JURNAL

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA (SSB) PELITA JAYA SUGIO U-17 KABUPATEN LAMONGAN

PHYSICAL CONDITION OF ATHLETES SOCCER (SSB) Sugio Pelita Jaya U-17 DISTRICT LAMONGAN

Oleh:

MAHMUD RIDWAN

12.1.01.09.0230

Dibimbing oleh :

1. **BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd**
2. **MUHAMMAD YANUAR RIZKY, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UN PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	:Mahmud Ridwan
NPM	:12.1.01.09.0230
Telepun/HP	:085784495039
Alamat Surel (Email)	:mahmudridwan9@gmail.com
Judul Artikel	:Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola (SSB) Pelita Jaya Sugio U-17 Kabupaten Lamongan
Fakultas – Program Studi	:FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	:Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 06 Februari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Budiman Agung Pratama M.Pd NIP / NIDN : 0706078801	Muhammad Yanuar Rizky M.Pd NIP / NIDN : 0718019003	Mahmud Ridwan NPM : 12.1.01.09.0230

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA (SSB) PELITA JAYA SUGIO U-17 KABUPATEN LAMONGAN

Mahmud Ridwan
12.1.01.09.0230
FKIP-PENJASKESREK
Mahmudriwan9@gmail.com
Budiman Agung Pratama M.Pd[1] dan Muhammad Yanuar Rizky M.Pd[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sepak bola merupakan permainan dengan memainkan bola dengan menggunakan kaki.Permainan sepak bola sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. kondisi fisik yang harus dioptimalkan dalam permainan sepakbola adalah VO_2 Max, kelentukan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kekuatan otot punggung dan kecepatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik seperti VO_2 Max, kelentukan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kekuatan otot punggung dan kecepatan Atlet Sepak Bola (Ssb) Pelita Jaya Sugio U-17 KabupatenLamongan.Dari kurangnya kondisi fisik SSB Pelita Jaya Sugio penulis tertarik untuk melakukan survay tingkat kondisi siswa SSB Pelita Jaya Sugio, dengan demikian pelatih maupun pengurus SSB dan tingkat kondisi siswanya.Peneliti membuat judul skripsi yang berjudul "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola (SSB) Pelita Jaya Sugio U-17 Kabupaten Lamongan"

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif **s**uatu metode penelitian yang digunakan dalam penelitian deskriptif untuk menggambarkan fenomena yang ada. Sampel dalam penelitian ini adalah AtletSepak Bola (Ssb) Pelita Jaya Sugio U-17 Kabupaten Lamongan yang berjumlah 30 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif.

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut : VO_2*Max*atlitSSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan baik, dengan pertimbangan distribusi frekuensi tertinggi pada kategori baik yaitu terdapat 13 orang atau sebanyak 43%. Kelentukan atlit SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan baik dengan distribusi frekuensi tertinggi pada kategori baik yaitu terdapat 12 orang atau sebanyak 40%. Kekuatan otot tungkai atlit SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan sedang dengan distribusi frekuensi tertinggi pada kategori sedang yaitu terdapat 15 orang atau 50%.Kelincahan atlit SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan sedang dengan distribusi frekuensi tertinggi pada kategori sedang yaitu terdapat 11 orang atau 37%.Kekuatanotot punggung atlit SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan sedang dengan distribusi frekuensi tertinggi pada kategori sedang yaitu terdapat 12 orang atausebanyak 40%.

KATA KUNCI : VO_2 Max, kelentukan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kekuatan otot punggung dan kecepatan.

I. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia permaianan sepak bola banyak digemari oleh anak-anak remaja, maupun orang tua. Permaianan sepak bola merupakan suatu bentuk permaianan yang dilakukan oleh dua kelompok, tiap-tiap kelompok terdiri tas sebelah orang. Oleh karena itu masing-masing regu disebut kesebaelasn. Adapun pembagiannya menurut Soendoro adalah sebagai berikut : serang penjaga gawang, dua orag pemain belakang (back kanan dan back kiri), tiga orang pemain tengah (gelandang kanan, tengah, dan kiri) lima orang pemain depan (kanan luar dan kiri luaar, kanan dalam dan kiri dalam seorag penyerang tengah) (Soendoro, 1983 : 1)

