ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA SMA NEGERI 8 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajuakan Untuk Memenuhi Salah SatuSyarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

Oleh :

HENDRIK SUSANTO

11.1.01.09.1452

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

HENDRIK SUSANTO
NIM: 11.1.01.09.1452

Dengan Judul :

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

HENDRIK SUSANTO
NIM: 11.1.01.09.1452

Dengan Judul :

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

iii

ABSTRAK

ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMA NEGERI 8 KOTA KEDIRI TAHUN 2015 (STUDI PADA KELOMPOK UMUR 17 TAHUN)

HENDRIK SUSANTO

Faktor penting yang mendukung prestasi cabang olah raga sepak bola dalah memiliki kondisi fisik dalam kategori baik, karena baik dan buruk teknik, taktik, dan mental yang bagus, tergantung dengan tingkat kondisi fisik tersebut Melihat uraian diatas yakni pentingnya kondisi fisik bagi atlet. Maka adapun tujuan penelitiingin menganalisis kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015.

Tujuan peneliti yakni : 1.) Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015. 2.)Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot lengan pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015. 3.)Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot perut pemainsepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015. 4.)Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot tungkai pemain SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015. 5.)Untuk mengetahui kemampuan power otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015. 6.)Untuk mengetahui kemampuan kecepatan lari 30 meter pemain SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015. 7.)Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015. 8.)Untuk mengetahui kemampuan daya tahan anaerobik pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015. 9.)Untuk mengetahui kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Subyek penelitian yang di ambil adalah semua pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri 2015 yang berjumlah 25 orang dan usianya 16-17 tahun. (Penelitian ini mengunakan system perhitungan manual dan microsoft excel). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka telah diperoleh kesimpulan bahwa kelentukan adalah 48% dalam kategori baik, kekuatan otot lengan sebesar 88% dalam kategori kurang, kekuatan otot perut sebesar 92% dalam kategori baik sekali, kekuatan otot tungkai sebesar 28% dalam kategori sedang, power otot tungkai sebesar 92% dalam kategori baik, kecepatan sebanyak sebesar 80% dalam kategori kurang, kelincahan sebesar 96% dalam kategori baik sekali, daya tahan anaerobic sebesar 28% dalam kategori baik, daya tahan aerobic sebesar 36% dalam kategori kurang. Jadi kesimpulan dalam penelitian ini, hasil keseluruhan kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015dalam kategori kurang.

Kata kunci :Analisis, KondisiFisik, SMA Negeri 8 kota Kediri

I. LATAR BELAKANG

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat popular di masyarakat bahkan di dunia. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga berprestasi. Hal itu terbukti dengan banyaknya kompetisi yang ada, baik dari antar sekolahan, SSB (Sekolah Sepakbola) maupun pemerintahan hingga dunia. Sepakbola di Indonesia mempunyai beberapa banyak kompetisi mulai dari antar SSB (Sekolah Sepakbola) yakni antar kelompok umur 12 tahun, 15 tahun, 17 tahun, 19 tahun, 21 tahun hingga senior. Hal Ini membuktikan bahwa olahraga sepakbola adalah olahraga yang digemari, dengan banyaknya pertandingan yang diadakan semakin banyak pula peserta yang mengikutinya. Adapun kompetisi yang juga mempunyai gengsi di usia muda selain Liga Danone yang di khususkan untuk usia 12 Tahun yakni liga remaja atau juga disebut liga suratin yang di khususkan bagi usia 17 tahun.

Tim sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri merupakan salah satu tim unggulan karena SMA Negeri 8 Kota Kediri adalah sekolah yang banyak mencetak siswa dengan raihan prestasi olahraga yang membanggakan. Para pemainnya tergolong masih muda yang merupakan hasil binaan Sekolah pelatih Sepakbola (SSB) yang ada di SMA Negeri 8 kota Kediri. Tentunya tercapainya prestasi tersebut tidak lepas dari kemampuan kondisi fisik yang bagus dari pemainnya. Karena kondisi fisik mempunyai kedudukan yang sangat penting terhadap prestasi selain teknik, taktik, dan mental.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang banyak mengendalikan unsur kondisi fisik. Komponen kondisi fisik yang menjadi kebutuhan dominan dalam sepakbola antara lain :

