

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PS. UIR PEKANBARU

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH : SANDI

NAIWAN
NPM. 146610092

PEMBIMBING

NOVRIGAZALL.M.Pd
NIDN. 1017118702

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM
RIAU
PEKANBARU
2021**

ABSTRAK

Sandi Naiwan, 2021. Tingkat Kondisi Fisik Atlet PS UIR Pekanbaru.

Penelitian ini dilatar belakangi atlet PS UIR Pekanbaru yang belum memiliki tingkat kondisi yang sangat baik sehingga pencapaian prestasi terkadang tidak konsisten diperoleh oleh PS UIR Pekanbaru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kondisi fisik atlet PS UIR Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah atlet PS UIR Pekanbaru yang berjumlah 20 orang atlet. Instrumen tes yang digunakan adalah (1) *Bleep test* (2) *Copper Tes* (3) tes lari 30 meter (4) tes kelincahan (5) *Standing broad jump* (6) *Vertical jump*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet PS UIR Pekanbaru dimana Terdapat 5% dikategorikan Baik Sekali, 25% dikategorikan Baik, 30% dikategorikan Sedang, 35% dikategori Kurang dan 5% dikategorikan Kurang Sekali. Hasil ini sudah cukup baik karena atlet PS UIR Pekanbaru untuk saat ini tidak ada agenda yang harus di ikuti dikarenakan situasi *Covid 19*.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Sepakbola, Atlet

ABSTRACT

Sandi Naiwan, 2021. Physical Condition Level of ATHLETES PS UIR Pekanbaru.

This research is motivated by PS UIR Pekanbaru athletes who do not have a very good level of condition so that the achievement of preation is sometimes inconsistently obtained by PS UIR Pekanbaru. This study aims to find out how good the physical condition of ATHLETES PS UIR Pekanbaru. This research is descriptive research. The method used is surveying using data collection techniques through tests and measurements. The subject of this study was PS UIR Pekanbaru athletes who numbered 20 athletes. Intrume test used is (1) Bleep test (2) Copper Test (3) test run 30 meters (4) agility test (5) Standing broad jump (6) Vertical jump. The results showed that the physical condition of athletes PS UIR Pekanbaru where There are 5% categorized As Good, 25% categorized Good, 30% categorized Moderate, 35% categorized Less and 5% categorized Less Once. This result is good enough because ps UIR Pekanbaru athletes for now there is no agenda to follow because of the Covid 19 situation.

Keywords: Physical Condition, Football, Athletes

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sandi Naiwan

Npm : 146610092

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasamani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Atlet PS UIR Pekanbaru.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen pembimbing yang telah di tunjuk oleh Dekan Fkip Universitas Islam Riau.
3. Jika di temukan isi skripsi yang duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang 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, Mei 2021

Sandi Naiwan
146610092

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet PS UIR Pekanbaru”.

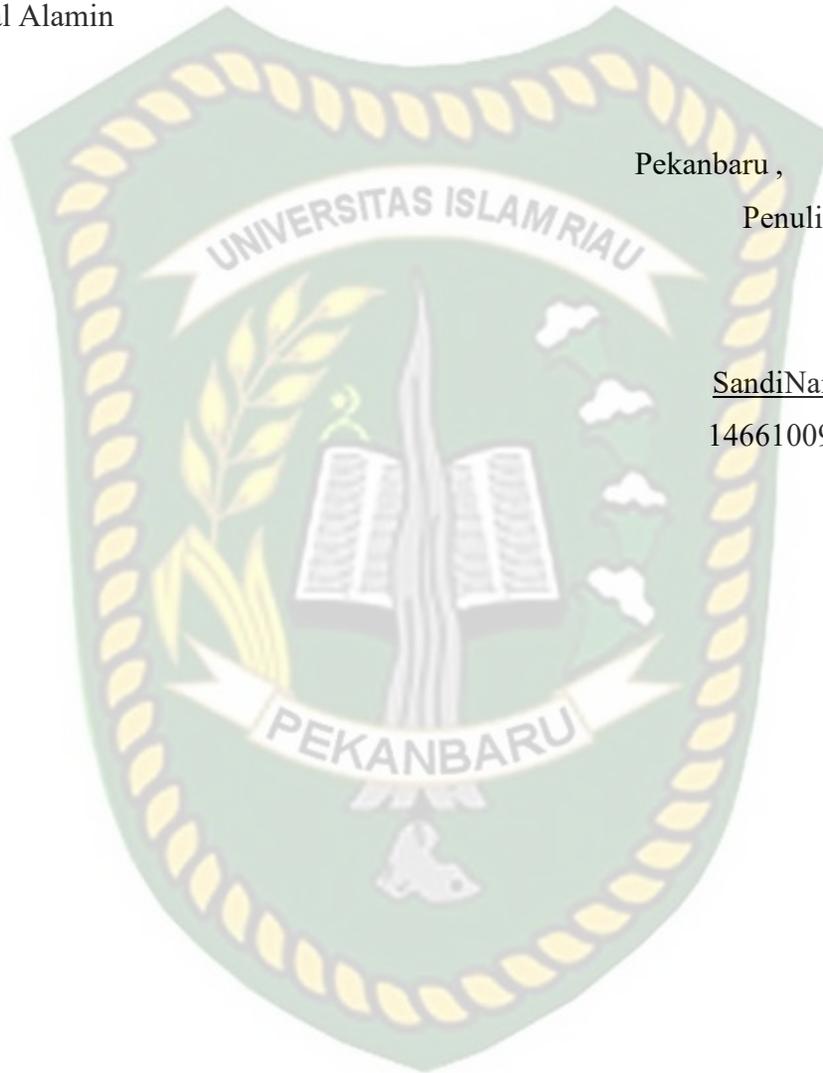
Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membatu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini yaitu :

1. Bapak Novri Gozali, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberi arahan-arahan positif dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriliani, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UIR.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd sebagai Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada FKIP UIR.
4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
6. Kedua orangtua yang telah memberikan cinta dan kasihnya dan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Rekan-rekan angkatan yang telah memberikan semangat dan motivasi hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru , Mei 2021
Penulis,

SandiNaiwan
146610092

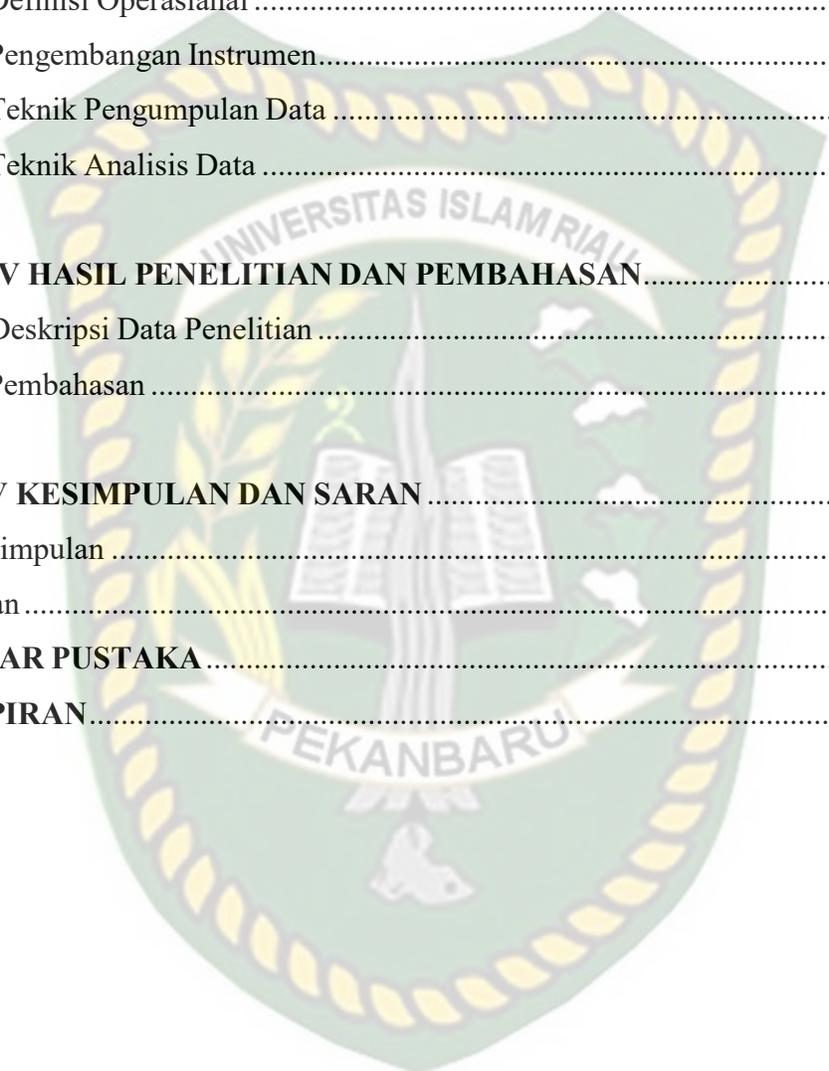


DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
SURAT KETERANGAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	5
ABSTRAK	5
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	8
DAFTAR ISI	9
DAFTAR TABEL	11
DAFTAR GAMBAR	12
DAFTAR GRAFIK	13
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Peneliatian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Kondisi Fisik	8
a. Pengertian Kondisi Fisik	8
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	11
c. Kondisi Fisik Yang Ada Disepakbola	12
2. Hakikat Permainan Sepakbola.....	16
B. Kerangka Pemikiran	17