Prinsip dalam permainan sepak bola sederhana sekali yaitu gold an mencegah jangan sampai lawan berbuat sama terhadap gawang sediri, yang memasukkan gol terbanyak memenangkan pertandingan. Berkaigtan dengan hal di atas Marijono, menyatakan bahwa :

Pada permaianan sepak bola mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin merupakan prinsip bagi setiap tim sepak bola. Bagaimana untuk mencetak gol, sebuah tim harus selalu menguasai bola (Marijono, 1995 : 2)

Sepakbola merupakan permainan dengan memainkan bola dengan menggunakan kaki. Dalam bermain sepakbola, kondisi fisik yang harus dioptimalkan adalah VO_2*Max*, kelentukan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kekuatan otot punggung dan kecepatan. VO_2*Max* adalah volume maksimal oksigen yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Semakin banyak oksigen yang diserap, semakin baik pula kinerja otot dalam bekerja. Zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan pun jumlahnya semakin sedikit. Seorang pemain sepakbola dengan nilai VO_2*Max* semakin tinggi, maka semakin bagus staminanya. Begitupun sebaliknya semakin rendah nilainya, semakin jelek stamina seorang pemain. Selain itu kekuatan otot juga

diperlukan dalam permainan sepakbola.

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena, kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kekuatan memegangperan yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera,dengan kekuatan atlet dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi (Harsono, 1988: 177). Untuk mendapatkan tendangan yang keras dan sulit ditangkap kiper maka pemain harus mempunyai kekuatan otot tungkai yang baik. Kelentukan, kelincahan dan kecepatan juga diperlukan oleh atlit sepakbola.

Kelentukan akan membantu tubuh untuk menyesuaikan dengan kebutuhan dalam melakukan gerakan. Dengan kelentukan yang baik maka akan mendukung pergerakan dalam mengolah bola, berlari maupun dalam menyesuaikan dengan lapangan sehingga tumpuan kaki akan kuat dan tidak mudah jatuh. Selain itu faktor kelincahan dan kecepatan memiliki dukungan yang sangat dominan dimana permainan sepakbola membutuhkan pergerakan yang cepat dan lincah. Kelincahan akan membantu siswa dalam mengubah arah pergerakan untuk memudahkan dalam melewati lawan dan menguasai bola. Pergerakan yang lincah dan cepat akan mudah siswa dalam berkoordinasi dalam melewati lawan. Selain itu, kecepatan yang baik akan mudah untuk membawa bola dan melakukan pergerakan tanpa bola. Pergerakan tanpa bola merupakan pergerakan yang lebih berbahaya dibandingkan pergerakan dengan bola.

Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti sekolah sepakbola Pelita Jaya Sugio yang mempunyai kelemahan pada tingkat kondisi siswa. Pada SSB tersebut yang mengakibatkan tim tidak pernah menjuarai salah satu turnamen yang pernah diselengggarakan pada daerah setempat dan hampir semua siswa memiliki kondisi fisik yang buruk. Mulai dari VO_2*Max*, kelentukan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kekuatan otot punggung, kecepatan

dan lain-lain semuanya kurang, dari kurangnya kondisi fisik SSB Pelita Jaya Sugio penulis tertarik untuk melakukan survay tingkat kondisi siswa SSB Pelita Jaya Sugio, dengan demikian pelatih maupun pengurus SSB dan tingkat kondisi siswanya. Peneliti membuat judul skripsi yang berjudul "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola (SSB) Pelita Jaya Sugio U-17 Kabupaten Lamongan"

II. METODE

1. Metode Penelitian

Data sangat pentig untuk penelitian, karena data tersebut sebagi bukti untuk memperkuat pernyataan. Mengingat data yang akan dikumpulkan harus sesuai dengan tujuan penelitian, maka disini perlu adanya variabel. Penegertian variabel menurut " Sugiyono (2013:2) " adalah atribut dari sekelompok orang atau obyek yang menjadi fokus peneliti untuk diamati. Dalam penelitian ini variabel terdiri 6 variabel yaitu : VO_2*Max*, kelentukan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kekuatan otot punggung dan kecepatan.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013:12) yaitu pendekatan penelitian yang menggunakan data berupa angka-angka atau data yang dapat dihitung serta dapat dianalisis secara sistematis dengan menggunakan statistik deskriptif. Penelitian ini juga dilakukan dengan membaca dan menelaah bagian literature yang berkaitan dengan objek yang akan diteliti. Penelitian ini dilakukan dalam rangka memperoleh data sekunder yang sifatnya teoritis dan dipergunakan untuk menjelaskan fenomena atau karakteristik individual, situasi atau kelompok tertentu secara akurat.