Tabel 1.1 *Estimated energy and muscular fitness demand for football (soccer)*

Sport or activity	Energy Fitness		Muscular Fitness				
	Aerobic	Anaerobic	Flexibility	Strength	Endurance	Speed	Power
Soccer (Goalkeeper)	L	M-H	M-H	M	L-M	H	M

Sport or activity	Energy Fitness			Muscular Fitness			
	Aerobic	Anaerobic	Flexibility	Strength	Endurance	Speed	Power
Soccer (Other Positions)	H	H	M	M	M-H	H	M-H

Keterangan : L = Low/Rendah
M = Medium/Sedang
H = High/Tinggi

(Martens, 2004 : 277)

Dari tabel 1.1 di atas di jelaskan bahwa, kebutuhan kondisi fisik sangat berbeda antara pemain dengan penjaga gawang. Kebutuhan kondisi fisik seorang penjaga gawang yang paling dominan adalah *anaerobic, fleksibility, speed* dan kebutuhan seorang pemain yang paling dominan adalah *aerobic, anaerobic, endurance, speed* dan *power*. Sedangkan kebutuhan kondisi fisik seorang penjaga gawang yang tidak terlalu dominan adalah *aerobic, strength, endurance, power* dan kebutuhan seorang pemain yang tidak terlalu dominan adalah *flexibility, strength*.

Pada prinsipnya kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam sepakbola karena kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk mencapai tuntutan prestasi yang optimal. Pentingnya kondisi fisik sebagai pondasi terwujudnya prestasi yang maksimal, dalam pencapaiannya dibutuhkan kerjasama antara pelatih yang

berpengalaman dan berpengetahuan dengan keilmuan olahraga yang benar-benar dibidang sepakbola. Sebab dalam proses latihan kondisi fisik diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan kondisi fisik dapat berhasil sesuai yang diharapkan.

Pengertian kondisi fisik dalam sepakbola yakni suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal dalam sepakbola. Latihan kondisi fisik didesain khusus melalui tahapan yang sistematis dan metodis untuk pengembangan kondisi fisik lebih optimal. Kondisi fisik menjadi hal yang penting bagi atlit sebab kondisi fisik sebagai pondasi untuk belajar teknik, taktik, dan mental.

Usaha pemain untuk meningkatkan prestasi bukan hanya bermain bagus di lapangan saja. Namun persiapannya bukan juga ditekankan dari teknik dan taktik maupun mental, pemain sepakbola juga harus mempunyai kondisi fisik yang prima karena olahraga sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan waktu 2 x 45 menit. Selama itu pemain dituntut untuk senantiasa bergerak, akan tetapi dalam kenyataannya tidak hanya membutuhkan gerak saja, pemain sepakbola juga harus melakukan aktifitas fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, menggiring bola lalu *passing* maupun *shooting*, berlari kemudian berhenti tiba-tiba dan lain sebagainya. Energi yang dominan digunakan selama pertandingan sepakbola memerlukan 10,1% *anaerobic alactic metabolism, ATP-PC, these actions are often decisive*, 70,4% *aerobik metabolism (carbohydrate + fat), active recovery*, dan 19,5% *mixed metabolism (aerobic, anaerobic glycolysis, vo2max)* (FIFA, 2002:2).

Oleh karena itu, penting sekali bagi para pemain sepakbola mempunyai kondisi fisik yang bagus di setiap melakukan latihan dan pertandingan. Penjagaan ataupun peningkatan kondisi fisik pemain tergantung dari rencana pelatih dan kesadaran

pemain sendiri untuk tetap siap dalam kondisi fisiknya yang sempurna. Sehingga kondisi fisik mempunyai kedudukan yang sangat penting terhadap prestasi selain teknik, taktik, dan mental. Hal ini harus diperhatikan oleh pelatih untuk selalu mengevaluasi perkembangan fisik atlet, dan hasil penelitian ini nantinya juga dijadikan sebagai standarisasi dalam setiap pembentukan tim sepakbola baru di SMA Negeri 8 kota Kediri khususnya usia 17 tahun. Oleh karena itu peneliti memilih melakukan penelitian dengan memfokuskan pada kondisi fisik cabang olahraga sepakbola yang dominan terhadap pemain SMA Negeri 8 kota Kediri U-17 tahun. Atas dasar hal tersebut di atas maka diajukan penelitian yang bejudul "Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri Tahun 2015 (Studi Pada Kelompok Umur 17 Tahun)". Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dan informasi dalam upaya meningkatkan serta menjaga prestasi tim SMA Negeri 8 kota Kediri U-17 Tahun 2015.