C. Pertayaan Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel.....	19
C. Definisi Operasional	20
D. Pengembangan Instrumen.....	20
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Deskripsi Data Penelitian	30
B. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL



Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet PS UIR.....	31
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobic Atlet PS UIR.....	33
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet PS UIR.....	34
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet PS UIR.....	36
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet PS UIR.....	38
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai Atlet PS UIR.....	40
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Secara Keseluruhan.....	42

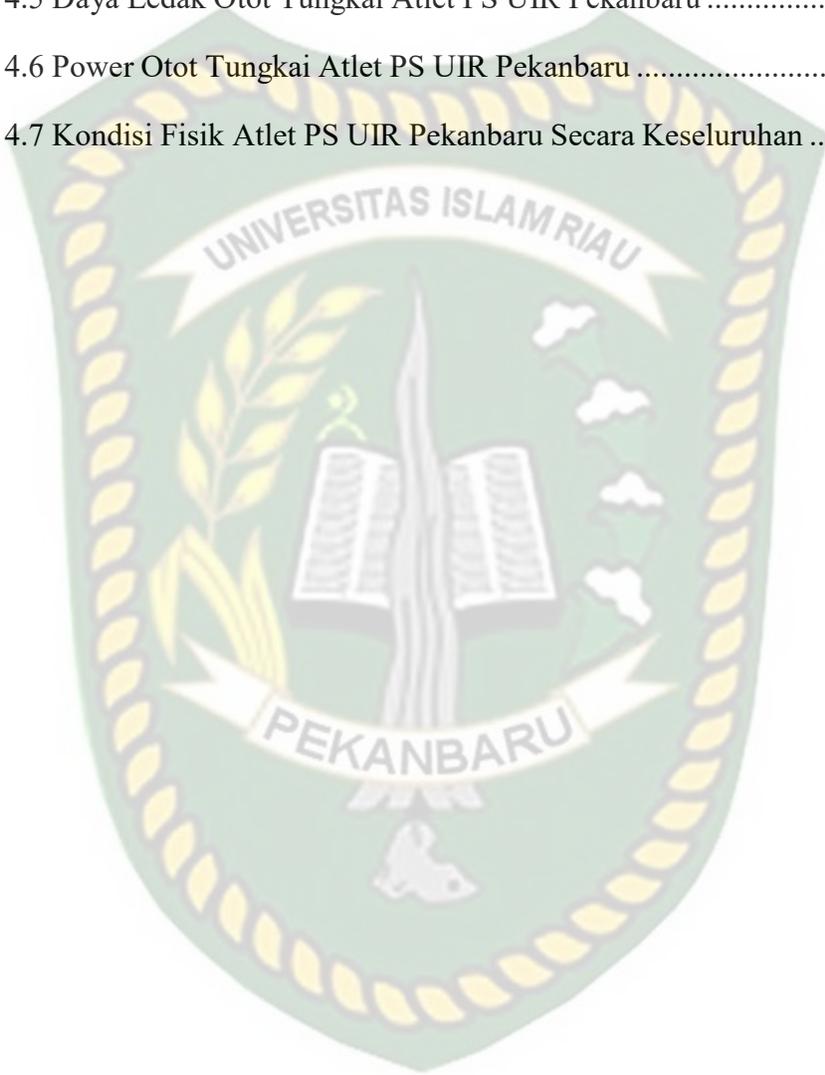


Gambar 3.1 <i>Bleep Test</i>	21
Gambar 3.2 <i>Ilustrasi Cooper Test</i>	22
Gambar 3.3 Lari 30 Meter.....	23
Gambar 3.4 Lapangan illionis.....	24
Gambar 3.5 <i>Standing Broad Jump</i>	25
Gambar 3.1 <i>Ilustrasi Vertical Jump</i>	27



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Kelincahan Atlet PS UIR Pekanbaru	32
Grafik 4.2 Daya Tahan <i>Aerobic</i> Atlet PS UIR Pekanbaru	34
Grafik 4.3 Kecepatan Atlet PS UIR Pekanbaru	35
Grafik 4.4 Kelincahan Atlet PS UIR Pekanbaru	37
Grafik 4.5 Daya Ledak Otot Tungkai Atlet PS UIR Pekanbaru	39
Grafik 4.6 Power Otot Tungkai Atlet PS UIR Pekanbaru	41
Grafik 4.7 Kondisi Fisik Atlet PS UIR Pekanbaru Secara Keseluruhan	43



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia sehingga memiliki tingkat esehatan dan kebugaran yang cukup.

Segala aktifitas yyang berkaitan dengan olahraga tidak dapat di pisahkan dengan kehidupan manusia, dalam olahraga tentu mempunyai tujuan yang beraneka ragam yang bertujuan tentunya untuk prestasi, kesehatan maupun untuk hiburan atau rekreasi. Olahraga untuk tujuan mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan latihan yang berkesinambungan atau continue. Banyak sekali jenis olahraga yang dapat dijadikan sebagai prestasi, salah satunya olahraga yang digemari masyarakat Indonesia yaitu sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia bahkan didunia. Sepakbola merupakan olahraga dengan gaya permainan cepat dengan kemampuan skill yang baik tentunya. Dalam sepakbola tentunya banyak sekali membutuhkan energy untuk melakukannya karena apabila atlet tidak memiliki kemampuan yang baik pasti tidak akan sanggup untuk melakukannya dengan baik.

Prinsip didalam pencapai prestasi haruslah berdasarkan prinsip-prinsip pendekatan ilmu olahraga. Ada beberapa macam bentuk pendekatan didalam ilmu

olahraga yaitu Pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental, dan kematangan juara.

Didalam olahraga sepakbola ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek takti dan aspek mental. Dalam sebagian pandangan ahli aspek fisik merupakan pondasi dari olahraga sepakbola. Karena kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting sekali didalam permainan sepakbola. Oleh karena itu latihan fisik perlu mendapatkan perhatian lebih dan serius guna mencapai suatu prestasi yang maksimal.

Seorang pelatih juga harus paham tentang komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain sepakbola adalah 1) *endurance*, 2) *aerobic endurance*, 3) *muscular endurance*, 4) *anaerobic endurance*, 5) *speed*, 6) *power*, 7) *flexibility*, 8) *strenght*, dan 9) *body composition*. Komponen-komponen

kondisi fisik sepakbola merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi dalam bermain sepakbola. Jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti kemampuan teknik, taktik, dan mental. Melihat dari pendapat di atas banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu kelas olahraga khusus sepakbola dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik.

Pemain sepakbola tentunya membutuhkan beberapa komponen fisik yang dapat menunjang atlet agar maksimal didalam melakukan permainan sepakbola. Diantaranya kelenturan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, dayatahan dan lain sebagainya. Sepakbola saat ini merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia. Banyak sekali sekolah-sekolah sepakbola yang hadir ditengah-tengah masyarakat kita. Dan diharapkan kedepannya tentu akan berkembang dengan baik pula di masyarakat Indonesia.

PS UIR Pekanbaru salah satu club yang berada di kota Pekanbaru dan keberadaanya sudah diakui oleh pengcab sepakbola Provinsi Riau. Perjalanan klub sepakbola UIR Pekanbaru sangat luar biasa baik di kancah local maupun dikancah nasional. Persatuan sepakbola PS UIR Pekanbaru latihan seminggu tiga kali yakni pada hari Selasa, Kamis, Sabtu di Stadion sepakbola Universitas Islam Riau dimulai pada pukul 16.00. biasanya pelatih memberikan tambahan apabila kompetisi atau pertandingan sudah dekat.

Berdasarkan observasi di lapangan, pada saat latihan dan game yang dilakukan oleh PS UIR masih ada pemain memiliki fisik yang kurang baik, sedang dan baik. Jadi banyak sekali atlet tidak konsisten didalam latihan dan game yang dilakukan oleh para pelatih. Dalam pertandingan tampak terlihat kondisi fisik pemain dan padatnya jadwal pertandingan dua kali pertandingan dalam satu hari di turnamen piala menpora baru baru ini.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti ingin mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola PS UIR Pekanbaru. Hal ini mengingat kurang terkontrol nya latihan fisik atlet PS UIR Pekanbaru.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas terdapat masalah yang terkait dengan tingkat kondisi fisik atlet sepakbola PS UIR pekanbaru yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum adanya data awal kondisi fisik atlet PS UIR Pekanbaru.
2. Latihan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu masih sangat kurang dari yang seharusnya ditambah latihan fisik masih minim dilakukan.
3. Kebanyakan atlet lebih suka latihan teknik dari pada latihan fisik
4. Dalam pertandingan banyak atlet memiliki fisik yang sangat rendah terlihat sekali pada saat pertengahan pertandingan sehingga dapat menurunkan intensitas permainan.

C. Batasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah pada tingkat kondisi fisik atlet sepakbola PS UIR.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka didapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu seberapa tinggi tingkat kondisi fisik atlet PS UIR Pekanbaru?

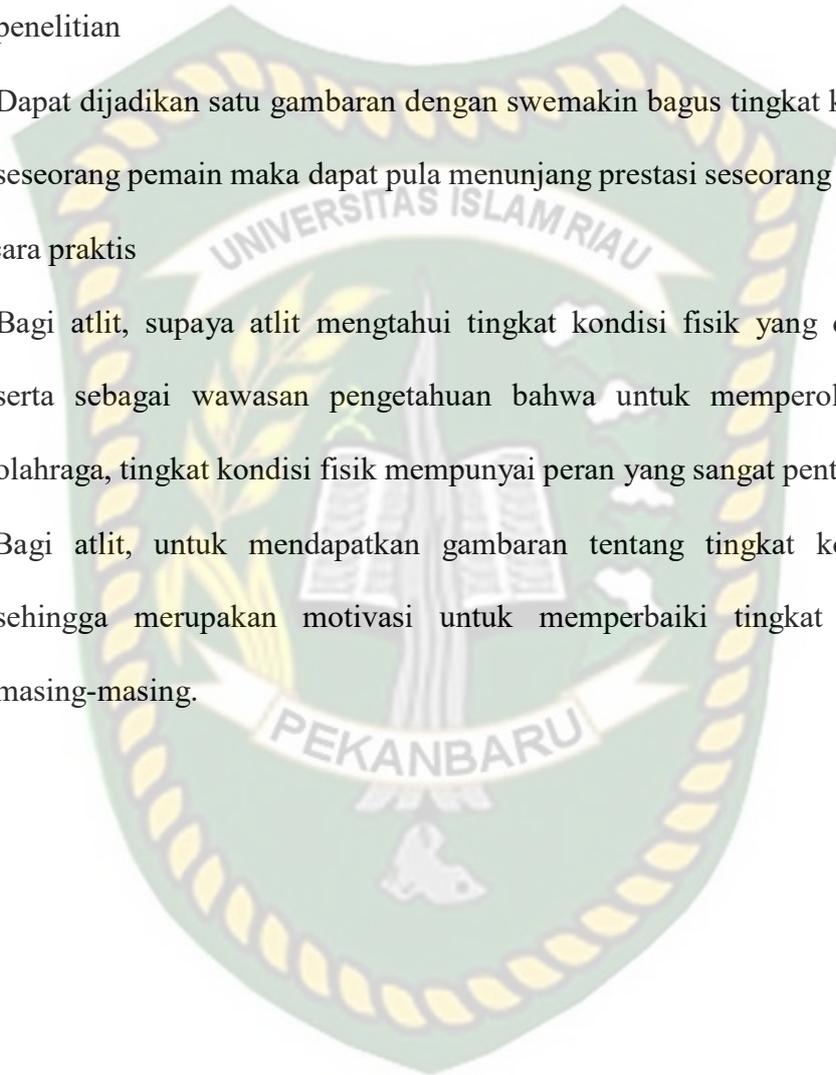
E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola PS UIR

F. Manfaat Penelitian

Pada penelitian tingkat kondisi atlet sepakbola PS UIR diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis
 - a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian
 - b. Dapat dijadikan satu gambaran dengan semakin bagus tingkat kondisi fisik seseorang pemain maka dapat pula menunjang prestasi seseorang pemain.
2. Secara praktis
 - a. Bagi atlet, supaya atlet mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, tingkat kondisi fisik mempunyai peran yang sangat penting
 - b. Bagi atlet, untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat kondisi fisik sehingga merupakan motivasi untuk memperbaiki tingkat kondisinya masing-masing.



BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang atau atlet yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang terartur dan terprogram secara sistematis. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkat 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.

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan segala jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan daya tahan, fleksibilitas, Lutan (2000:34). Sedangkan menurut Syafruddin (2013:65) kondisi fisik adalah meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahrag. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani). Kondisi fisik adalah kemampuan energi untuk meningkatkan kemampuan tubuh atau aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, dan lama dengan tujuan agar atlet

tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun disaat pertandingan, Kosasih (2017:36)

Menurut Irawadi (2011: 1) kondisi fisik adalah satau kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana disini dilakukan derngan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keprluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan.

Menurut Ismariyati (2008 : 41) Ada 10 macam komponen fisik yang mendukung dalam permainan yang mendukung permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
2. Daya tahan (*endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan yaitu:
 - a. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intesitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
 - b. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
3. Daya tahan otot (*muscular power*) kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang spendek-pendeknya.
4. Kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
5. Daya lentur (*flexibility*), efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pas seluruh tubuh.
6. Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang menguba posisi di area tertentu.

7. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif
8. Keseimbangan (*balance*), kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu.
9. Ketepatan (*accuracy*), adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.
10. Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling lainnya seperti dalam mengantisipasi datangnya bola.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Peningkatan ini diperoleh dari latihan yang teratur dan terprogram sistematis.

Menurut Lutan (2000:60), kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Jika kondisi fisik pemain sepakbola baik maka akan sangat menunjang pemain tersebut dalam mengembangkan teknik dilapangan. Menurut Harsono dalam Lutan (2000: 60), kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi harus ditata, dirancang dan dilakukan secara baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Pada hakekatnya ada faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet baik dari internal maupun eksternal. Faktor-faktor ini memberikan pengaruh sesuai dengan pelaksanaannya. Menurut Ambarukmi (2007:9) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu:

1. Prinsip latihan/ partisipatif aktif
Pencapaian prestasi merupakan perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, sehingga keduanya lah yang bertanggung jawab terhadap program latihan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi.
2. Perkembangan multilateral
Prestasi yang tangguh perlu di persiapkan melalui perletak dasar bangunan prestasi yang dilaksanakan pada tahap dasar yakni perkembangan multilateral.
3. Individu
Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter unik, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula. Untuk itu dalam penyesuaian program latihan.
4. Overload
Untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban lebih (overload), yakni beban yang cukup menantang atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet (*critical point.*)

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

Didalam latihan ada namanya perbebanan, perbebanan berguna dalam meningkatkan daya tahan otot, semakin besar beban seseorang atau atlet maka

semakin baik pula daya tahannya. Namun perlu diketahui bahwa beban tersebut akan menimbulkan respon awal tubuh berupa kelelahan bila perbebanan dihentikan maka akan terjadi proses pemulihan (*recovery*), selanjutnya tubuh akan beradaptasi terhadap beban tersebut berupa peningkatan kemampuan. Beban yang terlalu ringan tidak akan meningkatkan kemampuan atlet sehingga prestasi akan tetap, sebaiknya beban yang terlalu berat akan menyebabkan penurunan kemampuan atlet, prestasi menurun dan dapat mengakibatkan terjadinya *overtraining*.

c. Kondisi Fisik Yang Ada Pada Permainan Sepakbola

Komponen dan klarifikasi kemampuan cabang olahraga sepakbola putra menurut Primasoni dan Sulistiyono (2018: 50) sebagai berikut :

1. Daya Tahan Aerobik

Permainan sepakbola dilakukan dalam waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit untuk waktu normal dan pada beberapa pertandingan bahkan membutuhkan babak perpanjangan dan sampai dengan babak adu penalti. *Fisiologi* tubuh ketika melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang lama membutuhkan daya tahan yang baik. Kemampuan tubuh untuk melakukan kinerja secara konsisten dan tidak mengalami penurunan kualitas dari dimulai pertandingan sampai akhir merupakan suatu keharusan jika sebuah tim sepakbola berkeinginan menjadi tim yang tangguh. Daya tahan aerobik merupakan kebutuhan yang mutlak yang harus dimiliki setiap pemain. Keterampilan teknik dan keputusan taktik sehebat apapun tidak akan memberikan hasil optimal jika sebuah tim sepakbola mengalami kendala dalam hal daya tahan. Permainan yang awalnya mungkin sangat indah

akan menjadi berantakan akibat daya tahan atau kemampuan mempertahankan konsistensi tugas gerak menurun.

2. Kecepatan dan Kelicahan

Kemampuan *sprint* (lari cepat) atau komponen kecepatan sangat penting dan dominan di butuhkan pada permainan sepakbola. Tim yang memiliki pemain dengan kecepatan berlari yang diatas rata rata umumnya akan memperoleh banyak keuntungan untuk menciptakan peluang mencetak gol yang lebih mudah.

3. Kekuatan dan Daya Ledak Otot

Tendangan yang hasilnya keras maka kemampuan menggunakan kekuatan dan kecepatan (daya ledak) yang lebih diperlukan. Otot tungkai yang memiliki kecepatan dan kekuatan optimal akan lebih menghasilkan tendangan yang keras dari pada otot tungkai yang hanya kuat saja atau besar. Tungkainya tergolong pendek dan massa tungkai tidak besar tetapi mampu menghasilkan tendangan yang sangat keras karena kecepatan kaki berkorelasi dengan daya otot tungkai yang berarti semakin besar daya otot tungkai semakin mendukung terhadap hasil menendang bola.