2. Teknik Analisis Data

Dalam pengolahan data, peneliti menggunakan teknik analisis sederhana yakni sebagai berikut :

1. Rata-rata Hitungan (Mean)

Untuk menghitung rata-rata hitungan (mean) digunakan rumus :

$$x = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

x : Rata-rata

$\sum x$: Jumlah nilai x

n : Jumlah sampel

(Widianto, 2013 : 40)

2. Standar Deviasi

Untuk menghitung standar deviasi digunakan minus :

$$S = \sqrt{S^2} = \sqrt{\frac{\sum(X\ \ x)}{n-1}}$$

Keterangan :

S : Standar deviasi

S^2 : Varian sampel

x : Rataan sampel

n : Banyak sampel

(Widianto, 2013 : 65)

3. Prosentase Kategori

Untuk menentukan kondisi fisik dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Rumus yang digunakan untuk menyusun katergori adalah sebagai berikut:

X > M + 1,5 SD = Sangat tinggi

M + 0, 5 SD < X ≤ M + 1, 5 SD = Tinggi

M – 0, 5 SD < X ≤ M + 0, 5 SD = Sedang

M – 1, 5 SD < X ≤ M – 0, 5 SD = Rendah

X ≤ M – 1, 5 SD = Sangat rendah

Keterangan:

M = Mean

SD = Standar Deviasi

(Sumber : Sudijono, 2009: 116)

Sedangkan rumus yang digunakan untuk mengetahui persentase kondisi fisik atlet Sepak Bola (Ssb) Pelita Jaya Sugio U-17 Kabupaten Lamongan dalam penelitian ini yaitu:

$$\mathbf{P = \frac{F}{N}\ x\ 100\ \%}$$

Keterangan:

P = Angka presentase

F = Frekuensi yang sedang dicari presentase

N = Jumalah / banyaknya individu

(Sudijono, 2009:43)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakuaka tentang VO2*Max*, kelentukan, kekuatan otot tungkai, kelincaha, kekuatan otot punggung dan kecepatan pemain SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan maka diperoleh hasil VO2*Max* pemain SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan baik. Hal ini dapat dilihat dari distribusi frekuensi tertinggi pada kategori baik yaitu terdapat 13 orang atau sebanyak 43%. Hasil baik dari VO2*Max* ini dimungkinkan latihan yang

dilakukan para pemain seperti lari diselingi *jogging* jarak jauh, fartlek, *circuit training*, *cross country*, interval training, atau kombinasi dan modifikasi dari latihan tersebut yang dapat meningkatkan VO2 *Max* para pemain.

Hasil kelentukan pemain SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan baik. Hal ini dapat dilihat dari distribusi frekuensi tertinggi pada kategori baik yaitu terdapat 12 orang atau sebanyak 40%. Hasil baik dari kelentukan ini dimungkinkan usia para pemain SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan yang relatif masih muda sehingga pesendian masih lentuk. Menurut Irianto (2004: 68) menyatakan bahwa umur seseorang dapat mempengaruhi kualitas kelentukan, dimana pada usia muda kemampuan persendian, *ligamen* dan *tendo* disekitar persendian, masih mampu melakukan gerakan seluas-luasnya.

Hasil kekuatan otot tungkai pemain SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan sedang. Hal ini dapat dilihat dari distribusi frekuensi tertinggi pada kategori sedang yaitu terdapat terdapat 15 orang atau 50%. Hasil sedang dari kekuatan otot tungkai ini dimungkinkan kecepatan para pemain SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan yang tergolong sedang. Menurut Suharno (1993; 60) kecepatan gerakan merupakan salah satu adanya kekuatan, kekuatan juga ditentukan oleh besarnya beban, terlalu berat beban otot akan menjadi lambat untuk bergerak, karena otot tidak bisa bergerak terlalu cepat. Sebaliknya jika beban terlalu kecil dan rendah kekuatan otot tidak bisa berkembang. Kecepatan kontraksi otot merupakan hal yang penting karena kekuatan otot dipadukan dengan kecepatan.

