TINGKAT KONDISI FISIK YANG PALING DOMINAN PEMAIN SEPAKBOLA SSB BHARATA JAYA USIA 20 TAHUN 2016

JURNAL PENELITIAN

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

OLEH:

DAERI RUWITANTO

12.1.01.09.0528

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2016

Skripsi Oleh:

DAERI RUWITANTO
NPM: 12.1.01.09.0528

Judul:

TINGKAT KONDISI FISIK YANG DOMINAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB BHARATA JAYA USIA 20 TAHUN 2016

Telah Disetujui untuk Diajukankan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal : Agustus 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
RUKUH ANDAYANI BEKTI M.Pd	REO PRASETIYO HERPANDIKA M.Pd
NIDN. 0725018205	NIDN. 0727078804

ii

Skripsi oleh:

DAERI RUWITANTO
NPM: 12.1.01.09.0528

TINGKAT KONDISI FISIK YANG DOMINAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB BHARATA JAYA USIA 20 TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal : Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji :

1. Ketua : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
2. Penguji I : Rizki Burstianto, M.Pd
3. Penguji II : Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

iii

TINGKAT KONDISI FISIK YANG PALING DOMINAN PEMAIN SEPAKBOLA SSB BHARATA JAYA USIA 20 TAHUN 2016

DAERI RUWITANTO
12.1.01.09.0528
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Penjaskesrek
Daeriruwitanto@gmail.com
Ruruh Andayani Bekti M.Pd dan Reo Prasetiyo Herpandika M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Daeri Ruwitanto: Tingkat Kondisi Fisik yang Dominan Pada Pemain Sepakbola SSB Bharata Jaya Usia 20 tahun 2016. Skripsi, Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FKIP UN PGRI Kediri, 2016.

Faktor yang sangat mempengarui pencapaian prestasi sepakbola diantaranya faktor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepakbola para pemainya, oleh karena itu pemain haruslah memiliki fisik dan tehnik dasar yang baik. Tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi yang maksimal, dengan melakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar sepakbola sebaiknya dilakukan sejak dini.

Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SSB Bharata jaya usia 20 tahun 2016. (2) untuk menambah pengetahuan bagi pelatih dan pemain supaya kedepannya menjadi SSB yang professional atau yang lebih baik. Permasalahan penelitian ini adalah Bagaimana tingkat kondisi fisik SSB BHARATA JAYA kelompok usia 20 pada tahun 2016 ?

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dan teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik *sampling purposive* dilakukan pada pemain SSB Bharata jaya usia 20 tahun 2016 secara random. Dan jumlah pemain sepakbola SSB Bharata jaya usia 20 tahun 2016 ada 13 pemain.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Bharata jaya usia 20 tahun 2016 secara keseluruhan 100%, dari 13 pemain memperoleh 11 pemain dikategorikan cukup atau 84,6% dan 2 pemain dikategorikan baik atau 15,4%, dari tiga item tes yang dilaksakan tes lari 50 meter untuk mengukur kecepatan dikategorikan baik, tes *leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai dikategorikan kurang dan tes lari 2,400 meter untuk mengukur ketahanan tubuh dikategorikan baik sekali.

Kata kunci : Tingkat Kondisi Fisik, Sepakbola

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain. Kegiatan olahraga ini bertujuan untuk menyalurkan hobi atau cita-cita untuk menyalurkan bakat yang terpendam untuk menjadi suatu atlit yang professional dan olahraga ini meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilakukan dengan senang hati dan semangat atau jiwa yang sportif.

Olahraga ini mendorong manusia saling bisa kerjasama antar satu tim, dan menghargai suatu keputusan wasit dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga sepakbola juga mengajarkan arti tentang kebersamaan, kedisiplinan, kejujuran, solidaritas tinggi, serta menimbulkan tidak mementingkan diri sendiri atau egois, olahraga ini juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang berlawan yang dimainkan masing-masing regu terdiri dari sebelas orang, untuk mencetak gool ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya dengan durasi permainan 2 x 45 menit. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lenganya di daerah tendangan hukumanya (Sucibto dkk, 2000:7) permainan bola besar ini dapat dilakukan dengan semua anggota badan kecuali lengan tangan, permainan yang dilakukan di atas rumput yang rata berbentuk persegi panjang yang panjangnya 90 sampai 120 meter dan lebarnya antara 75 meter sampai 90 meter, pada kedua garis batas lebarnya didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan.

