ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PERSIK KEDIRI TAHUN 2015 (STUDI PADA KELOMPOK UMUR 17 TAHUN)

SKRIPSI

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

Oleh :

NASHRULLOH

11.1.01.09.1498

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

Skripsi oleh :

NASHRULLOH

NPM : 11.1.01.09.1498

Judul :

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PERSIK KEDIRI TAHUN 2015
(STUDI PADA KELOMPOK UMUR 17 TAHUN)

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal :_____

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd	Drs. SETYO HARMONO, M.Pd

ii

Skripsi Oleh :

NASHRULLOH

NPM : 11.1.01.09.1498

Judul

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PERSIK KEDIRI TAHUN 2015
(STUDI PADA KELOMPOK UMUR 17 TAHUN)

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : (Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.) _____
2. Penguji I : (Abdian Asgi Sukmana, M.Or.) _____
3. Penguji II : (Drs. Setyo Harmono, M.Pd.) _____

Mengetahui
Dekan FKIP

Dr. Hj. ISRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN. 0716046202

iii

ABSTRAK

ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN PERSIK KEDIRI TAHUN 2015 (STUDI PADA KELOMPOK UMUR 17 TAHUN)

NASHRULLOH

Faktor penting yang mendukung prestasi cabang olagraga sepakbola adalah 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 peneliti ingin menganalisis kondisi fisik pemain sepakbola PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015.

Tujuan peneliti yakni : 1.)Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pemain sepakbola PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015. 2.)Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot lengan pemain sepakbola PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015. 3.)Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot perut pemain sepakbola PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015. 4.)Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot tungkai pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015. 5.)Untuk mengetahui kemampuan power otot tungkai pemain sepakbola PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015. 6.)Untuk mengetahui kemampuan kecepatan lari 30 meter pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015. 7.)Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015. 8.)Untuk mengetahui kemampuan daya tahan anaerobik pemain sepakbola PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015. 9.)Untuk mengetahui kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola PERSIK 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 PERSIK KEDIRI 2015 yang berjumlah 25 orang dan usianya 16-17 tahun. (Penelitian ini mengunakan sistem 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 anaerobik sebesar 28% dalam kategori baik, daya tahan aerobik sebesar 36% dalam kategori kurang. Jadi kesimpulan dalam penelitian ini, hasil keseluruhan kondisi fisik pemain sepakbola PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 dalam kategori kurang.

Kata kunci : Analisis, Kondisi Fisik, PERSIK 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.

Dalam kompetisi Liga Remaja tahun 2015 ini, PERSIK KEDIRI merupakan salah satu peserta kompetisi sepakbola Liga Remaja yang tiap tahunnya digelar oleh PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), yang dalam kurun waktu terakhir ini berhasil menorehkan prestasi yang cukup membanggakan dan para pemainnya tergolong masih muda yang merupakan hasil binaan pelatih profesional yang ada di 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 baru PERSIK KEDIRI khususnya usia 17 tahun. Oleh karena itu peneliti memilih melakukan penelitian dengan memfokuskan pada kondisi fisik cabang olahraga sepakbola yang dominan terhadap pemain PERSIK KEDIRI U-17 tahun. Atas dasar hal tersebut di atas maka diajukan penelitian yang bejudul “Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PERSIK 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 PERSIK KEDIRI U-17 Tahun 2015.

II. METODE

A. Jenis Penelitian

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 PERSIK KEDIRI 2015 (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 PERSIK KEDIRI U-17 Tahun 2015. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto bahwa "penelitian sampel yang subyeknya kurang dari 100 (seratus), lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi

(Arikunto, 2002 : 117). Dalam penelitian ini akan diambil semua pemain yang masuk tim PERSIK KEDIRI U-17 Tahun 2015 yaitu sejumlah 25 pemain, sehingga penelitian ini disebut populasi.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Pengambilan data ini dilakukan 2 hari setelah para pemain istirahat selesai babak penyisihan grup pada kompetisi liga remaja 2015 yaitu :

Hari : Jumat dan Sabtu
Tanggal : 20 Maret dan 28 Maret 2015
Jam : 08.00 – selesai
Tempat : Stadion Brawijaya dan KONI 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.
9. Tes daya tahan aerobik mengunakan tes *multi fitness test.*