Gerakan gerakan yang membutuhkan kekuatan, daya ledak otot dalam permainan sepakbola tidak hanya *shooting* tetapi hampir semua gerakan dalam permainan membutuhkan daya ledak otot misalnya menyundul bola, melakukan *tackling* (merebut bola), lemparan kedalam dan melompat. Gerakan menyundul akan menghasilkan luncuran bola yang tajam dan keras dengan dukungan daya ledak otot perut, dan otot punggung yang baik.

4. Koordinasi

Keterampilan gerak (*skill*) *passing, heading, controlling, shooting* pada permainan sepakbola merupakan suatu jenis keterampilan gerak yang kompleks. Keterampilan gerak seperti yang disebutkan semakin kompleks atau semakin tinggi tingkat kesulitannya tergantung pada situasi dan kondisi ketika keterampilan gerak akan dilakukan. Keterampilan *passing* misalnya *passing* ketika bola berhenti lebih mudah dibanding *passing* dalam situasi bola bergerak atau bergulir. *Passing* kearah teman atau pemain yang berada posisi diam akan menjadi lebih mudah jika *passing* dalam situasi kepada teman yang sedang bergerak. Keterampilan *passing* dalam situasi lawan yang siap untuk merebut bola, mengganggu berbeda dengan ketika situasi permainan lawan masih jauh dari bola. *Skill passing* akan makin memiliki kesulitan yang semakin tinggi jika situasinya ada lawan, teman yang dituju bergerak, dan bola juga dalam keadaan bergerak.. keterampilan menendang bola kearah teman (*passing*) secara progresif meningkat tergantung situasi kondisi dan kebutuhan.

Keterampilan gerak pada sepakbola merupakan keterampilan yang membutuhkan kemampuan koordinasi dari berbagai organ tubuh seperti mata, kaki, tangan. Koordinasi merupakan kemampuan tubuh untuk berkinerja sesuai situasi dan kondisi yang terjadi dalam situassi permainan. Gerakan menendang bola dengan teknik salto atau gerakan menendang yang dikenal dengan teknik *bicycle kick* merupakan suatu contoh gerakan yang kompleks membutuhkan kemampuan koordinasi yang baik. Skill atau teknik bermain pada permainan

sepak bola sangat membutuhkan koordinasi yang baik karena dalam permainan sepakbola situasi yang dihadapi terus berubah ubah.

2. Hakekat Permainan Sepakbola

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

Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola kegawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Didalam permainan sepakbola , setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, hanya penjaga gawang di perbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Menurut Kemendikbud (2014: 146) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain

dan dimainkan dengan seluruh anggota badan, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan diarea kotak pinalti. Setiap regu/tim berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan.

Dalam Mielke (2007: 7) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang dan di tandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis bats yang panjang disebut garis samping lapangan mesti lebih besar dari garis gawang . panjang garis samping lapangan 90-110 meter dan garis lebar lapangan 45-90 meter. Lapangan diberi garis tegas yang lebarnya tidak lebih 12 cm.setiap sudut lapangan dipasang sebuah bendera dengan tiang berujung tumpul setinggi tidak lebih dari 1,5 m. Tiang bendera yang sama bisadipasang di kedua ujung garis tengah lapangan yang letaknya tidak boleh kurang dari 1 m diluar garis pingir. Garis tengah lapangan ditarik melintang. Titik tengah lapangan permainan diberi tanda dengan jelas, dan diberi lingkaran dengan jari jari 9,15 m.

Pada setiap ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku terhadap garis gawang, dengan jarak 5,5 m dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memnjang hingga 5,5 m kelapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut daerah gawang.

Pada setiap ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku 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 gawang disebut dengan kotak penalti. Sebuah tanda yang jelas diberikan di daerah penalti, dengan jarak 11 m dari titik tengah garis gawang dan berada di depan gawang yang menunjukkan tempat tendangan penalti dilakukan. Dari masing-masing titik penalti ditarik sebuah garis lengkung dengan jari-jari 9,15 m diluar kotak penalti.

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

B. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan di latar belakang masalah dan kajian pustaka, dapat disusun kerangka pemikiran dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat anatar satu faktor dengan faktor lain baik berasal dari dalam atlet dan dari luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat terpenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan dicapai.

Oleh sebab itu kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, supaya seorang atlet dapat mengetahui seberapa besarnya kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat

berpengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri dari tinggi badan, daya tahan, kekuatan, kelicahan, kecepatan maupun kelenturan.

Maka setiap pemain 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 pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih maupun menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak mudah lelah saat mengikuti latihan ataupun pertandingan.

Berdasarkan masalah di atas, anggapan dasar yang di peroleh untuk sementara dalam penelitian ini adalah jika atlet sepakbola telah memiliki fisik yang baik, maka akan tercapainya prestasi atlet PS UIR PEKANBARU.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka dapat dikemukakan pertanyaan penelitian : Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Allet PS UIR PEKANBARU ?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa adanya maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola PS UIR.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain PS UIR Pekanbaru yang berjumlah 20 orang pemain.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2010:91). Adapun teknik penarikan sampel yang dipergunakan adalah *total sampling*, yaitu mengambil sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian diketahui bahwa sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang.

C. Definisi Oprasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik adalah komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang atau atlet yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang teratur dan terprogram secara sistematis.
2. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas pemain setiap regunya dan bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

D. Pengembangan Instrumen

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

1. *Multistage Test (Bleep Test)*

Tujuan : Mengukur daya tahan

Alat : Stopwacth, alat tulisdan lintasan

Menyiapkan kaset, tape atau VCD

Pelaksanaan :

- a. Menyiapkan kaset, tape atau VCD.

- b. Meyediakan stopwacth, alat tulis dan lintasan
- c. Jarak lintasan yang akan dilalui adalah 20 meter, tetapi lintasan sebaiknya memiliki jarak minimal 30 meter.
- d. Start bisa dimulai dari garis manapun, tetapi ketika start kaki tidak boleh melebihi garis start.
- e. Ketika pembalikan, salah satu kaki dan setengah dari tubuh harus melewati garis jika lebih tidak masalah.
- f. Tes dinyatakan berhenti atau selesai jika peserta telah melanggar atau tidak mengikuti perintah dari kaset 2 kali berturut-turut.



Gambar 3.1. Ilustrasi *Multistage test* (Primasoni dan Sulistiyono, 2018:72)

2. *Cooper Test (Tes Lari 12 Menit).*

Petunjuk pelaksanaan:

- a. Tentukan beberapa jarak tempuh yang sudah dikenal mulai start. Mulailah berlari.
- b. Bila napas mulai pendek, berjalan sejenak, lalu berlari lagi. Begitu seterusnya berjalan-jalan bergantian sesuai kemampuan.
- c. Hitung jarak yang ditempuh 12 menit.

Norma atau kriteria setelah seseorang berhasil menempuh jarak tertentu setelah berlari membantu seorang pelatih dan pemain mengetahui kondisi atau kemampuannya. Kapasitas *VO2 maks* dapat diprediksi dengan rumus sebagai berikut: (jarak tempuh (meter) x 0,0225) – 11,3. Misalnya: setelah berlari 12 menit, seseorang pemain sepak bola dapat menempuh jarak 3000 m, maka *VO2 maks* dapat diprediksi $(3000 \times 0,0225) - 11,3 = 56,2$ cc/kg/bb. Artinya rumus prediksi diatas tentang berapa kapasitas *VO2 maks* seorang pemain semakin membantu pelatih mengetahui kondisi fisik atletnya.



Gambar 3.2. Ilustrasi *Cooper Test*
(Primasoni dan Sulistiyono, 2018:75)

3. Tes lari 30 meter

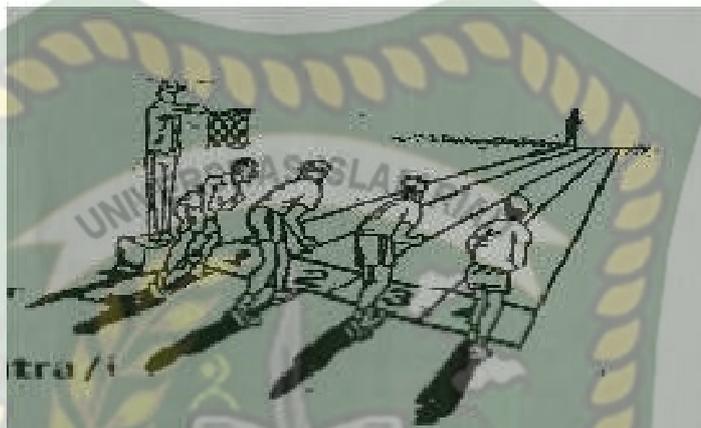
Tujuan : Mengukur komponen kecepatan

Alat : a. Stopwatch b. Meteran c. Pluit d. Bendera

Pelaksanaan :

- a. Dipersiapkan perlengkapan lintasan, stopwatch
- b. Teste bersiap berdiri dibelakang garis start dengan sikap start berdiri.
- c. Dengan aba-aba” yak”, teste berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai garis finish.