II. METODE

A. JenisPenelitian

Jenis penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif, merupakan metode penelitian yang berusaha untuk menggambarkan objek atau subyek yang diteliti sesuai dengan apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat, komponen-komponen kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri (Studi Pada Kelompok Umur 17 Tahun).

Penelitian kuantitatif sendiri adalah penelitian yang di tuntut untuk menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, pernafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006:12).

B. Subyek Penelitian

Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesa, yaitu pemberian *treatment* atau perlakuan terhadap subyek penelitian.

Dalam penelitian ini yang dijadikan subyek adalah tim SMA Negeri 8 kota Kediri U-17 Tahun 2015. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto bahwa "penelitian sampel yang subyeknya kurang dari 100 (seratus), lebih baik diambil semua sehinggapenelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2002:117).Dalam penelitian ini akan diambil semua pemain yang

masuk tim SMA Negeri 8 kota Kediri U-17 Tahun 2015yaitu sejumlah 25pemain, sehingga penelitian ini disebut populasi.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Pengambilan data ini dilakukan 2 harisetelah para pemain istirahat selesai musim pertandinganyaitu :

Hari : Jumat dan Sabtu

Tanggal : 24 April dan 9 Mei 2015

Jam : 08.00 – selesai

Tempat : Stadion Brawijaya kota Kediri

D. Teknik Pengambilan Data

Dalam penelitian ini, untuk mengumpulkan data yang valid dan akurat harus menjalankan tes sesuai dengan norma dan prosedur tes, karena dalam penelitian ini terdapat 9 (sembilan) item tes yang akan dilakukan yaitu :

1. Tes kelentukan menggunakan tes*stunding trunk flexion.*
2. Tes kekuatan otot lengan menggunakan tes *push up 30* detik.
3. Tes kekuatan otot perut menggunakan tes *sit up 30* detik.
4. Tes kekuatan otot tungkai menggunakan tes *leg dynamometer.*
5. Tes daya ledak atau power otot tungkai menggunakan *jump md.*
6. Tes kecepatan menggunakan tes lari 30 meter.
7. Tes kelincahan menggunakan tes s*huttle run.*
8. Tes daya tahan anaerobik menggunakan tes lari 300 meter.

Tes daya tahan aerobik mengunakan tes *multi fitness test.*

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dikaitkan dengan tujuan penelitian dan di uraikan dalam sub hasil penelitian dan pembahasan. Hasil penelitian di sini akan menguraikan deskripsi data dari hasil pengukuran analisis kondisi fisik, yang diukur meliputi: tes kelentukan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, power otot tungkai, kecepatan, kelincahan, daya tahan anaerobik, dan daya tahan aerobik pada 25 pemain SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015. Sedangkan sub pembahasan akan menguraikan dan membahas hasil-hasil penelitian yang dikaitkan dengan kajian pustaka secara teoritis.

Selanjutnya, hasil dari setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam bentuk deskripsi dan tabel yang ada di bawah ini.

1. Hasil Kelentukan

Penelitian ini menggunakan pengamatan langsung untuk mengambil data.Pengukuran kelentukan dilakukan dengan menggunakan alat *Stunding trunk flexion.*Adapun penjelasan dari hasil tes kelentukan terdapat pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Hasil Tes Kelentukan

NO	NAMA PEMAIN	POSISI PEMAIN	HASIL TES	
			***STUNDING TRUNK FLEXION*(CM)**	**KATEGORI**
1	HNW	*GK*	21.3	Baik Sekali
2	NBW	*GK*	15.4	Baik Sekali
3	MT	*GK*	13.1	Baik
4	AM	*Defender*	21.5	Baik Sekali
5	MS	*Defender*	19.2	Baik Sekali
6	BR	*Defender*	22.1	Baik Sekali
7	DPA	*Defender*	19.1	Baik Sekali
8	AH	*Defender*	18.4	Baik Sekali
9	MEE	*Defender*	16.1	Baik Sekali
10	TKA	*Defender*	18.5	Baik Sekali
11	DYB	*Defender*	17.8	Baik Sekali
12	MH	*Defender*	11.3	Baik
13	MIR	*Midfielder*	13.9	Baik
14	ABA	*Midfielder*	27.5	Baik Sekali
15	NDK	*Midfielder*	12.5	Baik
16	LNH	*Midfielder*	28.8	Baik Sekali
17	RRE	*Midfielder*	16.1	Baik Sekali
18	MSK	*Midfielder*	21.9	Baik Sekali
19	AFN	*Midfielder*	22.2	Baik Sekali
20	DK	*Midfielder*	21.6	Baik Sekali
21	AP	*Forward*	19.7	Baik Sekali
22	MAR	*Forward*	20.0	Baik Sekali
23	IRA	*Forward*	20.1	Baik Sekali
24	GTI	*Forward*	19.3	Baik Sekali
25	DRP	*Forward*	23.4	Baik Sekali
MEAN			19.2	Baik Sekali
MAX			28.8	Baik Sekali
MIN			11.3	Baik