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. 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 PERSIK 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 PERSIK 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 PERSIK 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 PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 berdasrakan aitem tesnya yaitu:

1. Kelentukan

   Hasil dari tes yang dilakukan menunjukan bahwa, rata-rata kelentukan pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2014 adalah 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 PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 yang diukur pada *push-up* 30 detik menunjukan bahwa, rata-

rata kekuatan otot lengan pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 adalah 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 PERSIK 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 PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 yang diukur pada *sit-up* 30 detik menunjukan bahwa, rata-rata kekuatan otot lengan pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 adalah 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 2 x 45 menit dalam latihan maupun pertandingan. Sehingga dari hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pemain PERSIK 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 PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 yang diukur dengan alat *stunding trunk flexion* menunjukan bahwa, rata-rata kekuatan otot tungkai pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 adalah 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 PERSIK 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 PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 yang diukur dengan alat *leg dynamometer* menunjukan bahwa, rata-rata kekuatan otot lengan pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 adalah 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 PERSIK 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 PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 yang diperoleh dari tes lari 30 meter menunjukan bahwa, rata-rata kecepatan pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 adalah 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 faktor 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 PERSIK 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 PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 yang diperoleh dari tes *shuttle run* menunjukan bahwa, rata-rata kecepatan pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 adalah 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 PERSIK 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 PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 yang diperoleh dari tes lari 300 meter menunjukan bahwa, rata-rata daya tahan

anaerobik pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 adalah 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 PERSIK 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 PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 yang diukur pada kapasitas aerobik atau VO_2 Max pemain menunjukan bahwa, rata-rata daya tahan aerobik pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 adalah 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 PERSIK 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.

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang analisis kondisi fisik pemain PERSIK KEDIRI 2015 (Studi pada kelompok umur 17 tahun) yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelentukan pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori baik sekali.
2. Kekuatan otot lenganpemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori kurang.
3. Kekuatan otot perut pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori baik sekali.
4. Kekuatan otot tungkai pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori sedang.
5. *Power* otot tungkai pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori baik sekali.
6. Kecepatan pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori kurang.
7. Kelincahan pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori baik sekali.
8. Daya tahan anaerobik pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori kurang.
9. Daya tahan aerobik pemain PERSIK KEDIRI usia 17 Tahun 2015 berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan dalam kategori kurang.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Anggara, M. Alif. 2007. Survei Kondisi Fisik Tim Persebo Bondowoso. Skripsi Tidak Untuk Diterbitkan, Surabaya: Unesa FIK.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi)*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Asdi Mahasatya.

Badudu, Z. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1989.*Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

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

Harsono. 1988. *Coaching Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching* .Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti 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. *Statistik dalam Olahraga*. Surabya : Universitas Negeri Surabaya.

Nurhasan, 2003. *Tes dan Pengukuran, Kegunaan Tes dan Pengukuran Kriteria Tes.* Surabaya: Unesa.

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen PTPLPTP.

Sriundy M., I Made. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Karya Unesa University Press.

Sukadiyanto. 2005.Lubuk Agung

Sumber : *http///www.ipecp.ac.th* di akses pada tanggal 19 Juli 2015 pukul 19.30 WIB.

Sumber : http//*www.bodycaredirect.co.uk* di akses pada tanggal 19 Juli 2015 pukul 20.00 WIB.

Sumber : *http://okt28.blogspot.com* di akses pada tanggal 19 Juli 2015 pukul 21.00 WIB.

Sumber : *http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm#vo2* di akses tanggal 20 Juli 2015 Jam 12:55 WIB.

Sumber : *http://www.global.rakuten.com* di akses pada tanggal 20 Juli 2015 pukul 20.05 WIB.

Sumber : *http://www.newitts.com* di akses pada tanggal 20 Juli 2015 pukul 23.15 WIB.

Sumber : *Rizkizulfitri-kiena.blogspot.com* di akses pada tanggal 22 Juli 2015 pukul 08.25 WIB.