Selain itu olahraga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya olahraga bagi kehidupan manusia, maka pemerintah Indonesia mengadakan bimbingan, pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga tentunya sepakbola, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya di ikuti oleh olahragawan. Cabang olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga yang di gemari oleh kalangan umum dari anak kecil sampai orang tua pun suka cabang olahraga ini, baik wanita maupun laki-laki, dan dimainkan dari plosok desa sampai kota.

Bermacam-macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepakbola antara lain : Olahraga untuk pencapaian prestasi, olahraga untuk menjaga kesehatan, olahraga untuk kebugaran jasmaninya, olahraga juga bisa buat rekreasi atau suatu hiburan. Dalam pembelajaran sepakbola yang professional kita mengenal aspek-aspek yang perlu di kembangkan yaitu : Pembinaan tehnik (keterampilan), pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik.

Dalam kecakapan permainan sepakbola kerap sekali digunakan tehnik, taktik dan fisik dalam sebuah koordinasi dalam suatu permainan untuk mencapai sebuah tujuan permainan yang bagus. Keterampilan tehnik-tehnik dasar sepakbola harus di perhatikan secara teliti dan baik seperti, menendang, mengontrol, dan menggiring bola. Keterampilan tehnik dasar ini harus benar-benar di kuasai dan dipelajari lebih awal supaya dalam pertandingan bisa menyajikan suatu permainan yang indah untuk mengembangkan mutu kualitas pemain, faktor inilah yang menentukan suatu permainan kalah atau menang suatu pertandingan.

Faktor yang sangat mempengarui pencapaian prestasi sepakbola diantaranya faktor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepakbola para pemainya, oleh karena itu pemain haruslah memiliki fisik dan tehnik dasar yang baik. Tidak mungki##n akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi yang maksimal, dengan melakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar sepakbola sebaiknya dilakukan sejak dini.

Menurut (M. Sajoto, 1988:57) komponen kondisi fisik seseorang, meliputi : 1. Kekuatan (*strength*), 2. Kecepatan (*speed*), 3. Kelincahan (*agility*), 4. Daya otot *(muscular power)*, 5. Daya tahan (*endurance*), 6. Koordinasi, 7. Kelenturan, (*flexibility*), 8. Keseimbangan (*balance*), 9. Ketepatan (*accuracy*) dan, 10. Reaksi *(reaction).*

Dari kesepuluh komponen komponen kondisi fisik tersebut, pemain tidak harus menguasai semuanya, ada beberapa komponen kondisi fisik yang menjadi komponen utama permainan sepakbola. Menurut (Tudor O Bompa 2005:3), seorang pelatih, tiga komponen utama *strength, speed, endurance.*

Karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat

mengembangkan permainanya, biasanya seorang pelatih memberikan latihan ke pemainya dan setelah itu pelatih memberi evaluasi pemainya, setelah selesai sesi latihan tersebut untuk mengetahui kondisi fisik para pemainya. Kondisi fisik dan kesegran jasmani dapat di pengarui oleh faktor usia. Pada anak-anak dan remaja kemampuan fisiknya akan meningkat sampai tercapai maksimal sekitar umur 20-30 tahun. Kemudian dengan bertambahnya umur akan menjadi penurunan fisik yang berangsur–angsur (Dangsina Moeloek, 1984:31).