B. Pembahasan

Dari hasil penelitian yang didapatkan, maka akan dibuat suatu pembahasan mengenai hasil dari penelitian tersebut. Pembahasan di sini membahas hasil penelitian tentang analisis kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri pada usia 17 Tahun 2015.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 2 hari setelah kompetisi selesai dan dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun adalah 4 komponen yang mempunyai tingkat kondisi fisik dalam kategori "Baik Sekali" yakni kelentukan, kekuatan otot perut, *power* otot tungkai, dan kelincahan, sedangkan 4 komponen yang mempunyai tingkat kondisi fisik dalam kategori "Kurang" yakni kekuatan otot lengan, kecepatan, daya tahan anaerobik, dan daya tahan aerobik, serta dalam kategori "Sedang" yakni kekuatan otot tungkai.

Akan tetapi, berdasarkan hasil tersebut juga dapat dikaitkan dengan sistem energi yang bekerja dalam cabang olahraga sepakbola yakni sistem energi aerobik, jika sistem energi aerobik yang bekerja pada setiap pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 tahun kurang maka hal tersebut sangatlah berpengaruh dalam semua aspek kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap atlet.

Dalam cabang olahraga sepakbola yang menuntut aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dengan wakktu yang ditentukan. Dalam permainan 2x45 menit terdapat gerakan-gerakan yang eksplosive, baik dengan bola atau tanpa bola. Gerakan eksplosive tersebut di lakukan secara berulang-ulang dengan diselingi waktu *recovery* yang cukup bekerjanya sistem. Untuk gerakan penunjang yang lainnya, seperti jalan, *jogging*, tetap dibantu dengan sistem pembentukan energi aerobik. Pada sepakbola, kebutuhan sistem energi aerobik jauh lebih besar daripada sistem energi anaerobik, dengan demikian olahraga

sepakbola secara komulatif 2x45 menit menggunakan energi predominannya adalah aerobik. Pemahaman predominan pada cabang olahraga sangat penting untuk menentukan secara tepat bentuk latihan yang sesuai agar dapat meningkatkan prestasi atlet tersebut.

Adapun juga faktor psikologis dari atlet tersebut, dikarenakan mengalami kekalahan dalam pertandingan sebelumnya. Sehingga dalam aspek mental pemain akibat kekalahan yang menyebabkan tim tidak lolos dalam pertandingan selanjutnya dapat mempengaruhi hasil penelitian tersebut. Sebab pemain tidak lagi adanya motivasi di dalam melakukan tes pengambilan data dalam kondisi fisiknya.

Adapun juga, hasil dari analisis kondisi fisik pemain SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015berdasarkan sitem tesnya yaitu:

1. Kelentukan

Hasil dari tes yang dilakukan menunjukan bahwa, rata-rata kelentukan pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015adalah 19.2 cm dan tergolong dalam kategori “Baik Sekali”.

Menurut Sajoto (1988:58) kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligament-ligamen disekitar persendian.

Dalam olahraga sepakbola, sangat dibutuhkan, dengan atlet mempunyai kelentukan yang baik maka akan mudah bergerak dengan baik dalam setiap gerakan dilapangan serta situasi latihan maupun pertandingan yang keras dan cepat, dan juga atlet tidak mudah untuk mengalami cedera pada bagian otot, ligamen dan persendian.

2. Kekuatan Otot Lengan

Hasil dari tes yang dilakukan pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015yang diukur pada *push-up* 30 detik menunjukan bahwa, rata-rata kekuatan otot lengan pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015adalah 28 kali dan tergolong dalam kategori tergolong "Kurang".