- d. Kecepatan lari dihitung pada saat aba-aba” yak”.
- e. Tes dilakukan dua kali pengulangan atau kesempatan.
- f. Skoring , dari 2 kali pengulangan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 3.3. Lari 30 meter
(Primasoni dan Sulistiyono, 2018:83)

4. Tes *Illionis*
 1. Tujuan : Alat ukur kelincahan
 2. Pelaksanaan ;
 - a. Beri penanda pada area lapangan dengan luas 10x 5 meter, kemudian letakkan 4 *cone* pada setiap ujung lapangan. Ujung kiri lapangan yang terdapat sebuah cone diberi tanda start dan ujung kanan lapangan yang terdapat sebuah cone diberi tanda finish
 - b. Letakkan 4 cone lainnya pada area pertengahan lapangan, dan setiap cone jaraknya 3,3 meter.
 - c. Orang coba mulai berdiri didepan cone start, kemudian asisten menjelaskan jalur lari yang harus dilakukan sampai finish.

- d. Pada saat asisten memberi aba-aba "go" maka orang coba harus lari secepat mungkin mengikuti jalur lari sampai finish, sementara asisten menjalankan stopwatch.
- e. Orang coba tidak boleh menyentuh cone selama berlari.



Gambar 3.4. Lapangan Illionis
(Primasoni dan Sulistiyono, 2018:85)

5. Tes Standing Broad Jump

Tujuan : Untuk mengukur gerak eksplosif tubuh atau mengukur tenaga ledak power tungkai dan tubuh bagian bawah

Alat :

- Tempat melompat yang datar, tidak licin dan lunak meteran pengukuran panjang,
- Meteran
- Cangkul
- Kapur
- Peluit
- Formulir dan alat pencatat
- Petugas

- Mengawas merangkap satu orang
- Pengukur dua orang dan pembantu satu orang

Pelaksanaan tes :

Testee berdiri dengan kedua ujung jari kakinya tepat dibelakang garis batas tolakan, setelah siap, testee melakukan persiapan untuk melompat, bersama dengan mengayunkan kedua lengan kedepan, dengan seluruh tenaga kedua kaki secara bersamaan menolak, melakukan lompatan kedepan sejauh mungkin setiap testee diberikan kesempatan untuk melakukan 3 kali percobaan/kesempatan dan diukur hasil yang terbaik.

Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan yang dicapai, hasil lompatan diukur dengan centimeter bulat kedua hasil tes tersebut dicatat dan jarak lompatan yang diukur dari garis batas permulaan lompatan ketitik yang terdekat dari sentuhan tumit pada tanah.

Penilaian

Skor peserta adalah skor tertinggi dari test 3 kali kesempatan.



Gambar 3.5. Standing broad jump
(Natas, 2020:21)

6. Tes Vertikal Jump

Petunjuk pelaksanaan tes:

- a. Dipersiapkan perlengkapan, kapur bubuk (bubuk bedak atau tepung), papan yang ditempel pada dinding dengan ketinggian dari 150 hingga 350 cm (tingkat ketelitiannya hingga sebesar 1 cm).
- b. Testee memasukan ujung jari yang digunakan untuk menjangkau ke dalam kapur bubuk.
- c. Testee berdiri dengan tangan yang digunakan meraih di dekat papan merain ke atas dengan lengan sebelah dalam, kemudian menyentuh papan dengan ujung jari tengah untuk menempelkan tanda titik terjauh yang dapat dicapai.
- d. Kedua telapak kaki harus menginjak rata dengan lantai, sedangkan lengan/tangan terentang sejauh mungkin.
- e. Catatlah posisi tanda hingga 1 cm yang terdekat (mencapai ketinggian).
- f. Kedua lengan testee harus tetap berada di dalam posisi yang sama (tangan/lengan yang disukai diangkat dalam posisi vertikal dan lengan yang lain bergantung disamping badan) pada waktu testee mengambil posisi berjongkok.tertentu dan posisi jongkok dan diperbolehkan melambung apabila menghendaki.
- g. Testee tidak diperkenankan mengayunkan lengan untuk membantu momentum loncatan.

- h. Testee kemudian melompat ke atas untuk menyentuh dinding pada titik ketinggian yang mampu dicapai dengan lengan sebelah dalam terentang ke arah luar.
- i. Dengan tinggi lompatan dalam hitungan centimeter. Testee melakukan lompatan sebanyak dua kali.
- j. Skoring, catatlah ketinggian yang dapat dicapai pada sentimeter yang terdekat.
- k. Catatlah ketinggian yang dapat dicapai (hingga hitungan sentimeter terdekat) pada lompatan yang paling tinggi.
- l. Kurangkan tinggi jangkauan.
- m. Testee dapat memilih kedalaman/kerendahan



Gambar 3.6. Ilustrasi *Vertical Jump*
(Primasoni dan Sulistiyono, 2018:90)

E. Teknik Pengumpulan Data

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

1. Observasi

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

2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang tingkat kondisi fisik atlet sepakbola PS UIR Pekanbaru.

3. Tes Pengukuran

Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola PS UIR Pekanbaru.

F. Teknik Analisa Data

sehubungan dengan permasalahan penelitian ini maka untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggunakan Distribusi Frekuensi relatif Sugiyono, (2010: 43) dengan rumus sebagai berikut :

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

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah frekuensi

Kemampuan tes cabang sepakbola katagori kemampuan serta status kondisi fisik pada atlet sepakbola .

Tabel 3.1. Katagori Komponen Kondisi Fisik

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

Komite olahraga nasional Indonesia pusat 2003 :24

Tabel 3.2. Katagori Status Kondisi Fisik Atlet

Katagori	Konversi Nilai
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

Komite olahraga nasional Indonesia pusat 2003 :24



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Persatuan Sepakbola Universitas Islam Riau (PS UIR) Pekanbaru. Analisis penelitian ini menggunakan analisis deskriptif tingkat kondisi fisik atlet PS UIR Pekanbaru. Dan setiap analisis akan dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu: Baik sekali (B.S), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS). Pengkategorian data didasarkan pada nilai mean dan *standar deviasi* hasil perhitungan. Data terlebih dahulu dibuat kedalam bentuk *T-skor* untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi kondisi fisi secara keseluruhan dari masing-masing item tes. Hasil perhitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepakbola Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Hasil mentah yang telah diubah kedalam bentuk *T-skor* dari keenam item tes yang telah dilakukan di Stadion Mini UIR Pekanbaru. Hasil dari perhitungan tersebut dijadikan dasar untuk menentukan tingkat kondisi

fisik atlet PS UIR Pekanbaru. Hasil skor tingkat kondisi fisik masing-masing item tes yang dilakukan sebagai berikut:

a. Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan di ukur dengan menggunakan multistage test. Hasil analisis data daya tahan yang telah dirubah dalam bentuk *T-skor* diperoleh skor maksimal 69,5186 skor minimal 25,91322, *mean* (rata-rata) sebesar 50, dan *standar deviasi* sebesar 10.

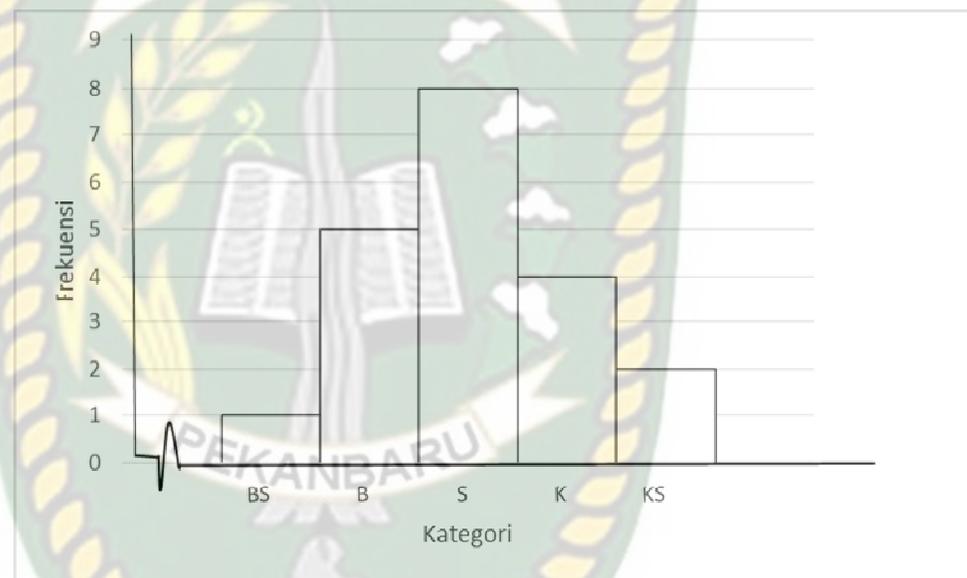
Daya tahan atlet PS UIR Pekanbaru, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu : Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS). Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil daya tahan atlet PS UIR adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet PS UIR Pekanbaru

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	$X \geq 65$	1	5	Baik Sekali
2	$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5 SD$	$55 \leq X < 65$	5	25	Baik
3	$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5 SD$	$45 \leq X < 55$	8	40	Sedang
4	$M - 1,5SD \leq X < M - 0,5 SD$	$35 \leq X < 45$	4	20	Kurang
5	$X < M - 1,5SD$	$X < 35$	2	10	Kurang Sekali
		Jumlah	20	100	

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa daya tahan atlet PS UIR Pekanbaru terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori Baik sekali, 5 atlet (25%) dalam kategori Baik, 8 atlet (40%) kategori Sedang, 4 atlet (20%) dalam kategori Kurang dan 2 atlet (10%) dalam kategori Kurang Sekali.