SSB BHARATA JAYA adalah sebuah SSB kecil bertempat di Dusun Manukan, Desa Balongmasin, Kecamatan Pungging, Kabupaten Mojokerto. Yang dilatih oleh saudara Agus Priyanto. Pada tahun 2009 SSB BHARATA JAYA ini mempunyai siswa sekitar 38 di antaranya umur 12, 17 dan 20 tahun. SSB BHARATA JAYA juga sering mengikuti kompetisi di Jawa Timur, contohnya anak usia 20 tahun pernah mengikuti turnamen assmojo juara 2 tahun 2010, pernah mengikuti turnamen antar Jawa Bali cuma lolos di 8 besar, piala Walikota Surabaya, lolos di sesi penyisihan grup, internal Mojokerto kelas 1 juara 2 dan lolos ke kelas utama, setelah naik ke kelas utama SSB BHARATA JAYA hanya mengikuti satu kompetisi lalu turun lagi ke kelas satu dan kemarin pada tahun 2015 juara 3 kelas 1 di internal Mojokerto. Dan masih banyak lagi prestasi-prestasi dan pengalaman yang di dapat oleh anak SSB BHARATA JAYA ini.

Dengan kondisi fisik yang baik seorang pemain dalam satu pertandingan dapat menerapkan tehnik, taktik, strategi dan cara bermain sepakbola yang baik dan mampu bermain selama 2 x 45 menit. Di karenakan pelatih belum melakukan tes kondisi fisik yang baik prestasi SSB BHARATA JAYA semakin lama semakin menurun baik fisik maupun performa bermain sepakbola.

Atas dasar uraian di atas peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB BHARATA JAYA Usia 20 tahun 2016”.

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat di identifikasi dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Penurunan prestasi SSB BHARATA JAYA.
2. Kurang menyeluruhnya tes fisik SSB BHARATA JAYA.

B. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini, menurut (Tudor O Bompa 2005:3), seorang pelatih tiga komponen utama yang harus di kuasai oleh pemain sepakbola yaitu *strength* (kekuatan otot tungkai), *speed* (lari 50 meter), *endurance* (lari 2.400 meter).

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka masalah penelitian dapat di rumuskan sebagai berikut : **"**Bagaimana tingkat kondisi fisik SSB BHARATA JAYA kelompok usia 20 pada tahun 2016 ?"

D. Tujuan Penelitian

"Tujuan penelitian ini ingin mengetahui tingkat kondisi fisik SSB BHARATA JAYA pada tahun 2016".

E. Manfaat Penelitian

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Universitas Nusantara PGRI Kediri, dan bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lebih baik.
2. Pelatih sebagai masukan yang lebih baik untuk meningkatkan prestasi kedepannya SSB BHARATA JAYA. Sehingga diharapkan pembina atau pelatih mampu menyusun program latihan yang teratur secara terstruktur guna meningkatkan tingkat kondisi fisik para pemain.
3. Pemain sebagai masukan dan pengalaman yang baik untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisiknya. Karena tanpa berlatih tidak akan bisa menjadi pemain professional yang seutuhnya
4. Jurusan penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri sebagai referensi atau bahan bacaan dalam penulisan karya ilmiah.

II. METODE

A. Identivikasi variabel penelitian

Sugiyono (2014:61) mendefinisikan variabel penelitian sebagai suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kondisi fisik, meliputi kekuatan otot tungkai, kecepatan, daya tahan SSB BHARATA JAYA kelompok usia 20 tahun. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas atau *independen.* Menurut (Sugiyono, 2014:61), variabel bebas adalah merupakan variabel yang

mempengarui atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu tingkat kondisi fisik, sedangkan variabel terikatnya dalam penelitian ini yaitu SSB BHARATA JAYA.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. . Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian diperlukan metode tertentu, pendekatan metode penelitian kali ini menggunakan metode penelitian kuantitatif menurut (Sugiyono, 2014:14) Penelitian kuantitatif pada umumnya dilakukan pada sampel yang di ambil secara random,

2. Teknik Penelitian

Penegasan mengenai teknik penelitian yang di gunakan adalah deskriptif menurut (Sugiyono, 2014:56), suatu rumusan masalah yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap kebenaran variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri).