Menurut Sajoto (1988:58) kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.Jadi kekuatan otot lengan adalah kemampuan seorang atlet mampu mengangkat beban sesuai yang dibutuhkan dalam waktu kerja tertentu.

Dalam sepakbola harus memliki kekuatan otot lengan yang baik, dikarenakan dalam sepakbola kekuatan otot lengan dibutuhkan sebagai menjaga keseimbangan pada saat menguasai bola dan menghindari *body charge* atau benturan terhadap pemain karena situasi pertandingan serta

latihan.Karena olahraga sepakbola juga merupakan olahraga yang keras dan cepat yang juga membutuhkan kekuatan yang baik. Sehingga dari hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015 mempunyai kekuatan otot lengan dalam kategori kurang, maka untuk lebih ditingkatkan lagi agar lebih kuat untuk menjaga keseimbangan saat menguasai bola dan *body charge* saat bermain yang lebih baik. Meskipun hasil dari kondisi fisik kekuatan otot lengan pemain masuk dalam kategori kurang bukan merupakan permasalahan yang berarti sebab kekuatan otot lengan di dalam sepakbola hanya sebagai pendukung yang fungsinya sebagai keseimbangan dan gerak koordinasi seorang pemain saat di lapangan dalam latihan maupun situasi pertandingan.Menurut

Sukadiyanto (2005:27) bahwa kondisi fisik umum sangat beragam, akan tetapi komponen kondisi fisik yang menjadi kebutuhan pemain sepakbola ada 2 macam komponen yakni komponen kondisi fisik utama yang terdiri dari kekuatan otot tungkai, *power* otot tungkai, daya tahan anaerobik, daya tahan otot tungkai, kecepatan gerak, kelentukan otot punggung, dan kelincahan, sedangkan komponen kondisi fisik pendukung yang terdiri dari kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, *power* otot lengan, daya tahan aerobik, dan daya tahan otot perut.

3. Kekuatan Otot Perut

Hasil dari tes yang dilakukan pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015 yang diukur pada *sit-up* 30 detik menunjukan bahwa, rata-rata kekuatan otot lengan pemain sepakbola SMA

Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015adalah 32 kali dan tergolong dalam kategori “Baik Sekali”.

Menurut Sajoto(1988:58) kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.Jadi kekuatan otot perut adalah kemampuan atlet untuk menerima beban dalam waktu tertentu.

Dalam sepakbola harus memiliki kekuatan otot perut yang baik, kekuatan otot perut berfungsi sebagai penunjang kekuatan otot lain (seperti: tangan, kaki dan punggung) oleh karena itu kekuatan otot perut merupakan komponen penting dalam melakukan aktivitas gerakan dalam sepakbola misalnya, pemain mampu menjaga keakurasian dan kestabilan tendangan *shooting* atau *longpass* dalam kurun waktu 2x45 menit dalam latihan maupun pertandingan. Sehingga dari hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17

Tahun 2015 mempunyai kekuatan otot perut dalam kategori baik sekali, maka dengan hasil tersebut untuk di pertahankan untuk menunjang kekuatan otot yang lain.

4. Kekuatan Otot Tungkai

Hasil dari tes yang dilakukan pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015 yang diukur dengan alat *stunding trunk flexion* menunjukan bahwa, rata-rata kekuatan otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015adalah 36 kg dan tergolong dalam kategori "Sedang".

Menurut Sajoto (1988:58) kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.Jadi kekuatan otot tungkai adalah kemampuan atlet untuk menerima beban dalam waktu tertentu.

Dalam sepakbola harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik karena merupakan komponen penting dalam melakukan aktivitas gerakan dalam sepakbola.Apabila seorang pemain yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, seorang pemain tersebut akan mampu menendang bola dengan keras dan kuat misalnya,*shooting* atau *longpass* dalam kurun waktu 2x45 menit dalam latihan maupun pertandingan. Sehingga kekuatan merupakan komponen terpenting dalam kondisi fisik untuk meningkatkan prestasi.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015 mempunyai kekuatan otot tungkai dalam kategori sedang, maka dengan hasil tersebut untuk di tingkatkan lagi, agar lebih kuat menendang bola *shooting* maupun *longpass* yang lebih baik.