Dari keterangan diatas, daya tahan atlet PS UIR Pekanbaru dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Grafik 4.1. Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet PS UIR Pekanbaru

b. Daya Tahan *Aerobik*

Daya tahan ini di ukur dengan menggunakan cooper test. Hasil analisis yang telah dirubah kedalam bentuk *T-skor* diperoleh skor maksimal sebesar 65,61171 Skor minimal sebesar 34,79912, mean (rata-rata) sebesar 50 dan *standar deviasi* sebesar 10.

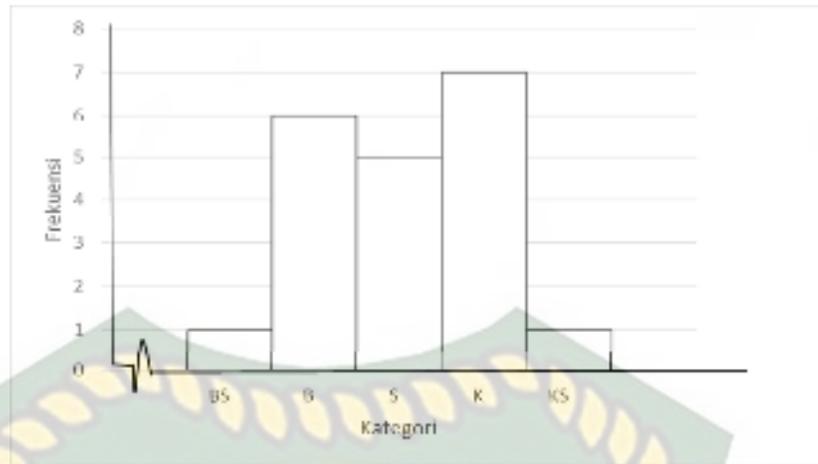
Daya tahan atlet PS UIR Pekanbaru, dikategorikan menjadi lima (5) kategori : Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS). Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil daya tahan atlet PS UIR Pekanbaru sebagai berikut

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobic Atlet PS UIR Pekanbaru

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	$X \geq 65$	1	5	Baik Sekali
2	$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5 SD$	$55 \leq X < 65$	6	30	Baik
3	$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5 SD$	$45 \leq X < 55$	5	25	Sedang
4	$M - 1,5SD \leq X < M - 0,5 SD$	$35 \leq X < 45$	7	35	Kurang
5	$X < M - 1,5SD$	$X < 35$	1	5	Kurang Sekali
		Jumlah	20	100	

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa daya tahan *aerobic* atlet PS UIR Pekanbaru terdapat 1 Atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (30%) kategori baik, 5 atlet (25%) kategori sedang, 7 atlet (35%) dikategori kurang dan 1 atlet (5%) dikategori kurang sekali.

Dari keterangan di atas, daya tahan *aerobic* atlet PS UIR Pekanbaru dapat disajikan kedalam bentuk grafik seperti dibawah ini:



Grafik 4.2. Daya Tahan *Aerobic* Atlet PS UIR Pekanbaru

c. Kecepatan

Kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari 30 meter dengan satuan detik. Hasil analisis data yang telah dirubah kedalam bentuk *T-skor* di peroleh skor maksimal sebesar 66,10414, skor minimal 25,35081, mean (rata-rata) sebesar 50, dan *standar deviasi* sebesar 10. Kecepatan atlet PS UIR Pekanbaru, dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu: Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS). Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kecepatan atlet PS UIR Pekanbaru sebagai berikut:

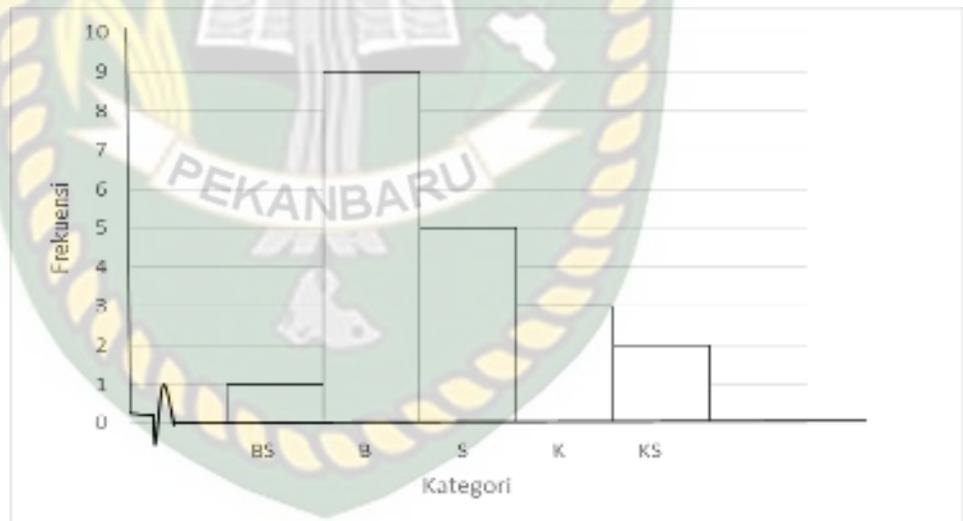
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet PS UIR Pekanbaru

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	$X \geq 65$	1	5	Baik Sekali
2	$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5$	$55 \leq X < 65$	9	45	Baik

	SD				
3	$M-0,5SD \leq X < M+0,5SD$	$45 \leq X < 55$	5	25	Sedang
4	$M-1,5SD \leq X < M-0,5SD$	$35 \leq X < 45$	3	15	Kurang
5	$X < M-1,5SD$	$X < 35$	2	10	Kurang Sekali
		Jumlah	20	100	

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kecepatan atlet PS UIR Pekanbaru terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 9 atlet (45%) dalam kategori baik, 5 atlet (25%) dalam kategori sedang, 3 atlet (15%) dalam kategori kurang dan 2 atlet (10%) dalam kategori kurang sekali.

Dari keterangan diatas, kecepatan atlet PS UIR Pekanbaru dapat disajikan kedalam bentuk grafik sebagai berikut :



Grafik 4.3. Kecepatan Atlet PS UIR Pekanbaru

d. Kelincahan

Kelincahan diukur dengan menggunakan tes *illionis* dengan satuan detik, hasil analisis data kelincahan yang diperoleh telah dirubah

kedalam bentuk *T-skor* dan diperoleh skor maksimal 66,21827 dan skor minimal 32,60247, *mean* (rata-rata) sebesar 50, dan *standar deviasi* sebesar 10.

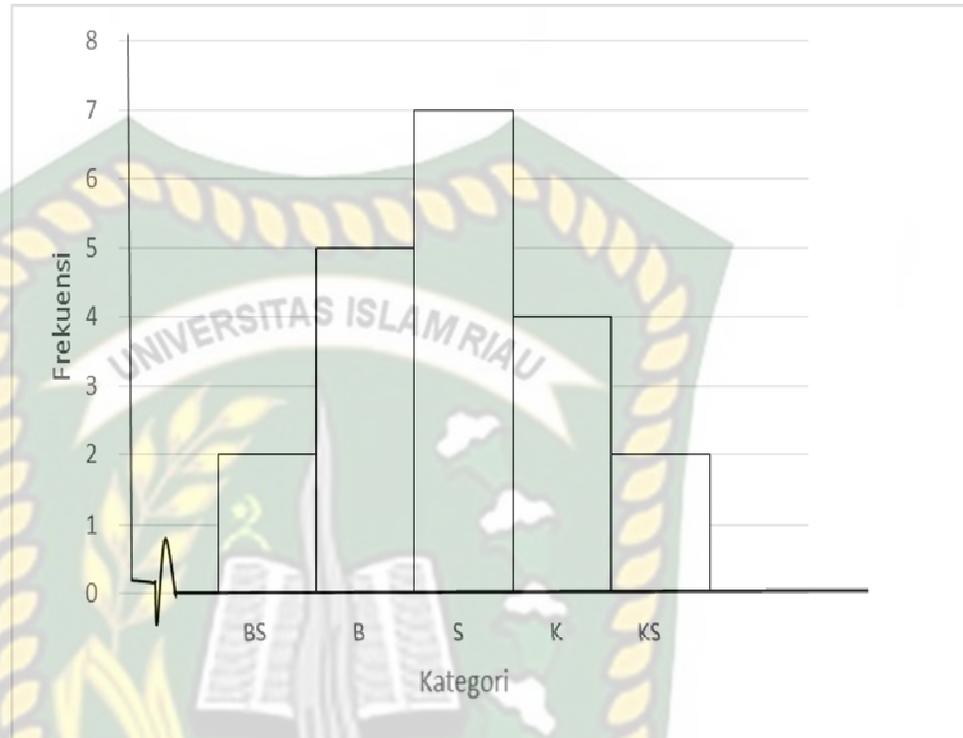
Kelincahan atlet PS UIR Pekanbaru dia ktegorikan menjadi lima (5) kategori : Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS). Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisi data hasil kelincahan atlet PS UIR Pekanbaru sebagai berikut

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet PS UIR Pekanbaru

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	$X \geq M+ 1,5 SD$	$X \geq 65$	2	10	Baik Sekali
2	$M+0,5SD \leq X < M+ 1,5 SD$	$55 \leq X < 65$	5	25	Baik
3	$M-0,5SD \leq X < M+ 0,5 SD$	$45 \leq X < 55$	7	35	Sedang
4	$M-1,5SD \leq X < M- 0,5 SD$	$35 \leq X < 45$	4	20	Kurang
5	$X < M- 1,5SD$	$X < 35$	2	10	Kurang Sekali
		Jumlah	20	100	

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kelincahan atlet PS UIR Pekanbaru terdapat 2 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (25%) dalam kategori baik, 7 atlet (35%) dalam kategori sedang, 4 atlet (20%) dalam kategori kurang dan 2 atlet (10%) dalam kategori kurang sekali.