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksakan di lapangan sepakbola Dusun Manukan Desa Balongmasin Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto. Adapun sebab mengapa dilakukan penelitian di lapangan sepakbola Dusun Manukan Desa Balongmasin Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto. Karena berdasarkan informasi yang diperoleh bahwa di lapangan tersebut banyak pemain yang mengikuti kegiatan latihan sepakbola, sehingga memungkinkan untuk dijadikan objek penelitian.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan 2 kali pertemuan tatap muka. Pertemuan pertama *test leg dynamometer* dan kecepatan berlari, hari kedua tes daya tahan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014:117).

Dalam populasi ini di SSB Bharata Jaya ada 38 pemain sepakbola, baik kelompok usia, 12, 17 dan 20 pada tahun 2016.

2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2014:118), bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk itu sampel yang di ambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili).

Maka sesuai dengan judul penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang diambil menurut (Sugiyono, 2000:124), *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dikarenakan mengambil *sampling purposive* pada sampel ini yang diambil hanya 13 pemain pada usia 20 tahun.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan harus sesuai dengan masalah yang diteliti. Maka ada 3 macam instrumen pokok yang digunakan untuk pengumpulan data. Adapun instrumen yang digunakan yaitu:

a. Untuk mengukur kekuatan otot tungkai menggunakan alat *leg dinamometer*.
b. Lari 50 meter untuk mengukur kecepatan.
c. Untuk mengukur daya tahan *endurance* menggunakan *cooper test* yaitu lari 2,400 meter.

2. Validasi Instrumen

Hasil penelitian valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur.

3. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes dan pengukuran. Adapun langkah–langkah teknik pengumpulan data tersebut sebagai berikut:

a. Tes *leg dynamometer* untuk mengetahui kekuatan otot tungkai
b. Tes lari 50 meter untuk mengetahui kecepatan
c. Tes lari 2.400 meter untuk menentukan kebugaran

kordivaskular berdasarkan waktu yang di tentukan.

F. Teknik Analisi Data

1. Jenis Analisis

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian deskriptif yang bertujan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola SSB Bharata Jaya. Teknis analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif, statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang di ajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik pemain sepakbola. Adapun langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebai berikut :

a. Data kasar hasil pengukuran masing-massing komponen kondisi fisik yang terdiri dari 3 item tes, dimasukan kedalam pengkategorian yang telah ada

b. Hasil pengkategorian masing-masing komponen kondisi fisik, kemudian di konversikan ke dalam konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik

c. Hasil konversi nilai dari hasil pengkategorian komponen kondisi fisik selanjutnya digunakan untuk menentukan status kondisi fisik pemain sepakbola. Adapun langkah-langkah dalam penentuan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Bharata Jaya sebagai berikut.

1) Menjumlahkan hasil pengukuran semua komponen kondisi fisik yang telah dirubah dalam bentuk konversi nilai.
2) Hasil penjumlahan tersebut kemudian di bagi dengan banyaknya komponen kondisi fisik yang diukur.
3) Hasil yang diperoleh kemudian digunakan untuk menentukan status

kondisi fisik sepakbola, dengan berpedoman pada pengkategorian status kondisi fisik yang telah ada

d. Untuk mengetahui berapa jumlah pemain atau berapa persen pemain sepakbola yang termasuk dalam kategori status sempurna, baik sekali, baik, cukup atau kurang sekali, dengan menggunakan rumus dari Anas Subjono (2000:41). Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

P = f/N X 100%

Keterangan:

P : presentase

f : frekuensi

N : jumlah sampel

e. Data yang telah dikumpulkan dianalisis secara manual kemudian dibantu dengan bantuan aplikasi SPSS *(Statitical Package fo Social Science), for windows.* Dengan taraf signifikansi 0,05, artinya kita mengambil resiko salah dalam mengambil keputusan untuk menolak hipotesis yang benar sebanyak-banyaknya 5%, dan benar mengambil keputusan sedikitnya 95% (tingkat kepercayaan). Atau dengan kata lain kita percaya bahwa 95% dari keputusan untuk menolak hipotesa yang salah adalah benar.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data Variabel

Data merupakan unsur terpenting dalam suatu penelitian memberikan jawaban dari sebuah penelitian. Setelah kegiatan pengumpulan data dilaksanakan, maka tahap berikutnya adalah penyajian data dari variabel-variabel penelitian dengan mengutamakan teknik analisa sebagai berikut :

1. Deskripsi Data Variabel Bebas Kondisi fisik

   Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuanya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga.