5. Power Otot Tungkai

Hasil dari tes yang dilakukan pemain sepakbola SMAN 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015 yang diukur dengan alat *leg dynamometer* menunjukan bahwa, rata-rata kekuatan otot lengan pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015adalah 458 kg.m/s dan tergolong dalam kategori "Baik Sekali".

Menurut Sajoto (1988:58) bahwasanya power otot atau muscular power, adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Jadi, dalam sepakbola harus memiliki power otot tungkai yang baik, karena power otot tungkai merupakan komponen penting dalam melakukan aktivitas gerakan dalam sepakbola misalnya, gerakan lompatan, *body ball*, kekuatan *heading* sangat dipengaruhi oleh daya ledak (*power*) otot tungkai. Sehingga seorang pemain sepakbola yang mempunyai power otot tungkai baik akan mampu bermain maksimal tanpa mengurangi kekuatan dan kecepatan bermainnya saat latihan maupun pertandingan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pemain sepakbola SMAN 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015 mempunyai power otot tungkai dalam kategori baik sekali, maka dengan hasil tersebut untuk di pertahankan untuk menunjang performa pemain saat pertandingan.

6. Kecepatan

Hasil dari tes yang dilakukan pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015 yang diperoleh dari tes lari 30 meter menunjukan bahwa, rata-rata kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015adalah 4.92 detik dan tergolong dalam kategori "Kurang".

Menurut Sajoto (1988:58) kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan kesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.Oleh karena itu seseorang yang

mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang.kecepatan juga merupakan salah satu factor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepakbola.

Dalam sepakbola harus memiliki kecepatan yang baik, karena seseorang pemain yang mempunyai kecepatan baik akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan. Selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola untuk menyerang dan bertahan.Sehingga kecepatan sangat penting bagi seorang pemain sepakbola.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015 mempunyai kecepatan dalam kategori kurang. Dari hasil tersebut dapat di tingkatkan lagi agar menunjang kecepatan dalam suatu pertandingan.

7. Kelincahan

Hasil dari tes yang dilakukan pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015 yang diperoleh dari tes *shuttle run* menunjukan bahwa, rata-rata kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015adalah 11.40 detik dan tergolong dalam kategori “Baik Sekali”.

Menurut sajoto (Sajoto, 1988:59) kelincahan atau *Agility* adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu.Seorang yang mampu merubah satu posisi kesuatu posisi yang

berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahanya cukup tinggi.

Seorang pemain sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik, karena dalam sepakbola tidak mudah di duga dalam merubah posisi secara tiba-tiba misalnya, seorang pemain yang tergelincir dan jatuh dilapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, kemungkinan seorang pemain tersebut akan mengalami cedera karena jatuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015 mempunyai kelincahan dalam kategori baik sekali. Dari hasil tersebut untuk dapat di pertahankan untuk menunjang performa pemain.

8. Daya Tahan Anaerobik

Hasil dari tes yang dilakukan pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015 yang diperoleh dari tes lari 300 meter menunjukan bahwa, rata-rata daya tahan anaerobik pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015adalah 50.39 detik dan tergolong dalam kategori “Kurang”.

Daya tahan anaerobik atau daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan secara maksimal yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya(Sajoto, 1995:8). Daya tahan anaerobik dipengaruhi oleh kekuatan otot, kinerja sistem jantung

pernafasan, peredaran darah, dan kecepatan kontraksi otot.Jadi daya tahan anaerobik adalah kualitas yang memungkinkan kerja organ tubuh serta sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba.

Dalam permainan sepakbola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat merebut bola, heading kemudian sprint, dan lain-lain.

Hasil penelititan menunjukkan bahwa rata-rata pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015 mempunyai daya tahan anaerobik dalam kategori kurang. Dari hasil tersebut untuk dapat ditingkatkan lebih baik lagi untuk menunjang konsistensi fisik dalam setiap pertandingan, karena daya tahan anaerobik merupakan komponen kondisi fisik yang sangat utama.

9. Daya Tahan Aerobik(VO2 Max)

Hasil dari tes yang dilakukan pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015 yang diukur pada kapasitas aerobik atau VO_2 Max pemain menunjukan bahwa, rata-rata daya tahan aerobik pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015adalah 37 ml/kg/mnt dan tergolong dalam kategori "Kurang".