Dari keterangan diatas, kelincahan atlet PS UIR Pekanbaru dapat disajikan kedalam bentuk grafik sebagai berikut :



Grafik 4.4. Kelincahan Atlet PS UIR Pekanbaru

e. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya Ledak Otot Tungkai diukur dengan menggunakan tes *standing broad jump* dengan satuan meter, hasil analisis data daya ledak otot tungkai yang diperoleh telah dirubah kedalam bentuk *T-skor* dan diperoleh skor maksimal 66,29339, dan skor minimal 33,85187, *mean* (rata-rata) sebesar 50, dan *standar deviasi* sebesar 10.

Daya ledak otot tungkai atlet PS UIR Pekanbaru diaktegorikan menjadi lima (5) kategori : Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS). Berdasarkan rumus kategori yang

telah ditentukan, analisis data hasil daya ledak otot tungkai atlet PS

UIR Pekanbaru sebagai Berikut:

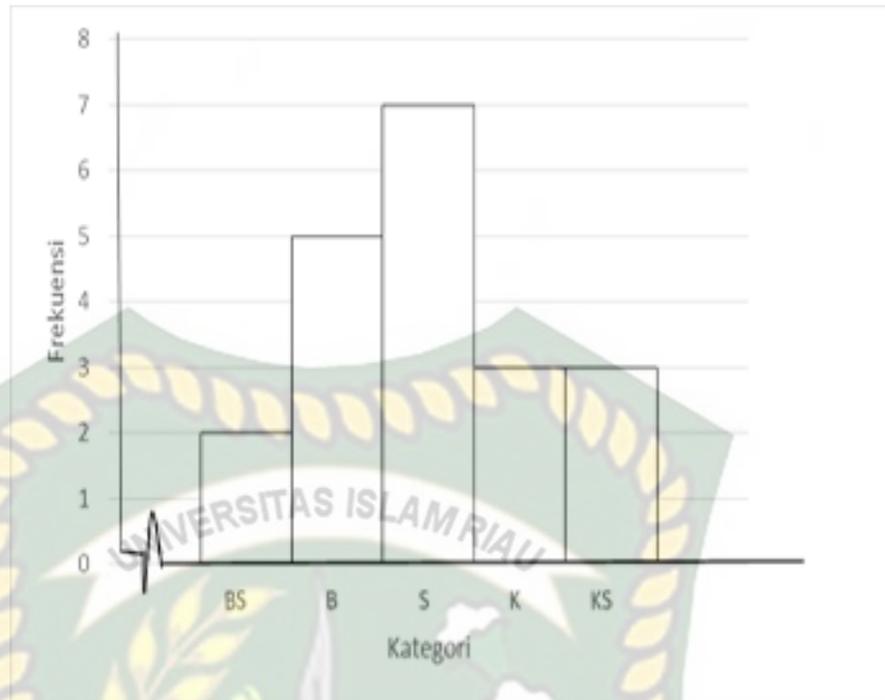
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet PS

UIR Pekanbaru

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	$X \geq 65$	2	10	Baik Sekali
2	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	$55 \leq X < 65$	5	25	Baik
3	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	$45 \leq X < 55$	7	35	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	$35 \leq X < 45$	3	15	Kurang
5	$X < M - 1,5 \text{ SD}$	$X < 35$	3	15	Kurang Sekali
		Jumlah	20	100	

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa daya ledak otot tungkai atlet PS UIR Pekanbaru terdapat 2 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (25%) dalam kategori baik, 7 atlet (35%) dalam kategori sedang, 3 atlet (15%) dalam kategori kurang dan 3 atlet (15%) dalam kategori kurang sekali.

Dari keterangan di atas, daya ledak otot tungkai atlet PS UIR Pekanbaru dapat disajikan kedalam bentuk grafik sebagai berikut :



Grafik 4.5. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet PS UIR Pekanbaru

f. Power Otot Tungkai

Power Otot Tungkai diukur dengan menggunakan tes *Vertical jump* dengan satuan sentimeter, hasil analisis data power otot tungkai yang diperoleh telah dirubah kedalam bentuk *T-skor* dan diperoleh skor maksimal 74,90881 dan skor minimal 29,96058 *mean* (rata-rata) sebesar 50, dan *standar deviasi* sebesar 10.

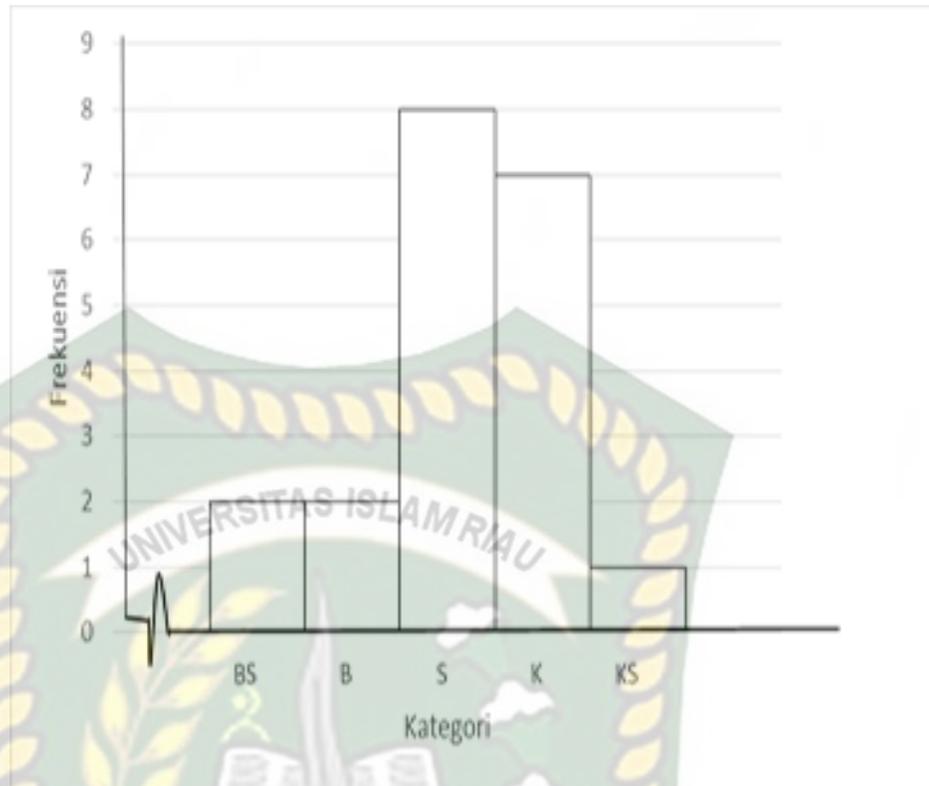
Power otot tungkai atlet PS UIR Pekanbaru diaktegorikan menjadi lima (5) kategori : Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS). Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisi data hasil Power otot tungkai atlet PS UIR Pekanbaru sebagai Berikut:

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai Atlet PS UIR Pekanbaru

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	$X \geq M+ 1,5$ SD	$X \geq 65$	2	10	Baik Sekali
2	$M+0,5SD \leq X < M+ 1,5$ SD	$55 \leq X < 65$	2	10	Baik
3	$M-0,5SD \leq X < M+ 0,5$ SD	$45 \leq X < 55$	8	40	Sedang
4	$M-1,5SD \leq X < M- 0,5$ SD	$35 \leq X < 45$	7	35	Kurang
5	$X < M- 1,5SD$	$X < 35$	1	5	Kurang Sekali
		Jumlah	20	100	

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa power otot tungkai atlet PS UIR Pekanbaru terdapat 2 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (10%) dalam kategori baik, 8 atlet (40%) dalam kategori sedang, 7 atlet (35%) dalam kategori kurang dan 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali.