2. Deskripsi Data Variabel Terikat SSB Bharata Jaya

   SSB Bharata Jaya adalah sebuah SSB kecil di daerah Mojokerto bertempat di Dusun Manukan, Desa Pungging Kecamatan Pungging yang sering ikut kompetisi dan

turnamen di wilayah Jawa Timur dan Bali.

B. **Analisis Data**

1. Prosedur Analisis Data

Dalam prosedur analisa data ini, penelitian memilih SSB Bharata Jaya sebagai tempat penelitian, dan umur 20 tahun sebagai bahan penelitian. Penelitian ini mengambil pemain usia 20 tahun sebagai sampel.

2. Hasil Analisis Data

Untuk mengetahui berapa jumlah pemain atau berapa persen pemain sepakbola yang termasuk dalam kategori status sempurna, baik sekali, baik, cukup atau kurang sekali, dengan menggunakan rumus dari Anas Subjono (2000:41). Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

P = f/N X 100%

Keterangan:

P : presentase

f : frekuensi

N : jumlah sampel

3. Interpretasi Hasil Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek yang di gambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Penelitian ini tentang tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Bharata Jaya usia 20 tahun 2016. Dari hasil penelitian tentang tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Bharata Jaya usia 20 tahun 2016, perlu di deskribsikan secara masing-masing berdasarkan item tes yang dilakukan subyek penelitian.

Data yang diperoleh terdiri dari 3 item tes yaitu tes kekuatan menggunakan alat *leg dynamometer*, tes kecepatan menggunakan lari jarak 50 meter, tes daya tahan dengan lari jarak 2.400 meter. Dari masing-masing tes tersebut akan dikonversikan dengan norma kategori kondisi fisik yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sempurna, baik sekali, baik, cukup dan kurang.

Secara keseluruhan, diperoleh nilai minimum = 4,00, nilai maksimum = 6,00, nilai *mean* 2,31, standar deviasi = 0,75. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah di tentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sempurna, baik sekali, baik, cukup dan kurang.

C. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Bharata jaya usia 20 tahun 2016 secara

keseluruhan ada 11 pemain tingkat kondisinya cukup atau 84,6% dan 2 pemain tingkat kondisinya baik atau 15,4%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik sepakbola Bharata jaya usia 20 tahun 2016 adalah cukup.

Hasil penelitian secara keseluruhan memperoleh bahwa tingkat kondisi fisik pemain Bharata jaya usia 20 tahun 2016 adalah cukup. Dengan demikian hasil penelitian ini mampu menunjukan bahwa tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Bharata jaya massih perlu di tingkatkan lagi agar bisa menjadi pemain sepakbola yang professional. Dengan tingkat kondisi fisik yang optimal, maka prestasi sepakbola dalam kompetisi selanjutnya mudah di raih.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Anas Subjono 2000. Rumus P=f/N X 100%. *Profil Kondisi fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun kulon progo yogyakarta*, (online), 2013 (4) : 38, tersedia www.eprints.uny.ac.id, di unduh 17 Januari 2016.

A. Serumpaet. 1992. Menendang bola. *Survei Teknik Dasar dan Kondisi fisik Sepakbola Pada Siswa SSB se Kabupaten Demak Tahun 2012.*(online) 2013: 21, tersedia www.lib.unnes.ac.id, di unduh 11 Januari 2016.

Bompa, 1990. Komponen kondisi fisik. *Survei Teknik Dasar dan Kondisi fisik Sepakbola Pada Siswa SSB se Kabupaten Demak Tahun 2012.* (online) 2013: 21, tersedia www.lib.unnes.ac.id, di unduh 11 Januari 2016.

Dangsina Moeloek 1984. Jurnal Skripsi Tesis, (online). Tersedia : jurnalskripsitesis.blogspot.ac.id/2009/11/survey-kondisi-fisik-dan-keterampilan-html-?m=1, di unduh 23 November 2015.