Menurut sajoto (1988:58) Daya tahan umum atau *cardiorespiratory endurance*, adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus.Yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola wajib memiliki komponen kondisi fisik ini, yaitu daya tahan aerobik yang membutuhkan daya tahan tahan dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam sepakbola sebab dalam jangka waktu 90 menit atau lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat,

berbenturan, dan lain-lain dalam siutasi pertandingan sehingga pemain tetap konsisten dalam setiap pertandingan.

Hasil penelitian menunjukan bahwa rata-rata pemain sepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015 mempunyai daya tahan aerobic dengan kategori kurang. Dari hasil tersebut untuk dapat ditingkatkan agar para pemain mampu bertahan dalam waktu yang lama dalam aktivitas fisik yang terus menerus sehingga performanya konsisten dalam setiap pertandingan.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang analisiskondisifisikpemainsepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri 2015 (Studipadakelompokumur 17 tahun) yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelentukan pemainsepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori baik sekali.
2. Kekuatanototlenganpemainsepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori kurang.
3. Kekuatanototperutpemainsepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori baiksekali.
4. Kekuatan otot tungkai pemainsepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori sedang.
5. *Power*ototTungkaipemainsepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori baiksekali.
6. Kecepatanpemainsepakbola SMA Negeri 8 kota Kediriusia 17 Tahun 2015berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori kurang.

7. Kelincahanpemainsepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori baiksekali.
8. Daya tahan anaerobikpemainsepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun2015 berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori kurang.
9. Daya tahan aerobikpemainsepakbola SMA Negeri 8 kota Kediri usia 17 Tahun 2015berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori kurang.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Anggara, M. Alif. 2007. SurveiKondisiFisik Tim PerseboBondowoso. SkripsiTidakUntukDiterbitkan, Surabaya: Unesa FIK.

Arikunto, S. 2006. *ProsedurPenelitian (EdisiRevisi)*. Jakarta : PT RinekaCipta.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *ProsedurPenelitianSuatuPendekatanPraktik*. Jakarta: AsdiMahasatya.

Badudu, Z. *KamusUmumBahasa Indonesia*. Jakarta: PustakaSinarHarapan.

DepartemenPendidikandanKebudayaan. 1989.*KamusBesarBahasa Indonesia.* Jakarta: BalaiPustaka.

Federation International Football of Association. 2004. *The Player of Tomorrow.*

Harsono. 1988. *Coaching Aspek-aspekPsikologiDalam Coaching* .Jakarta :DepdikbudDirjenDikti PPLTK.

Harsono. 2001. *LatihanKondisiFisik*. Jakarta :DepdikbudDirjenDikti PPLTK.

Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta :PT.Rajagrafindo Persada.

Kemenegpora, 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan sekolah Khusus Olahragawan.*

Maksum, Ali. 2007. *StatistikdalamOlahraga*. Surabya :UniversitasNegeri Surabaya.

Nurhasan, 2003.*TesdanPengukuran, KegunaanTesdanPengukuranKriteriaTes.* Surabaya: Unesa.

Sajoto, Mochamad. 1988. *PembinaanKondisiFisikDalamOlahraga*. Jakarta: ProyekPengembanganLembagaPendidikanTenagaKependidikan.

Sajoto. 1995. *PeningkatandanPembinaanKekuatanKondisiFisikDalamOlahraga*. Jakarta :DepdikbudDirjen PTPLPTP.

Sriundy M., I Made. 2010. *PengantarEvaluasiPengajaran*. Surabaya :KaryaUnesa University

Press.

Sukadiyanto. 2005.Lubuk Agung

Sumber :*http///www.ipecp.ac.th* di aksespadatanggal 19 Juli 2014 pukul 19.30 WIB.

Sumber : http//*www.bodycaredirect.co.uk* di aksespadatanggal 19 Juli 2014 pukul 20.00 WIB.

Sumber :*http://okt28.blogspot.com*di aksespadatanggal 19Juli 2014 pukul 21.00 WIB.

Sumber :*http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm#vo2* di aksestanggal 20Juli 2014 Jam 12:55 WIB.

Sumber :*http://www.global.rakuten.com* di aksespadatanggal 20Juli 2014 pukul 20.05 WIB.

Sumber :*http://www.newitts.com* di aksespadatanggal 20 Juli 2014 pukul 23.15 WIB.

Sumber :*Rizkizulfitri-kiena.blogspot.com* di aksespadatanggal 22 Juli 2014 pukul 08.25 WIB.