Hasil kelincahan pemain SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan sedang. Hal ini dapat dilihat dari distribusi frekuensi tertinggi pada kategori sedang yaitu terdapat 11 orang atau 37%. Hasil sedang dari kelincahan ini dimungkinkan kurang maksimalnya latihan kelincahan. Pelatihan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam peningkatan

kelincahan. Pelatihan dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk memperbaiki sistem organ alat-alat tubuh dan fungsinya dengan tujuan untuk mengoptimalkan penampilan atau kinerja atlet (Nala, 2008).

Hasil kekuatan otot punggung pemain SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan baik. Hal ini dapat dilihat dari distribusi frekuensi tertinggi pada kategori baik yaitu terdapat 12 orang atau sebanyak 40%. Hasil baik dari kekuatan otot punggung ini dimungkinkan kurang maksimalnya latihan otot punggung. Latihan olahraga akan berpengaruh terhadap peningkatan besar otot. Besar kecilnya serabut otot akan berpengaruh terhadap kekuatan otot. Semakin besar serabut otot, semakin besar pula kekuatan yang dihasilkannya. Beberapa penelitian menyatakan bahwa latihan kekuatan dapat menambah jumlah serabut otot yaitu melalui proses pemecahan serabut otot. Namun para ahli fisiologi berpendapat, bahwa pembesaran otot disebabkan oleh karena bertambah luasnya serabut otot akibat suatu latihan yang dinamakan *hypertrophy*. Untuk meningkatkan kekuatan otot diperlukan latihan fisik teratur, terukur, dan terprogram dengan memperhatikan kualitas dan kuantitas latihan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistence exercise*). Latihan tahanan terutama latihan tahanan kekuatan berat (*heavy resintance strenght training*) dapat meningkatkan kekuatan otot ataupun power pada atlet, bukan atlet ataupun orang tua, dimana kekuatan otot maksimal dapat meningkat 20-40%

Hasil kecepatan pemain SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan sedang. Hal ini dapat dilihat dari distribusi frekuensi tertinggi pada kategori sedang yaitu terdapat 15 orang atau sebanyak 50%.

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. VO_2*Max* atlit SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan baik, dengan pertimbangan

distribusi frekuensi tertinggi pada kategori baik yaitu terdapat 13 orang atau sebanyak 43%.

2. Kelentukan atlit SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan baik dengan distribusi frekuensi tertinggi pada kategori baik yaitu terdapat 12 orang atau sebanyak 40%.
3. Kekuatan otot tungkai atlit SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan sedang dengan distribusi frekuensi tertinggi pada kategori sedang yaitu terdapat 15 orang atau 50%..
4. Kelincahan atlit SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan sedang dengan distribusi frekuensi tertinggi pada kategori sedang yaitu terdapat 11 orang atau 37%.
5. Kekuatan otot punggung atlit SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan sedang dengan distribusi frekuensi tertinggi pada kategori sedang yaitu terdapat 12 orang atau sebanyak 40%.
6. Kecepatan atlit SSB Pelita Jaya Sugio Kabupaten Lamongan sedang dengan distribusi frekuensi tertinggi pada kategori sedang yaitu terdapat 15 orang atau sebanyak 50%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto S, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Baley, James A. 1986. Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina. Semarang : Bahasa Prise.

Biyakto, Atmojo Molyono. 2007. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surakarta, LPP dan UNS Press.

Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan*

Kesehatan.Yogyakarta : Andi Offset.

Ismaryati. 2006. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Mochamad Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK. Dedikbud.

Sudijono, Anas (2009). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Bisnis.* Bandung: Alfabeta.

Suharno, HP. 1993. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Bandung. PT. Karya Ilmu.

Sujoko. 2015. Tingkat Kelentukan, Kecepatan Lari dan Kelincahan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Universitas Negeri Yogyakarta

Sukadiyanto (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.

Sutrisno Hadi 2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Syarifuddin dan Muhadi. 2002). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud.

Wiarto Giri. 2013. Budaya Hidup Sehat. Yogyakarta: Gosyen Publising

Widiyanto, Mikha Agus. 2013. Statistika Terapan.Jakarta : Elex Media Komputindo