Harsono, 1988. *Survei Teknik Dasar dan Kondisi fisik Sepakbola Pada Siswa SSB se Kabupaten Demak Tahun 2012.* (online) 2013: 21, tersedia www.lib.unnes.ac.id, di unduh 11 Januari 2016.

Kemenpora. 2005. Leg dynamometer. *Profil Kondisi fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun kulon progo yogyakarta*, (online), 2013 (1) : 33, tersedia www.eprints.uny.ac.id, di unduh 17 Januari 2016.

M. Sajoto. 2000, Garuda Mas. 1995. *Komponen-komponen Kondisi Fisik*, (online). Tersedia: http://andibrinilunm.blogspot.com/2010/12/komponen-komponen-kondisi-fisik.html, di unduh 2 Desember 2015.

M. Sajoto 1995, kondisi fisik. *Analisis Kondisi Fisik dan Kterampilan Gerak Dasar Sepakbola Anak Usia 12-14 Tahun Pada SSB Harimau Bekonang SukoharjoTahun 2014.*(online) 2014:19, tersedia www.ejurnal.utp.ac.id, tahun 2014, di unduh 17 Januari 2016

Ngurah Nala, 1998 volume latihan. *Survei Teknik Dasar dan Kondisi fisik Sepakbola Pada Siswa SSB se Kabupaten Demak Tahun 2012.* (online) 2013: 21, tersedia www.lib.unnes.ac.id, di unduh 11 Januari 2016.

Prof. Dr. Sugiono 2014, *Metode Penelitian Pendidikan kuantitatif, kualitatif dan R&D.*Bandung : CV Alfa Beta.

Remmy Muchtar 1992, kondisi fisik. *Analisis Kondisi Fisik dan*

Kterampilan Gerak Dasar Sepakbola Anak Usia 12-14 Tahun Pada SSB Harimau Bekonang SukoharjoTahun 2014. (online) 2014:19, tersedia www.ejurnal.utp.ac.id. Tahun 2014, di unduh 17 Januari 2016

Setyo Budiwanto 2012, *Metode latihan olahraga.* Malang : Penerbit Universitas Negri Malang Sucipto 1999. *Olahraga dan Rekreasi* , (online). Tersedia : sastraangga.blogspot.co.id/2012/01/ dasar-dasar-sepak-bola-html, di unduh 10 Januari 2016.

Sucibto, 2000. *Teknik Menendang Bola Dalam Permainan Sepakbola*, (online). Tersedia: Penjaskessman26bdg.blog.co.id/2012/05/teknik-menendang-bola-dalam-permainan-.html?m=1, di unduh 11 Desember 2015.

Sucibto. 2000. Tehnik dasar. *Survei Teknik Dasar dan Kondisi fisik Sepakbola Pada Siswa SSB se Kabupaten Demak Tahun 2012.* (online), 2013: 20, tersedia www.lib.unnes.ac.id, di unduh 11 Januari 2016.

Suharsono HP. 1986. Sepakbola. *Survei Teknik Dasar dan Kondisi fisik Sepakbola Pada Siswa SSB se Kabupaten Demak Tahun 2012.* (online), 2013 : 11, tersedia www.lib.unnes.ac.id, di unduh 16 Desember 2015.

Sukatamsi. 1984. Teknik dasar. *Survei Teknik Dasar dan Kondisi fisik Sepakbola Pada Siswa SSB se Kabupaten Demak Tahun 2012.* (online), 2013: 20-25, tersedia www.lib.unnes.ac.id, di unduh 11 Januari 2016.

Sukatamsi. 1985. Teknik dasar. *Survei Teknik Dasar dan Kondisi fisik Sepakbola Pada Siswa SSB se Kabupaten Demak Tahun 2012.* (online), 2013 : 19, tersedia www.lib.unnes.ac.id, di unduh 11 Januari 2016.

Tudor O Bompa and Michael Carrera 2005, *Periodization Training for sport*, (online). Tersedia : www.amazon.com, di unduh 3 Desember 2015.