Dari keterangan diatas, power otot tungkai atlet PS UIR Pekanbaru dapat disajikan kedalam bentuk grafik sebagai berikut :



Grafik 4.6. Power Otot Tungkai Atlet PS UIR Pekanbaru

Jadi dari keterangan dari beberapa item tes diatas dapat diperoleh tingkat kondisi fisik atlet PS UIR secara keseluruhan dimana keseluruhan item tes tersebut telah digabung kedalam bentuk *T-skor* yang dilakukan kepada atlet PS UIR Pekanbaru. Diperoleh skor maksimal 365,8646 Skor minimal 242,8511, *mean* (rata-rata) 300, dan *standar deviasi* sebesar 28,90. Tingkat kondisi fisik atlet PS UIR Pekanbaru dikategorikan menjadi lima (5) kategori : Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS). Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisi data hasil kondisi fisik atlet PS UIR Pekanbaru sebagai Berikut:

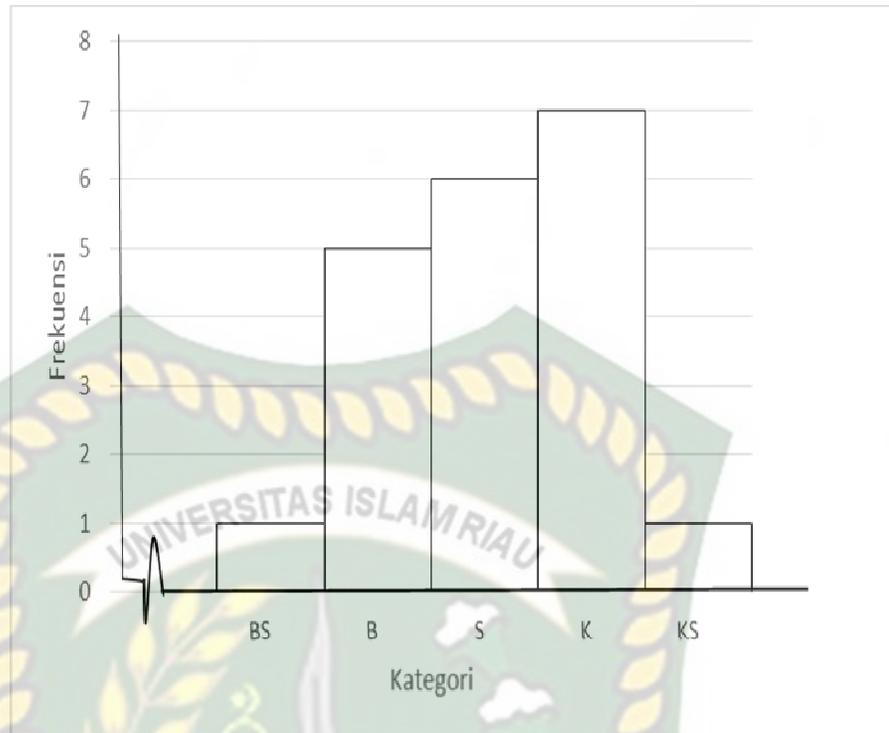
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet PS UIR Secara

Keseluruhan

No	Interval Skor Kondisi Fisik	Skor Kondisi Fisik	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	$X \geq M+ 1,5$ SD	$X \geq 343,35$	1	5	Baik Sekali
2	$M+0,5SD \leq X < M+ 1,5$ SD	$314,45 \leq X < 343,35$	5	25	Baik
3	$M-0,5SD \leq X < M+ 0,5$ SD	$285,54 \leq X < 314,45$	6	30	Sedang
4	$M-1,5SD \leq X < M- 0,5$ SD	$256,64 \leq X < 285,54$	7	35	Kurang
5	$X < M- 1,5SD$	$X < 256,64$	1	5	Kurang Sekali
		Jumlah	20	100	

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kondisi fisik atlet PS UIR Pekanbaru. Terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (25%) dalam kategori baik, 6 atlet (30%) dalam kategori sedang, 7 atlet (35%) dalam kategori kurang dan 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali.

Dari keterangan diatas, tingkat kondisi fisik atlet PS UIR Pekanbaru dapat disajikan kedalam bentuk grafik sebagai berikut :



Grafik 4.7. Kondisi Fisik Atlet PS UIR Pekanbaru Secara Keseluruhan

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kondisi fisik atlet PS UIR Pekanbaru adalah 5% dikategorikan sangat baik, 25% kategori baik, 30% dikategori sedang, 35% dikategori kurang, dan 5% dikategori kurang sekali. Sehingga secara keseluruhan dapat diketahui tingkat kondisi fisik atlet PS UIR Pekanbaru. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui tingkat kondisi fisik atlet PS UIR Pekanbaru memiliki rata-rata 300.

Faktor yang dominan dalam hal ini adalah program latihan. Atlet PS UIR Pekanbaru seharusnya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu meningkatkan kualitas tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap atlet. Dalam permainan sepakbola setiap pemain akan berlari kesegala arah penjuru lapangan nyaris tanpa henti dengan begitu seorang pemain harus

memiliki tingkat kondisi fisik yang baik agar bisa menampilkan performa yang baik dan bisa bertahan lama dalam permainan. Adanya hasil penelitian yang dilakukan mengenai tingkat kondisi fisik atlet PS UIR Pekanbaru dikarenakan ada beberapa factor

1. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri, karena usia atlet PS UIR Pekanbaru antar 18-23 tahun maka kondisi fisik belum secara maksimal, karena untuk mencapai kondisi fisik maksimal pada usia 20-30 tahun.

2. Jenis kelamin

Kebugaran jasmani antara laki-laki dan perempuan berbeda karena perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Dengan demikian karena subjek penelitian ini semuanya berjenis kelamin laki-laki maka hasilnya pun tidak terlalu jauh antar atlet PS UIR Pekanbaru.

3. Genetik

Daya tahan kardiorespirasi dipengaruhi oleh factor genetic yakni sifat-sifat yang ada pada tubuh seorang dari sejak lahir. Dikarenakan subjek penelitian itu adalah siswa kelas khusus olahraga sehingga secara genetic bagus, karena mayoritas orang tua mereka mantan atlet dan pemain sepakbola.

4. Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat kardiorespirasi yang dilakukan secara teratur

akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Ketika penelitian dilakukan beberapa hari sebelum para atlet melakukan latihan tanding yang mengakibatkan kelelahan pada tubuh mereka, sehingga pada saat penelitian hasil yang didapatkan kondisi fisiknya masuk dalam kategori kurang.

5. Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan aerobik. Pada saat tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen. Meskipun atlet PS UIR rata-rata berasal dari jurusan olahraga namun sebagian dari mereka merupakan perokok aktif, hal ini mengakibatkan hasil dari pengambilan data kondisi fisik kategori jelek.

6. Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh antara lain suhu tubuh. Sebelum penelitian dilakukan cuaca ditempat penelitian panas terik sehingga suhu tubuh atlet jelek.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil yang sudah diperoleh dari beberapa item tes yang telah dilakukan selanjutnya dilakukan penggabungan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet PS UIR Secara Keseluruhan dimana Terdapat 5% dikategorikan Baik Sekali, 25% dikategorikan Baik, 30% dikategorikan Sedang, 35% dikategori Kurang dan 5% dikategorikan Kurang Sekali. Hasil ini sudah cukup baik karena atlet PS UIR untuk saat ini tidak ada agenda yang harus di ikuti dikarenakan situasi Covid 19.

B. Saran

1. Untuk Atlet diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan latihan terutama latihan fisik yang dapat meningkat fisik atlet kedepannya.
2. Untuk Pelatih, merupakan sebagai acuan atau tolak ukur untuk mengetahui kondisi fisik atlet terkini dan bagaimana langkah yang akan datang untuk memperbaiki kondisi fisik atlet yang masih kurang.
3. Untuk tim managerial PS UIR agar lebih sigap lagi didalam membeli sarana prasarana terutama yang berkaitan dengan sarana untuk menunjang kondisi fisik atlet PS UIR.

4. Untuk Peneliti yang akan melanjutkan penelitian saya diharapkan untuk meneliti factor-faktor lain atau tes lainnya yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet PS UIR guna untuk lebih memajukan tim sepakbola kampus yang kita cintai.



DAFTAR PUSTAKA

- Ambarkumi. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level I Jakarta* : Kemenegpora
- Arsil. (2009). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik* : FIK-UNP
- Hilman, M. (2017) Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. X/(3). 10-24
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*, Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Kemendikbud. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Kemendikbud.
- Kosasih, A. (2017). *Panduan Kepelatihan Sepakbola Anak*. Jakarta : Esensi Erlangga Group
- Lutan , R. (2003). *Pelaksanaan dan Hasil Program Latihan Olahraga*. Indonesia : Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat
- Maliki, O. (2016). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 1/(2). 20-25
- Mielke. D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Prima, A. (2017) Studi Kondisi Fisik Sepakbola Pada Kegiatan Pengembangan Diri di MTS Nurul Ulum Kempas Jaya. *Jurnal Olahraga Indragiri*. 3/(2). 41-45
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta
- Sulistiyono, Primasono & Nawan. (2018). *Kondisi fisik sepakbola* . Yogyakarta
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press

Wahyuno, D. (2018) Studi Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. *Jurnal Olahraga Bengkulu*. XVI(03). 8-14



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau