)	52
7. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Bryan Robbi).....	53
8. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Dwi Permadi).....	54
9. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Dimas).....	55
10. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Dodi Mandala P)....	56
11. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (M.Fikri Al Hafiz)..	57
12. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Heru Mandala)	58
13. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Ilham Fatohni).....	59
14. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Irvan Riau S).....	60
15. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Ikbal Rauf)	61
16. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Riski Amanda)	62
17. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Khairun Nasrun S) .	63
18. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Diel Viero)	64
19. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Rahmat Hidayat)	65
20. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Riski Gunawan).. ...	66

21. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Randy Prasetio)	67
22. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR (Zuhendra Saputra)..	68
23. Mean, Median, Modus	69
24. Hasil Data Olahan Tes Kondisi Fisik Lari 15 Menit/Vo2Max	70
25. Hasil Tes Berupa Skor Dari Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.....	74



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagaimana kita ketahui bahwa olahraga merupakan salah satu cara untuk membentuk kebugaran dan kesehatan tubuh melalui aktivitas gerak yang melibatkan anggota tubuh tertentu yang bertujuan melatih salah satu otot tertentu agar kuat dan memiliki daya tahan yang maksimal. Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia, melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Bertolak dari pengertian kata keolahragaan, maka arti yang tersimpan didalam” Olahraga adalah bentuk-bentuk dari kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal”. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga menunjukan kecenderungan peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Berprestasi di bidang olahraga harus dilakukan dengan latihan dan pembinaan yang baik. Hal ini dapat diawali dengan pengenalan berbagai dasar cabang olahraga. Pembinaan dapat dilakukan dari berbagai macam jalur pendidikan mata pelajaran jasmani, maupun jalur lingkungan dan masyarakat

seperti sekolah olahraga maupun perkumpulan olahraga yang ada di masyarakatkan.

Undang-undang RI no. 3 Tahun 2005 Tentang sistem keolahragaan nasional pada bab I pasal 1 ayat 13 menjelaskan bahwa "olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Berdasarkan uraian, jelas bahwa keolahragaan memiliki tujuan di antaranya adalah prestasi. Oleh sebab itu dibidang keolahragaan ini perlu dilakukan pembinaan agar dapat menghasilkan manusia yang sehat, bugar, dan juga berkualitas. Salah satu cabang olahraga yang ikut mendapatkan pembinaan dari tingkat pusat sampai ke daerah sampai ke pedesaan adalah cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang, yang dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan tangannya di daerah tendangan hukumannya.

Untuk menjadi seorang pemain sepakbola, maka seorang pemain di tuntut untuk mempunyai teknik, fisik, taktik/strategi dan mental yang baik, tetapi kondisi fisik pemain sepakbola juga memegang peranan yang sangat penting dalam upaya terjun ke dunia profesional.

Kondisi fisik memegang peranan penting dalam sepakbola saat berada dalam pertandingan yang memerlukan tenaga yang banyak, maka dari itu

seseorang pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang sangat bagus sehingga didalam pertandingan menghasilkan prestasi yang memuaskan. Didalam pertandingan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang sangat bagus, karena dari sinilah semua hasil latihan dapat dilihat apakah hasilnya sesuai yang kita inginkan atau malah sebaliknya, karena didalam pertandinganlah semua teknik akan keluar apakah pemain sepakbola tersebut mempunyai kondisi fisik yang sangat bagus atau pada saat pertandingan tersebut pemain sepakbola mengalami penurunan kondisi fisik sehingga teknik tidak dilakukan dengan sempurna.

Seorang pemain sepakbola untuk mencapai prestasi maksimal di pengaruhi oleh 4 unsur yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Salah satu unsur yang sangat mendukung prestasi pemain sepakbola salah satunya komponen fisik antara lain: kekuatan otot (*strenght*), daya tahan otot (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*flexibility*), power, daya tahan umum. Seorang pemain sepakbola akan menghasilkan prestasi yang bagus apabila memiliki kondisi fisik yang bagus dan tidak mengalami penurunan kondisi fisik. Agar kondisi fisik pemain sepakbola tetap terjaga maka pemain sepakbola harus menjaga makan dan minum serta istirahat yang sangat cukup sehingga pemain sepakbola tidak mudah lelah selain itu peranan seorang pelatih juga sangat mempengaruhi terhadap kondisi fisik pemain sepakbola dalam olahraga permainan sepakbola ini.

Berdasarkan observasi dilapangan peneliti menemukan bahwa ada beberapa fenomena pemain sepakbola masih kurang tingkat kondisi fisiknya,

banyak pemain PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru yang cepat lelah pada saat latihan. Hal ini dapat dilihat dari mereka mengikuti latihan sparing target dan sparing partner sesama pemain sepakbola, banyak pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru yang cepat lelah begitu juga didalam pertandingan sehingga daya tahan yang dimiliki pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru sangat kurang. Hal ini juga dapat dilihat ketika pemain bertanding di kejuaraan, minimnya latihan fisik yang mereka lakukan membuat mereka terlihat kelelahan bahkan ada yang tidak dalam kondisi fit untuk bertanding. PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru melakukan latihan sebanyak 3 kali seminggu, pola latihan yang diterapkan hanya sekedar pemanasan bersama, latihan taktik atau bahkan langsung bermain *game*.

Memperhatikan saat mereka berlatih terlihat sebagian pemain PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru masih ada yang kurang disiplin, tidak serius dan kurang tekun dalam melakukan latihan sehingga kondisi fisik pemain PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru masih belum sempurna.

PS UIR adalah persatuan cabang olahraga sepakbola dari Universitas Islam Riau Pekanbaru. Sejumlah prestasi di level nasional Seperti Liga Pelajar Indonesia, Pekan Olahraga Mahasiswa, Liga Asosiasi Pekanbaru Divisi Utama berhasil ditorehkan oleh anak-anak PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Universitas Islam Riau mempunyai catatan prestasi di perjalanan sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru dalam mengikuti Divisi Utama Liga Asosiasi Kota Pekanbaru.

Dari uraian di atas maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru”.

B. Identifikasi Masalah

Beritik tolak dari pemikiran di atas maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Belum diketahui kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.
2. Kurangnya program latihan fisik yang di berikan kepada pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.
3. Masih mudah lelahnya pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru pada saat latihan.
4. Pemain lebih aktif latihan pada saat materi teknik dari pada materi fisik.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia, maka penulis membuat batasan masalah, penelitian penulis fokuskan pada Bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya maka dibuat tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi pemain, PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru semoga penelitian ini dapat meningkatkan kondisi fisik sehingga dapat meningkat prestasi tim.
2. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan untuk melatih kondisi fisik para pemainnya.

3. Bagi Fakultas, sebagai masukan dan ilmu pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan khususnya dan bagi Universitas Islam Riau umumnya.
4. Penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapat gelar sarjana pendidikan pada jurusan Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.
5. Bahwa dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya inventaris hasil-hasil penelitian dibidang ilmu Pendidikan Olahraga sebagai informasi bagi kalangan akademis.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik memegang peranan penting dalam program latihan pemain, terutama pemain pertandingan. Latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi pemain semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik tersebut haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan menjadi jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik.

Menurut Syafruddin (2013:65) mengatakan bahwa kondisi berasal dari kata *conditio* (Bahasa latin) yang berarti keadaan. Sedangkan secara definitif, kondisi meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang pemain terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih

bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani). Oleh karena itu, perlu dibatasi agar tidak menimbulkan pemahaman yang berbeda. Kondisi yang akan dibahas selanjutnya adalah kondisi dalam arti fisik saja, yaitu kondisi fisik dalam arti psikis merupakan wilayah kajian psikologi olahraga (*sports psychology*).

Selanjutnya Syafruddin (2013:65) juga menambahkan kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal pemain melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada pemainnya tentu dia harus tahu dan mengerti terlebih dahulu apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik, apa saja bentuk atau macam jenisnya, bagaimana melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang dapat dipengaruhi. Dari pendapat Syafruddin tersebut, maka dapat diartikan bahwa kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang dalam melakukan olahraga haruslah dalam keadaan siap, selain itu keadaan psikologinya pun dituntut untuk selalu siap dalam menjalani kegiatan olahraga tersebut.

Sedangkan menurut Bafirman (2013:119) mengatakan bahwa tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan

biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Dalam menentukan tujuan pembinaan kondisi fisik perlu diperhatikan dasar-dasar latihan antara lain: Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya (*multilateral physical development*). Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama seseorang baik untuk kebugaran jasmani dan, apalagi bagi pemain untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Dari pengembangan komponen kondisi fisik sebagai yang telah di kemukakan disamping itu diharapkan dalam pertumbuhannya dapat mencapai perkembangan yang serasi.

Kemudian Harsono (2001:4) mengatakan bahwa latihan kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam program latihan pemain, terutama pemain pertandingan. Istilah latihan kondisi fisik memacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar, dengan demikian potensi siswa semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik tersebut haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin.

Didalam Irawadi (2014:1) mengatakan bahwa istilah kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu kondisi dan fisik. Dalam kamus bahasa Indonesia kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara *letterlate* kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh. Namun istilah kondisi fisik biasanya berkaitan dengan masalah kebugaran.

Apabila istilah ini dikaitkan dengan masalah kebugaran maka kondisi fisik, akan diartikan kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang. Kemampuan fisik yang dimaksud adalah merupakan kesanggupan fisik seseorang dalam berkerja atau berolahraga. Kemampuan fisik sering juga disebut dengan unjuk kerja (kinerja). Karena istilah kondisi fisik mempunyai makna yang sama dengan kemampuan fisik. Kemampuan fisik yang dimaksud setidaknya bisa berupa daya tahan seseorang dalam berkerja, berupa kemampuan mengangkat suatu badan atau menahan suatu beban, atau berupa kecepatan seseorang dalam bergerak. Jadi jelaslah bahwa kondisi fisik berhubungan erat dengan kesanggupan tubuh dalam menyelesaikan tugas kerja yang dilakukannya.

b. Komponen-Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen-komponen tersebut juga harus dikembangkan. Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari: 1). kekuatan, 2). daya tahan, 3). daya ledak, 4). kecepatan, 5). daya lentur, 6). kelincahan, 7). koordinasi, 8). keseimbangan, dan 9.) ketepatan reaksi (Arsil 2009:5)

Disamping itu menurut (Ismaryati, 2008:41-118). Ada dua komponen yang dapat di kategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: kecepatan, dan reaksi. Apabila komponen gerak digabung kedalam komponen kelincahan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik tes seperti di atas. Adapun komponen yang dimaksud adalah:

1. Daya tahan

Daya tahan (endurance) diartikan sebagai kesanggupan berkerja dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan seorang tidak sanggup melakukan pekerjaannya. Jadi secara umum dapat dikatakan juga bahwa orang memiliki daya tahan, kalau dia sanggup berkerja terus menerus dalam periode waktu yang relatif lama.

2. Kekuatan
3. Kecepatan
4. Kelenturan

Komponen fisik gabungan yang terdiri dari:

1. daya tahan kekuatan (gabungan unsur kekuatan dan daya tahan)
2. daya tahan kecepatan (gabungan unsur kecepatan dan daya tahan)
3. daya ledak (gabungan unsur kekuatan dan kecepatan)
4. kelincahan (gabungan unsur kekuatan, kecepatan, kelenturan)
5. keseimbangan (gabungan unsur kekuatan dan kelenturan)
6. kecepatan reaksi
7. kecepatan aksi
8. ketepatan
9. koordinasi
10. kelenturan

Dengan komponen kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, dan apabila 10 komponen kondisi fisik di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode serta pelaksanaannya kurang tepat.

Komponen kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dilakukan secara sungguh-sungguh dan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik siswa secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek dikemudian hari. Kondisi fisik sangat dibutuhkan oleh seorang pemain,

karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan musthil mendapat prestasi tinggi.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Pada hakikatnya ada faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang siswa baik dari interen maupun exteren. Faktor-faktor ini memberikan pengaruh sesuai dengan pelaksanaannya.

Menurut Ambarukmi (2007:9) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, yaitu:

1. Faktor teknik

Kemampuan biomotor seseorang pemain di kembangkan berdasarakan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efesiensi gerak.

2. Faktor taktik

Saat memengkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan kemampuan lawan, kekuatan dan kelamahan lawan dan kondisi lingkungan.

3. Faktor kesehatan

Kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang pemain sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan dilakukan (*treatment*) untuk mempertahankannya.

4. Latihan psikis/mental

Dalam olahraga adalah aspek abstrak dan pendorong untuk mewujudkan kemampuan fisik, teknik, maupun taktik.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik. Faktor-faktor ini berasal dari luar dan dari dalam seorang pemain, dan faktor-faktor ini bisa ditingkatkan melalui latihan yang teratur dan terprogram secara sistematis.

Faktor kondisi fisik sangat mempengaruhi pemain di saat melakukan latihan maupun saat pertandingan. Semakin kuat kondisi fisik pemain maka semakin kuat pemain tersebut dalam melakukan kegiatan, begitu juga sebaliknya semakin lemah kondisi fisik pemain, maka akan terlihat fisiknya tidak maksimal saat melakukan kegiatan, baik itu di saat latihan maupun di saat pertandingan.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan penampilan pemain saat pertandingan. Kondisi fisik pemain memegang peranan yang sangat penting dalam latihan. Program latihan kondisi fisik harus

dilakukan dengan sistematis, dengan tujuan utama adalah untuk meningkatkan kemampuan pemain. Semakin bagus kondisi fisik pemain, semakin siap pemain untuk melakukan pertandingan, terutama pada cabang sepakbola.

d. Bentuk-Bentuk Latihan Meningkatkan Kondisi Fisik

Sebagai seorang pelatih yang bertanggung jawab atas prestasi anak asuhnya, maka pengetahuan tentang cara-cara melatih kondisi fisik seseorang. Adapun cara-cara meningkatkan kondisi fisik menurut Arsil (2008:134-155) yaitu:

1. Latihan Kekuatan (*strength*) adalah penggunaan resistensi kontarksi otot untuk membangun kekuatan, daya tahan aerobik, serta ukuran otot rangka.
2. Latihan Daya Tahan (*endurance*) adalah merupakan latihan untuk berkerja atau lebih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan.
3. Latihan Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
4. Latihan Kelentukan (*elasticity*) adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

2. Hakikat Permainan Sepakbola

a. Pengertian Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dalam waktu 2x45 menit. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Dengan durasi yang lama sepakbola tentu saja menuntut daya tahan yang baik, dan berkonsentrasi sehingga kemenangan dapat diraih.

Menurut (Eric, 2014:4). Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Sedang menurut (Mielke, 2007:5). Sepakbola merupakan cabang olahraga yang masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain dengan tujuan permainan menciptakan gol sebanyak-banyaknya. Dan dapat disimpulkan sepakbola adalah suatu permainan olahraga yang bertujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Dari uraian yang dikemukakan di atas, terlihat bahwa tujuan bermain sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan agar bisa memenangkan suatu pertandingan sepakbola. Sucipto, dkk (2007:8) mengemukakan tujuan sepakbola yang tinjau dari pendidikan jasmani, yaitu:

Sepakbola merupakan mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur sportif. Selain itu melalui permainan sepakbola diharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial, dan pendidikan formal.

b. Teknik-Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola menurut Dinata (2007:6) adalah sebagai berikut:

1. Teknik Mengumpan/Passing

Mengumpan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan kaki bagian luar, bagian dalam, ujung kaki, dan punggung kaki.

2. Teknik Menghentikan/Menahan Bola

Teknik menahan/menghentikan bola sangat penting bagi seorang pemain sepakbola. Karena apabila menerima bola (*passing*) dari teman harus segera dikuasai agar tidak mudah direbut lawan.

3. Teknik Menyepak Bola

Menurut fungsinya menyepak bola/menendang bola kegunaannya untuk:

- a. Mengumpan (*passing*).
- b. Menembak bola ke gawang (*shooting*).
- c. Membersikan (*clearing*).
- d. Tendangan-tendangan khusus.

c. Sarana dan Prasarana Permainan Sepakbola

Adapun Sarana dan Prasarana dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

Menurut Mielke (2007:6) mengatakan bahwa lapangan permainan sepakbola berbentuk persegi panjang dengan panjangnya 90-100 Meter dan lebarnya 45-90 meter. Panjang lapangan selalu lebih lebarnya. Lapangan diberi garis tegas yang lebarnya tidak lebih dari 12 cm. \pm tiap sudut lapangan dipasang sebuah bendera dengan tiang berujung tumpul setinggi tidak lebih dari 1,5 m. Tiang bendera yang sama disa dipasang di kedua ujung garis tengah lapangan yang letaknya tidak boleh kurang dari 1 m diluar garis pinggir. Garis tengah lapangan ditarik melintang. Titik tengah lapangan permainan diberi tanda dengan jelas dan diberi lingkaran dengan jari-jari 9,15 m.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola

(Miekle, 2007:6)

Pada sertiap ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku terhadap garis gawang, dengan jarak 5.5 m dari setiap gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 5.5 m ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut daerah gawang.

Pada sertiap ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut dengan garis gawang, dengan jarak 16 m dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 16 m ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut dengan kotak penalti. Sebuah tanda yang jelas diberikan di daerah penalti, dengan jarak 11 m dari titik tengah garis gawang dan berada didepan gawang yang menunjukkan tempat tendangan penalti dilakukan. Dari masing-masing titik penalti ditarik sebuah lengkung dengan jari-jari 9,15 m diluar kotak penalti.

Pada masing-masing bendera sudut terdapat seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 m. Daerah ini disebut dengan busur tendangan sudut. Gawang dipasang ditengah setiap garis gawang terdiri atas dua buah tiang tegak lurus yang jaraknya sama dan lebarnya 7,32 m. Tinggi tiang gawang adalah 2,44 m.

B. Kerangka Pemikiran

Kondisi fisik adalah kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatkan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status setiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan.

Kondisi fisik sangat penting bagi pemain sepakbola, karena apabila seorang pemain tidak memiliki kondisi fisik baik dan hanya memiliki teknik

kondisi fisik yang baik saja maka pergerakannya tidak akan sempurna dan tidak baik hasilnya, sebaliknya apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang baik dan tidak memiliki teknik yang baik maka pergerakannya tidak juga akan sempurna.

Sepakbola adalah merupakan permainan tim, dan membutuhkan kondisi fisik yang sangat prima. Faktor kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap pemain sepakbola itu berbeda-beda. Setiap sesi latihan dalam cabang olahraga tertentu memiliki porsi sendiri-sendiri dalam upaya meningkatkan kondisi fisik pemain. Dalam olahraga sepakbola komponen-komponen kondisi fisik harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru yang mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan.

Dalam penelitian ini komponen kondisi fisik yang diteliti adalah mengukur kekuatan otot (*strenght*), daya tahan otot (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), *flexibilitas*, *power*, daya tahan umum. Kecenderungan pemain yang mengikuti kegiatan pembinaan sepak bola sebagian besar atau kebanyakan dari bakat alam yang dimiliki oleh setiap pemain. Dari keseluruhan pemain yang mengikuti pembinaan pada tim sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru belum ada catatan tentang kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap individu dan data untuk menjadi tolak ukur dalam menyeleksi pemain yang ingin bergabung tim sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

C. Pertanyaan penelitian

Berdasarkan anggapan dasar diatas, maka penulis mengajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut yaitu: Bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru?



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Permasalahan dalam penelitian yang penulis lakukan secara umum yaitu tinjau tingkat kondisi fisik terhadap pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru. Dengan penggunaan metode deskriptif ini diharapkan dapat menggambarkan suatu gambaran yang menunjukkan pemecahan terhadap suatu permasalahan dalam hal ini terdapat sebuah gambaran atau proses pemecahan masalah-masalah faktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan, Sugiyono (2009:38). Dari pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan suatu kejadian atau peristiwa yang terjadi pada masa sekarang.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut pendapat Sugiyono (2009:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri di atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain

sepakbola yang mengikuti kegiatan pembinaan di tim PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru yakni 20 orang.

2. Sampel

Dalam penelitian ini sampel merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 20 orang. Teknik yang digunakan yaitu pengambilan sampel yang dikembangkan oleh yaitu Arikunto (2010:134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua atau disebut juga dengan *total sampling*. Dengan demikian sampel penelitian ini berjumlah 20 orang. Yang mana dalam sampel penelitian ini adalah pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulisan menjelaskan dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap segala macam aktivitas fisik yang diberikan tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan.
2. Tingkat kondisi fisik adalah perbedaan kondisi fisik yang dimiliki seseorang, misalnya kurang, sedang, baik, baik sekali, dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukannya.

D. Pengembangan Instrumen

Arikunto (2006:160) mengatakan bahwa “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam artian lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”.

Adapun instrumen penelitian ini adalah, KONI, (2003:20-23) dilihat di bawah ini:

a. Lari 50 meter

Tujuan : Mengukur komponen kecepatan

Alat/Fasilitas: Lintasan 50 meter, stopwatch, meteran, pluit, bendera start

Pelaksanaan: Teste berdiri di belakang garis start, dengan sikap start melayang. Pada aba-aba ya testi berlari secepatnya sampai garis finish.

Skor : Waktu yang di tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan

b. Tes kekuatan: Otot tungkai (*leg dynamometer*)

Tujuan : Mengukur kekuatan statis otot tungkai

Alat/Fasilitas: *leg dynamometer*

Pelaksanaan:

- Testi berdiri di atas back and leg dynamometer, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang 45 derajat.

- Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi.

-Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.

- Dilakukan 3 kali pengulangan

Skor : - Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.

c. Otot perut (*sit ups*)

Tujuan : Mengukur komponen daya tahan otot perut

Alat/Fasilitas : Bidang datar

Pelaksanaan :

Tidur terlentang, kedua tangan saling berkaitan dibelakang kepala, kedua kaki dilipat sehingga membentuk sudut 90 derajat, seorang pembantu memegang erat kedua pergelangan kaki, dan coba menekannya pada saat bangun. Testi berusaha bangun sehingga berada dalam sikap duduk dan kedua siku dikenakan pada kedua lutut dan kemudian dia kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan

ini secara kontinyu, samapai teste tidak mampu mengangkat tubuh lagi.

Skor : Jumlah gerakan sit ups yang bentul.

d. Vertical Jump

Tujuan : Untuk mengukur komponen power otot tungkai.

Pelaksanaan:

Berdiri menghadap dinding dengan salah satu lengan diluruskan keatas. Lalu di catat tinggi jangkauan tersebut. Kemudian teste coba berdiri dengan bagian samping tubuhnya ke arah tembok, dan salah satu lengan yang terdekat dengan tembok lurus keatas, kemudian dia mengambil sikap jongko, sehingga lututnya membentuk sudut lebih kurang 45 derajat. Setelah itu teste mencoba berusaha melompat ke atas setinggi mungkin. Pada saat titik tertinggi dari lompatan itu, ia segera menyentuh ujung jari dari salah satu tanganya pada papan ukuran kemudian mendarat dengan kedua kaki. Teste diberikan kesempatan 3 kali percobaan.

Skor:

Selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat 3 kali percobaan. Tinggi jangkauan di ukur dalam satuan cm.

e. Daya Tahan (lari 15 menit)

Tujuan : Mengukur komponen daya tahan cardiovascular

Alat/Fasilitas : Stopwatch, pluit, lapangan, lintasan.

Pelaksanaan :

Teste berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba ya diberikan, teste mulai berlari 15 menit, sampai ada tanda waktu 15 menit, telah berakhir dan pluit dibunyikan.

Skor :

Jarak yang ditempuh oleh orang coba tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter, untuk kemudian dimodifikasi menjadi skor sesuai dengan tabel yang tersedia.

f. Shuttle Run 6x10 meter

Tujuan : Untuk mengukur kelincahan dan koordinasi.

Alat/Fasilitas : Stopwatch dan bidang datar selebar maksimal 15 menit.

Pelaksanaan :

Teste coba berdiri di belakang garis start, dengan salah satu kakidiletakan di depan. Pada aba-aba “ya” diberikan, teste segera dan cepat mungkin lari ke depan menuju garis akhir dan menyuntuh garis tersebut, kemudian berputar lagi dan segera lari. Demikian

seterusnya dilakukan dengan lari sebanyak 6 x 10 m. Teste diberikan kesempatan melakukan tes tersebut sebanyak 2 kali.

Skor : Waktu terbaik dari dua kali kesempatan, yang di catat sampai 1/10 detik.

g. Kelenturan (*flexometer*)

Tujuan : Untuk mengukur komponen fleksibilitas

Alat/Fasilitas : Pita ukuran, matras, alat pengukur fleksi (*flexometer*).

Pelaksanaan :

Orang coba berdiri tegak di atas alat pengukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari kaki rata dengan pinggir alat ukur.

Badan dubungkukan kebawah, tangan lurus. Rengguutkan badan ke bawah perlahan-lahan sejauh mungkin, kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkuan terjauh.

Skor : Jarak jangkuan yang terjauh yang dapat dicapai oleh orang dari dua kali percobaan, yang diukur dalam cm.



E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

2. Keperustakaan

Keperustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang kondisi fisik dan sepak bola serta cara pengukurannya.

3. Tes dan pengukuran

Tes dan pengukuran digunakan menurut Komite Olahraga Nasional Indonesia, untuk mendapatkan data mengenai tinjauan tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Tabel 1. Kategori penilaian:

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

KONI, (2003:24)

Tabel 2. Menentukan nilai kondisi fisik:

RENTANG SKOR	KATEGORI KEMAMPUAN
9,6-10	Sempurna
8,0-9,5	Baik sekali
6,0-7,9	Baik
4,0-5,9	Cukup
2,0-3,9	Kurang

KONI, (2003:24)

Contoh: si Ali siswa Sepak bola, telah mengikuti tes kemampuan kondisi fisik dengan hasil pengukurannya sebagai berikut.

Tabel 3. Komponen penilaian

Komponen kondisi fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	
1. Kekuatan otot lengan dan bahu	Hand dynamometer	32	Cukup	4
2. Kekuatan otot dan tungkai	Leg dynamometer	220	Baik	6
3. Daya tahan otot lengan dan bahu	Push up	80	Baik sekali	8
4. Daya tahan otot perut	Sit up	85	Baik sekali	8
5. Daya tahan otot tungkai	Squat jumps	48	Baik	8
6. Daya tahan umum	Lari 15 menit	54	Baik	8
Total Konversi Nilai				42

KONI, (2003:25)

Nilai kondisi fisik: $\frac{42}{6} = 7$

Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel kategori kondisi fisik, ternyata skor tersebut masuk dalam kategori Baik.

F. Teknik Analisis Data

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini maka untuk mengetahui tinjauan tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru tersebut dengan analisis data dengan menggunakan distribusi frekuensi relative (distribusi presentase), Sudijono, (2010:43) dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Presentasi

F : Frekuensi

N : Jumlah Sampel



BAB IV HASIL PENELITIAN

Penelitian ini membahas tentang tinjauan tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru. Untuk hasil data yang di peroleh setelah melakukan penelitian pada uraian berikut ini.

A. Deskripsi Data

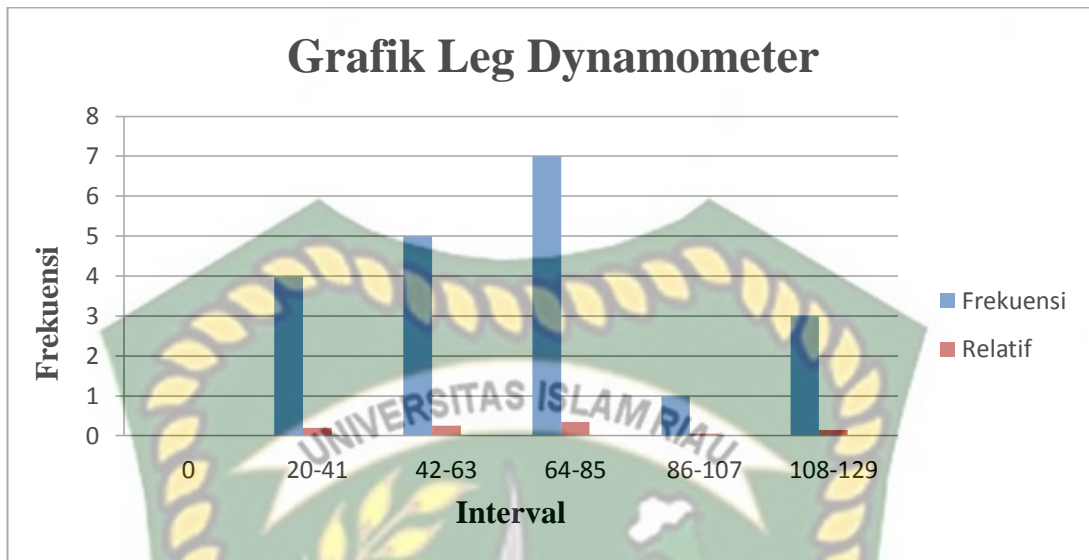
1. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*) Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik Leg Dynamometer hasil yang tertinggi 125 dan hasil terendah 20, dengan rata-rata 67,05. Dari 20 orang interval 20-41 terdapat 4 orang atau 20%, 42-63 terdapat 5 orang atau 25%, 64-85 terdapat 7 orang atau 35%, 86-107 terdapat 1 orang atau 5%, 108-129 terdapat 3 orang atau 15%. Untuk lebih jelas dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi frekuensi hasil tes *leg dynamometer* pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	20-41	4	20%
2.	42-63	5	25%
3.	64-85	7	35%
4.	86-107	1	5%
5.	108-129	3	15%
	Jumlah	20	100%

Hasil olah data tes kondisi fisik sepakbola 2019



Grafik 1. Grafik histogram distribusi frekuensi data kekuatan otot tungkai pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

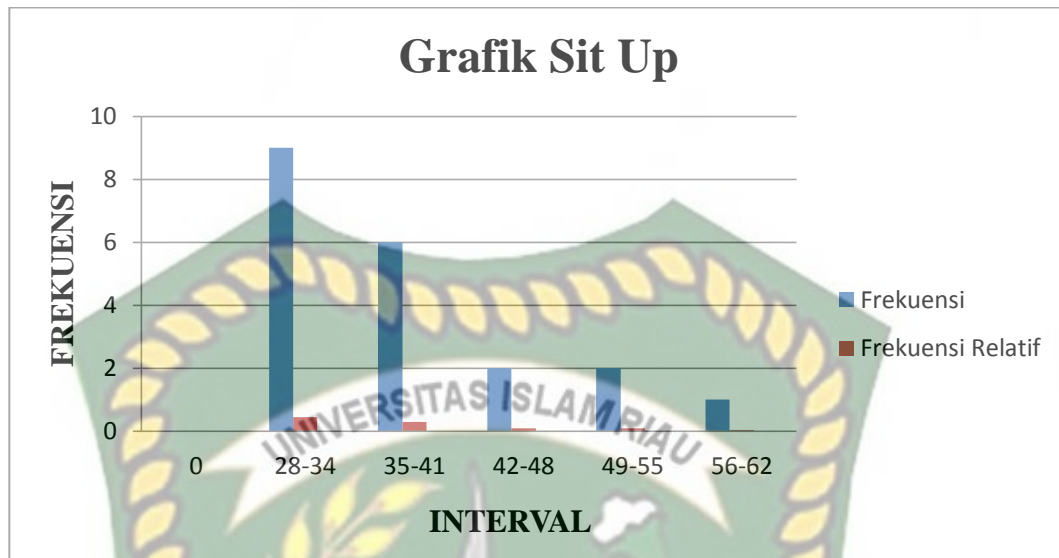
2. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Daya Tahan Otot Perut (*Sit Ups*) Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik *Sit Ups* hasil yang tertinggi 60 dan hasil terendah 28 dengan rata-rata 37,95. Dari 20 orang interval 28-34 terdapat 9 orang atau 45%, 35-41 terdapat 6 orang atau 30%, 42-48 terdapat 2 orang atau 10%, 49-55 terdapat 2 orang atau 10%, 56-62 terdapat 1 orang atau 5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi frekuensi hasil tes *sit ups* pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	28-34	9	45%
2.	35-41	6	30%
3.	42-48	2	10%
4.	49-55	2	10%
5.	56-62	1	5%
	Jumlah	20	100%

Hasil olah data tes kondisi fisik sepakbola 2019



Grafik 2. Grafik histogram distribusi frekuensi data daya tahan otot perut pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

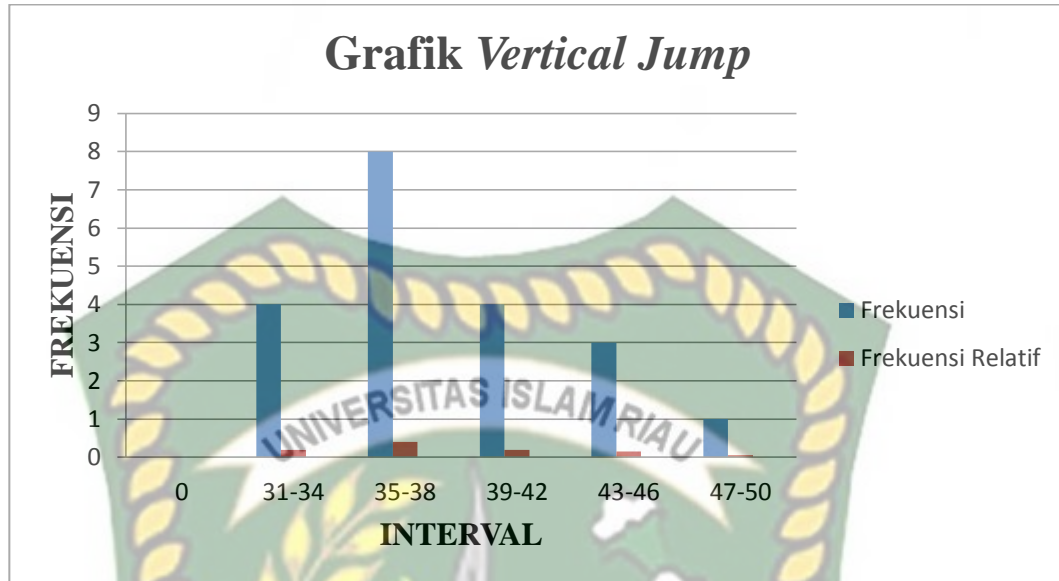
3. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Power Otot Tungkai (*Vertical Jump*) Pemain Sepak Bola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik *Vertical Jump* hasil yang tertinggi 48 dan hasil terendah 31 dengan rata-rata 37,75. Dari 20 orang interval 31-34 terdapat 4 orang atau 20%, 35-38 terdapat 8 orang atau 40%, 39-42 terdapat 4 orang atau 20%, 43-46 terdapat 3 orang atau 15%, 47-50 terdapat 1 orang atau 5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 6. Distribusi frekuensi hasil tes *vertical jump* pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	31-34	4	20%
2.	35-38	8	40%
3.	39-42	4	20%
4.	43-46	3	15%
5.	47-50	1	5%
	Jumlah	20	100%

Hasil olah data tes kondisi fisik sepakbola 2019



Grafik 3. Grafik histogram distribusi frekuensi data power otot tungkai pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

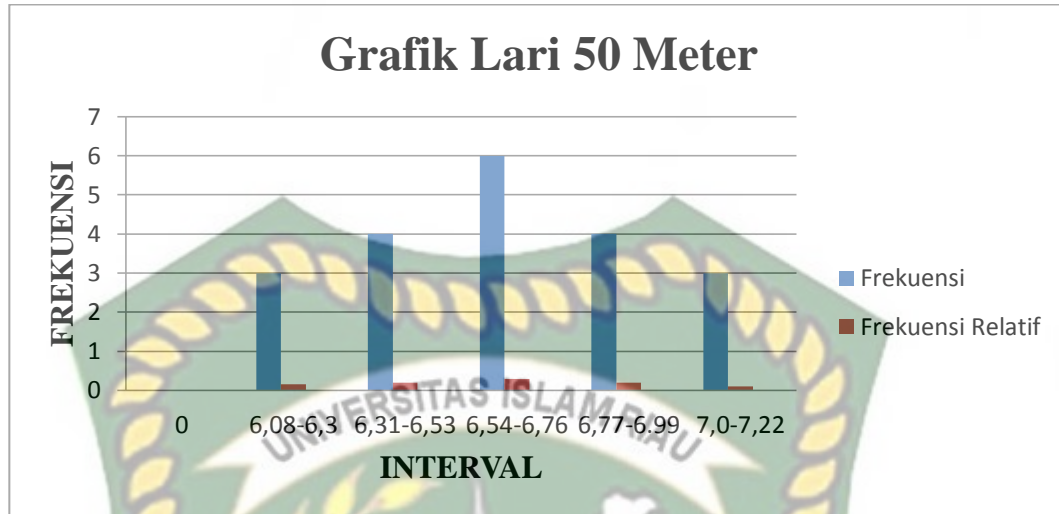
4. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Lari 50 Meter Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik Lari 50 meter hasil yang tertinggi 7,18 dan hasil terendah 6,64 dengan rata-rata 6,08. Dari 20 orang interval 6,08-6,3 terdapat 3 orang atau 15%, 6,31-6,53 terdapat 4 orang atau 20%, 6,54-6,76 terdapat 6 orang atau 30%, 6,77-6,99 terdapat 4 orang atau 20%, 7,0-7,22 terdapat 3 orang atau 15%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 7. Distribusi frekuensi hasil tes lari 50 meter pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	6,08-6,3	3	15%
2.	6,31-6,53	4	20%
3.	6,54-6,76	6	30%
4.	6,77-6,99	4	20%
5.	7,0-7,22	3	15%
	Jumlah	20	100%

Hasil olah data tes kondisi fisik sepakbola 2019



Grafik 4. Grafik histogram distribusi frekuensi data lari 50 meter pemain sepak bola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

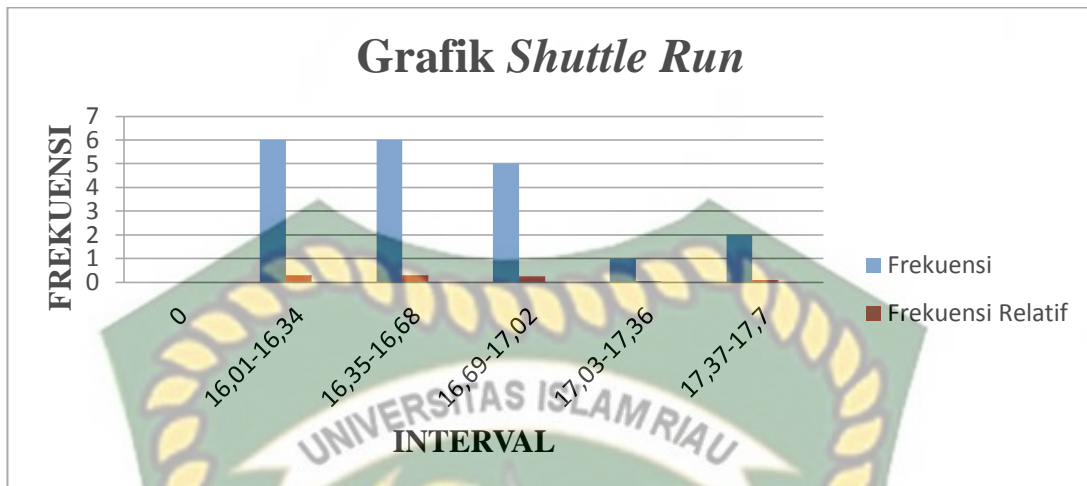
5. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik *shuttle run* (6X10 meter) hasil yang tertinggi 16,01 dan hasil terendah 17,7 dengan rata-rata 16,67. Dari 20 orang interval 16,01-16,34 terdapat 6 orang atau 30%, 16,35-16,68 terdapat 6 orang atau 30%, 16,69-17,02 terdapat 5 orang atau 25%, 17,03-17,36 terdapat 1 orang atau 5%, 17,37-17,7 terdapat 2 orang atau 10%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 8. Distribusi frekuensi hasil tes kelincahan pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	16,01-16,34	6	30%
2.	16,35-16,68	6	30%
3.	16,69-17,02	5	25%
4.	17,03-17,36	1	5%
5.	17,37-17,7	2	10%
	Jumlah	20	100%

Hasil olah data tes kondisi fisik sepakbola 2019



Grafik 5. Grafik histogram distribusi frekuensi data kelincahan pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

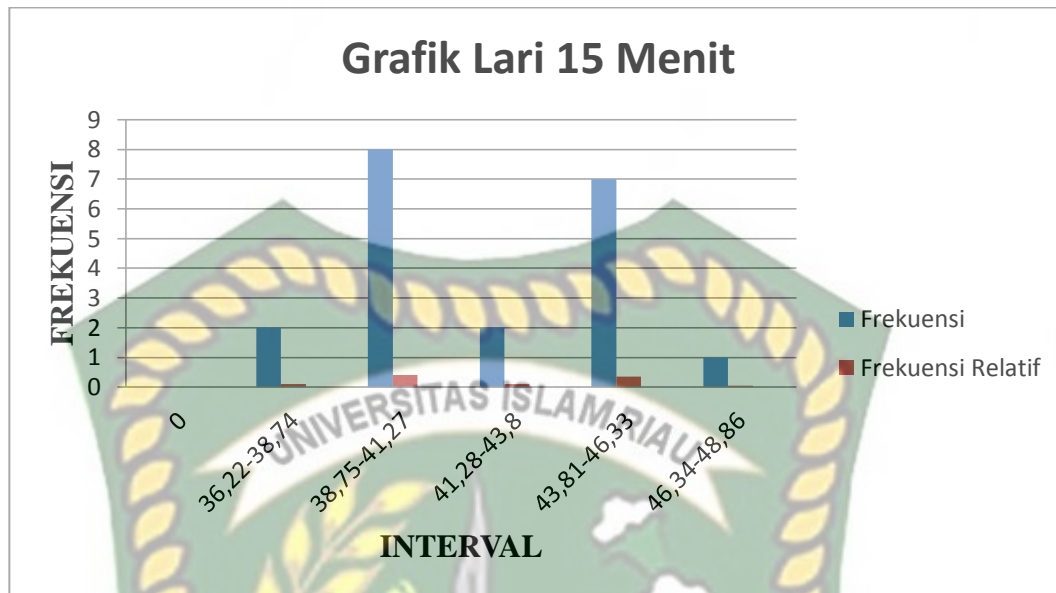
6. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Lari 15 Menit (*Vo2 Max*) Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik lari 15 menit (*Vo2 Max*) hasil yang tertinggi 48,83 dan hasil terendah 36,22 dengan rata-rata 42,32. Dari 20 orang interval 36,22-38,74 terdapat 2 orang atau 10%, 38,75-41,27 terdapat 8 orang atau 40%, 41,28-43,8 terdapat 2 orang atau 10%, 43,81-46,33 terdapat 7 orang atau 35%, 46,34-48,86 terdapat 1 orang atau 5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 9. Distribusi frekuensi hasil tes lari 15 menit (*Vo2 Max*) pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	36,22-38,74	2	10%
2.	38,75-41,27	8	40%
3.	41,28-43,8	2	10%
4.	43,81-46,33	7	35%
5.	46,34-48,86	1	5%
	Jumlah	20	100%

Hasil olah data tes kondisi fisik sepakbola 2019



Grafik 6. Grafik histogram distribusi frekuensi data daya tahan umum Vo2 Max pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

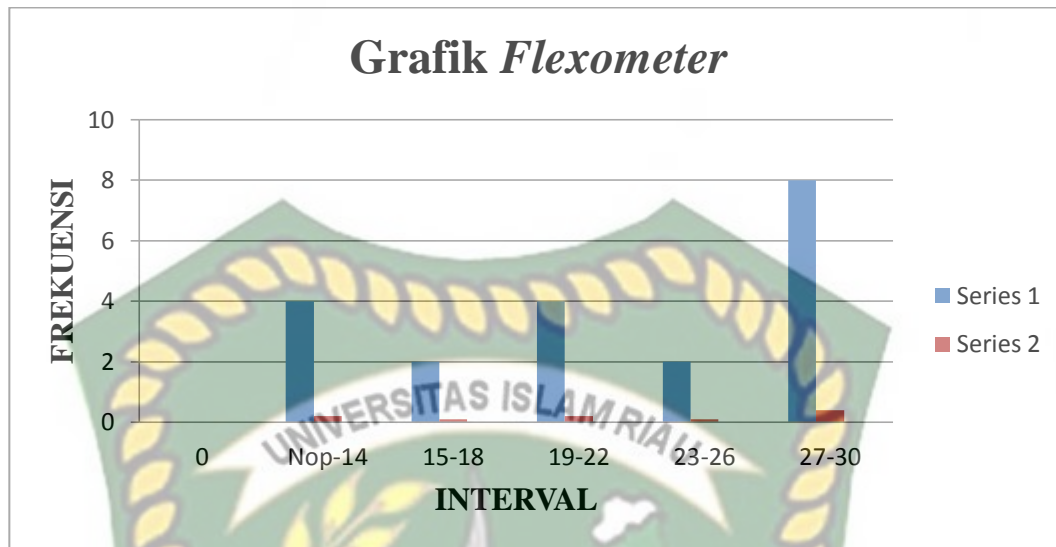
7. Data Hasil Tes Kondisi Flexometer (Flexibilitas) Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik *flexometer* hasil yang tertinggi 30 dan hasil terendah 11 dengan rata-rata 22,05. Dari 20 orang interval 11-14 terdapat 4 orang atau 20%, 15-18 terdapat 2 orang atau 10%, 19-22 terdapat 4 orang atau 20%, 23-26 terdapat 2 orang atau 10%, 27-30 terdapat 8 orang atau 40%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 10. Distribusi frekuensi hasil tes *flexometer* pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	11-14	4	20%
2.	15-18	2	10%
3.	19-22	4	20%
4.	23-26	2	10%
5.	27-30	8	40%
	Jumlah	20	100%

Hasil olah data tes kondisi fisik sepakbola 2019



Grafik 7. Grafik histogram distribusi frekuensi data *flexometer* pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

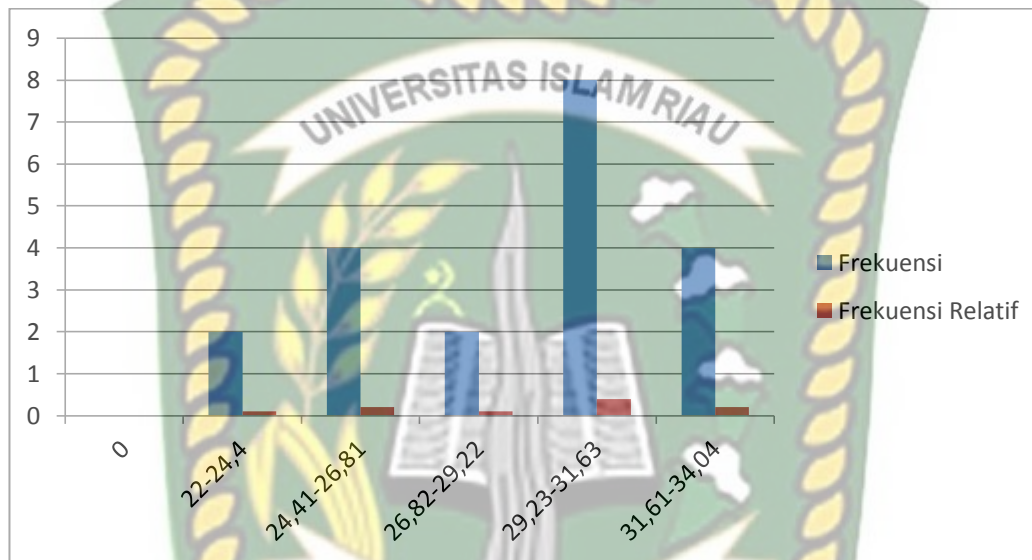
Setelah dilakukan deskripsi terhadap data yang telah di dapat, maka langkah selanjutnya adalah mengklasifikasikan data dengan menggunakan table norma tanpa memperhatikan faktor umur, tinggi, dan berat badan (Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat 2003). Dengan menggunakan tabel norma ini, maka dapat dilihat pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru memiliki Kategori Kondisi Fisik banyak yang cukup dari pada baik dan juga terdapat yang kurang.

Tabel 11. Hasil tes kondisi fisik dilihat pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru dengan statistik.

NO.	Interval	fi	Ti	fi . ti	Jf	Frekuensi Relatif
1.	22-24,4	2	23,2	46,4	2	10%
2.	24,41-26,81	4	25,61	102,44	6	20%
3.	26,82-29,22	2	28,02	56,04	8	10%
4.	29,23-31,63	8	30,43	243,44	16	40%
5.	31,64-34,04	4	32,84	131,36	20	20%
	Jumlah	20		579,68		100%

Hasil olah data tes kondisi fisik sepakbola 2019

Berdasarkan table diatas, diperoleh data terbesar adalah 22-24,4 dan yang terkecil 29,23-31,63, menghasilkan rata-rata (mean) 28,98, data tengah (median) 29,7 dan data yang sering muncul (modus) 30,66 untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data terlihat pada grafik dibawah ini.



Grafik 8. Grafik histogram distribusi frekuensi data kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

B. Pengujian Hipotesis Penelitian

Berdasarkan data yang telah terkumpul kemudian di analisis. Adapun hipotesis yang akan di uji adalah Bagaimanakah Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau?

Setelah dilakukan tes tingkat kondisi fisik terhadap pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau dari 20 orang pemain yang dijadikan sampel memiliki tingkat kondisi fisik Sempurna 0 orang, baik sekali 0 orang, baik 0 orang, cukup 14 orang atau 70%, dan kurang 6 orang atau 30%. Dan tidak ada satu orang pun yang tergolong

kategori tingkat kondisi fisik baik sekali serta sempurna. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel berikut.

Table.12 kategori tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.

No	Kategori sempurna	Sepakbola	
		Jumlah	Relatife (fr)
1	Sempurna	0	0%
2	Baik Sekali	0	0%
3	Baik	0	0%
4	Cukup	14	70%
5	Kurang	6	30%
	Jumlah	20	100%

Hasil olah data tes kondisi fisik sepakbola 2019

Sebagai jawaban penelitian dapat dikemukakan bahwa tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru 14 orang pemain sepakbola atau 70% memiliki tingkat kondisi fisiknya cukup dan 6 orang pemain sepakbola atau 30% tingkat kondisi fisiknya kurang. Rata-rata dari data rekapitulasi keseluruhan sebesar 4,05 di dapat dari jumlah semua rata-rata setiap tes dibagi jumlah sampel.

C. Pembahasan

Tinjauan tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru setelah dilakukan perhitungan dan di konversikan kedalam nilai di dapat rata-rata dari data rekapitulasi keseluruhan sebesar = 4,05. Dari keterangan diatas maka dapat tarik kesimpulan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru tergolong 14 Cukup, 6 Kurang.

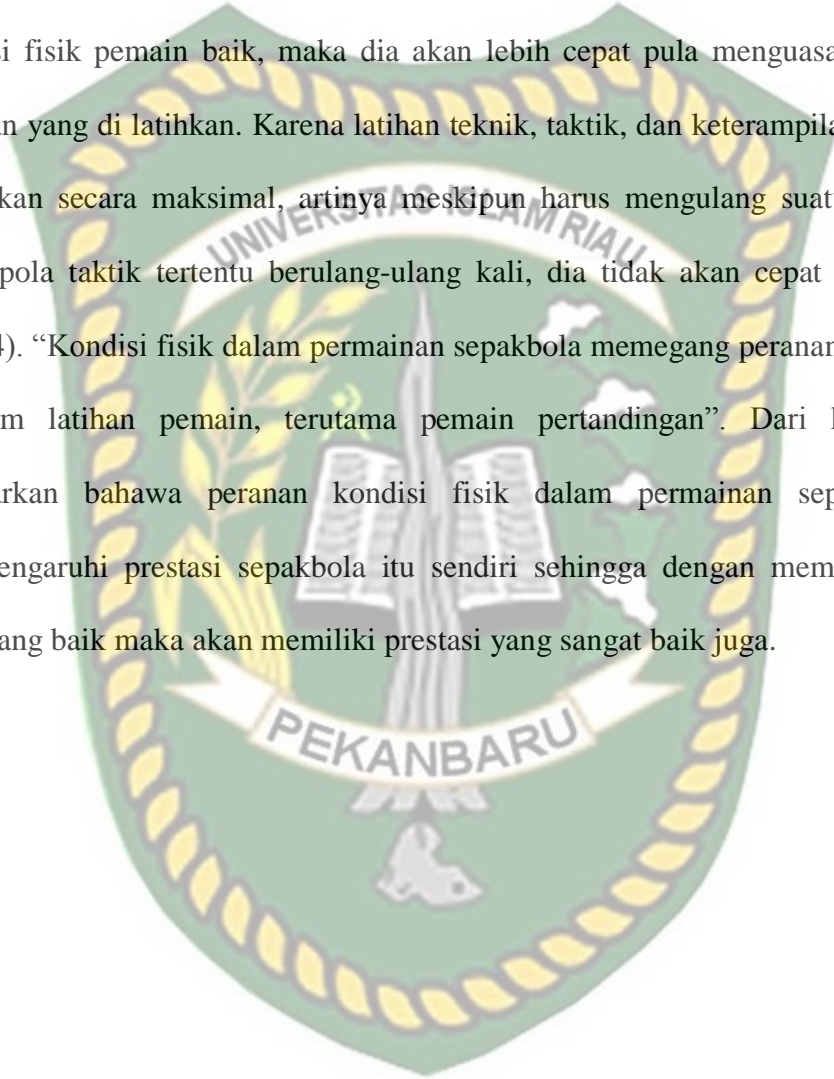
Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut maka pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru harus sering melakukan latihan-latihan kondisi fisik demi untuk meningkatkan lagi kondisi fisik yang dimilikinya sehingga pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru dapat bermain lebih baik lagi dengan kondisi fisik yang prima.

Untuk menunjang kondisi fisik yang lebih baik lagi maka dapat dilakukan dengan:

- a. Latihan Kekuatan (*strength*) adalah penggunaan resistensi kontarksi otot untuk membangun kekuatan, daya tahan aerobik, serta ukuran otot rangka.
- b. Latihan Daya Tahan (*endurance*) adalah merupakan latihan untuk berkerja atau lebih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan.
- c. Latihan Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- d. Latihan Kelentukan (*elasticity*) adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Berdasarkan hasil tinjauan data kondisi fisik di atas maka dapat diketahui dari 20 pemain bahwa rata-rata dari ketujuh tes di atas sebesar adalah 4,05 dengan kategori Cukup. Maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru Cukup.

Berdasarkan beberapa faktor di atas, maka sebaiknya para pemain agar lebih meningkatkan lagi kondisi fisiknya agar lebih baik lagi. Sehingga kualitas pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru akan terus meningkat. Jika kondisi fisik pemain baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang di latihkannya. Karena latihan teknik, taktik, dan keterampilan akan mampu dilakukan secara maksimal, artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tertentu berulang-ulang kali, dia tidak akan cepat lelah (Harsono 2001:4). “Kondisi fisik dalam permainan sepakbola memegang peranan penting dalam program latihan pemain, terutama pemain pertandingan”. Dari kutipan ini di gambarkan bahwa peranan kondisi fisik dalam permainan sepakbola sangat mempengaruhi prestasi sepakbola itu sendiri sehingga dengan mempunyai kondisi fisik yang baik maka akan memiliki prestasi yang sangat baik juga.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik pemain Sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru pada intervalnya 4,0-5,9, berarti kategorikan Cukup.

B. Saran

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut maka pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru harus sering melakukan latihan-latihan kondisi fisik demi untuk meningkatkan lagi kondisi fisik yang dimilikinya sehingga pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru dapat bermain lebih baik lagi dengan kondisi fisik yang prima.

Berdasarkan hasil tinjauan yang telah dilakukan diketahui bahwa:

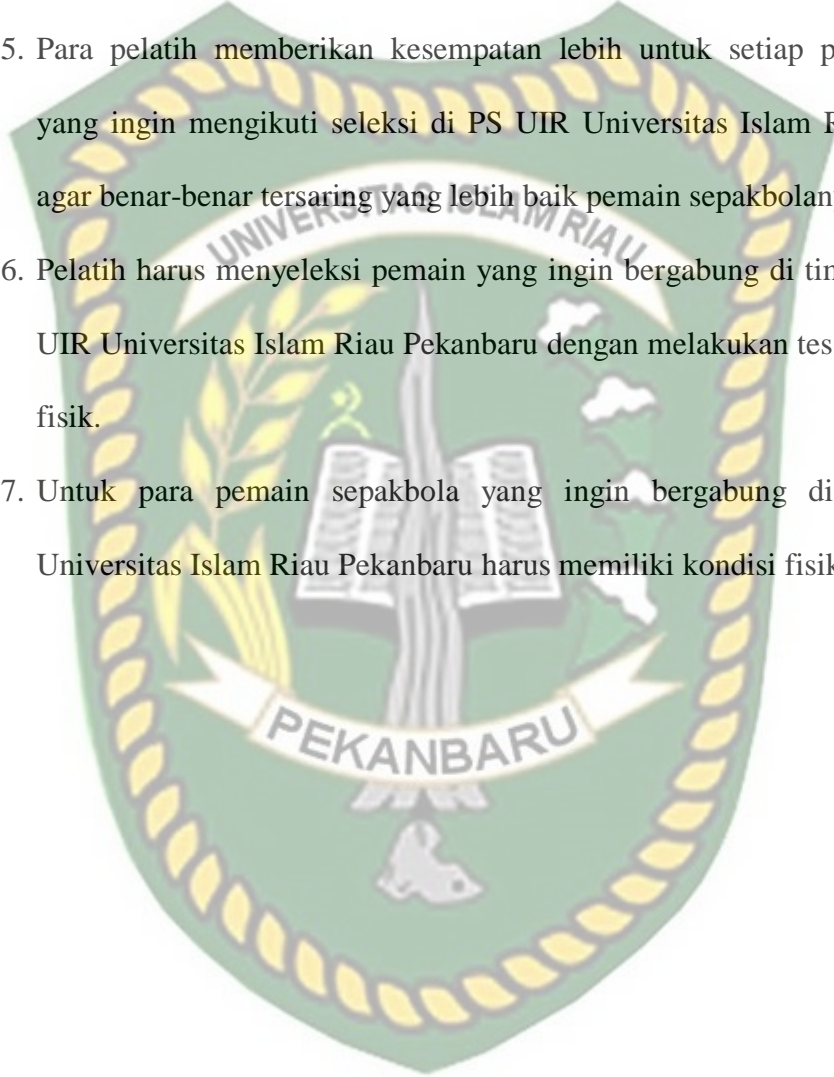
- a. Kekuatan otot tungkai pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru memiliki rata-rata sebesar 67,05 dengan kategori Kurang.
- b. Daya tahan otot perut pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru memiliki rata-rata sebesar 37,95 dengan kategori Cukup.
- c. Data power otot tungkai pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru memiliki rata-rata sebesar 37,75 dengan kategori Kurang.

- d. Data kecepatan pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru memiliki rata-rata sebesar 6,64 dengan kategori Baik.
- e. Data kelincahan pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru memiliki rata-rata sebesar 16,67 dengan kategori Baik.
- f. Daya tahan umum Vo2 Max pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru memiliki rata-rata sebesar 42,32 dengan kategori Kurang.
- g. Data fleksibilitas pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru memiliki rata-rata sebesar 22,05 dengan kategori Baik Sekali.

Berpedoman dengan kesimpulan yang di dapat dari hasil penelitian ini, maka di ajukan beberapa saran yang berkaitan dengan usaha peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru. Adapun yang di maksud sebagai berikut:

1. Untuk parah pelatih agar lebih memperhatikan pemain sepakbola yang kurang bagus fisiknya agar kondisi fisik pemain Sepakbola ini semua menjadi lebih baik lagi dan dapat di tingkatkan lagi.
2. Bagi pemain sepakbola lebih semangat lagi dalam berlatih agar menghasilkan prestasi yang lebih bagus lagi.
3. Disarankan kepada peneliti agar meneliti lebih dalam lagi tentang kondisi fisik demi terciptanya pemain-pemain yang memiliki kondisi fisik yang bagus.

4. Untuk para pengurus memberikan saran dan prasarana yang lebih baik lagi untuk para pemian agar mempertahankan atau menambah prestasi sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru.
5. Para pelatih memberikan kesempatan lebih untuk setiap para mahasiswa yang ingin mengikuti seleksi di PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru agar benar-benar tersaring yang lebih baik pemain sepakbolanya.
6. Pelatih harus menyeleksi pemain yang ingin bergabung di tim sepakbola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru dengan melakukan tes tingkat kondisi fisik.
7. Untuk para pemain sepakbola yang ingin bergabung di tim PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru harus memiliki kondisi fisik yang baik.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta : MENPORA.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Boihaqi. 2017. Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh. Volume 4 Nomor 2, Juli-Desember.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta : Cerdas Jaya.
- Erlanga, Yudi, Satrio. 2013. Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola. *E-jurnal Unesa*. Volume 1 Nomor 2.
- Eric, C, Batty. 2014. *Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan*. Bandung. CV. PIONIR JAYA Bandung.
- Fikri, Azizil. 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Pengcab PSSI Kota Lubuk Linggau. *Jurnal Gelanggang Olahraga*. Volume 2 Nomor 1, Juli-Desember.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP PRESS.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UPT dan UNS PRESS.
- Kamarudin, Ilham. 2011. Kondisi Fisik dan Struktur Tubuh Atlet Sepakbola Usia 18 Tahun PSM Makasar. *Jurnal ILARA*, Volume 11 Nomor 2, Juli Hlm 81-92
- Kamanita, Ekarina. 2018. Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Volume 02 Nomor 10, Juli Hlm 77-86.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat. 2003. *Tentang Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*. FKIP Olahraga Kesehatan IKIP Bandung.

Lufisanto, Sauqi, Moch. 2014. Analisis Kondisi Fisik Yang Memberikan Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Volume 03 Nomor 01, Hlm 50-56.

Miekle, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung : Pakar Raya.

Mu'is, Abdul. 2014. Analisis kondisi fisik terhadap keterampilan menedang bola kearah gawang (*shooting*). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. volume

Nur, F, Alfin, Muhammad. 2014. Survei Tentang Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Pada SSB Se-Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Reactions*. November.

Sali, Nirwandi. 2017. Tinjauan Tingkat Vo₂max Pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola Bima Junior Kota Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*. Volume 4 Nomor 2, September.

Setiawan, Deni. 2013. Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. Volume 01 Nomor 01.

Sucipto, Dkk. 2007. *Sepak Bola*. Bandung : FPOK.

Sudijono, Anas. 2009. *Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta

Syafruddin. 2013. *Metode Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang : UNP PRESS

Undang-undang RI no. 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*, Pasal 20 Ayat 1. Bandung : Citra Umbara.