

ARTIKEL

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA KLUB PAPAR PUTRA USIA 17 TAHUN KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2018



Oleh:

INGGAR LOVEMI ARTIKO ADI

NPM 14.1.01.09.0129

Dibimbing oleh :

- 1. Puspodari, M.Pd.**
- 2. Nur Ahmad Muharram, M.Or.**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

UN PGRI KEDIRI

2019



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Inggar Lovemi Artiko Adi
NPM : 14.1.01.09.0129
Telepon/HP : 082151770178
Alamat Surel (Email) : inggarlovemi@gmail.com
Judul Artikel : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Papar Putra Usia
17 Tahun Kabupaten Kediri Tahun 2018
Fakultas – Program Studi : FKIP-PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : UN PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Jln. KH. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto. Kota Kediri,
Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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, 07 Februari 2019
Pembimbing I  Puspodari, M.Pd. NIDN. 0709059001	Pembimbing II  Nur Ahmad Muharram M.Or. NIDN. 0703098802	Penulis,  Inggar Lovemi Artiko Adi NPM. 14.1..01.09.0129

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA KLUB PAPAR PUTRA USIA 17 TAHUN KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2018

Inggar Lovemi Artiko Adi
NPM. 14.1.01.09.0129
FKIP-PENJASKESREK
Inggarlovemi@gmail.com
Puspodari, M.Pd. dan Nur Ahmad Muharram, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahuinya tingkat kondisi fisik klub Papar Putra usia 17 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kondisi fisik klub Papar Putra Usia 17 tahun kabupaten Kediri tahun 2018.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode *survey*. Subjek dalam penelitian ini adalah anak usia 17 tahun dari klub Papar Putra yaitu berjumlah 20 anak. Instrument yang digunakan adalah *leg dynamometer*, *sit up*, lari 30 meter, *shuttle run*, *sit and reach*, *vertical jump*, dan MFT. Teknik analisis yang digunakan adalah menuangkan hasil tes kepada konversi nilai kondisi fisik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Klub Papar Putra usia 17 tahun kabupaten Kediri tahun 2017 adalah sebagai berikut: baik sekali 0 atlet (0%), baik 0 atlet (0%), sedang 15 atlet (75%), kurang 5 atlet (25%), kurang sekali 0 atlet (0%).

Kata Kunci: kondisi fisik, Kecepatan, kelincahan, Daya tahan, Kelentukan, *Power*, Aerobik, *MFT*.

I. LATAR BELAKANG

Sepakbola merupakan cabang olahraga paling favorit di muka bumi, termasuk di Indonesia. Sepakbola menjadi salah satu olahraga populer karena sepakbola tidak mengenal status umur dan status sosial; anak-anak, remaja, dewasa, orang tua, kaya, ataupun miskin mempunyai hak yang sama.

Menurut Feri Kurniawan (2011: 50) mengatakan:

INGGAR LOVEMI | 14.1.01.09.0129
FKIP – PENJASKESREK

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri oleh 11 pemain, kedua tim tersebut bertanding selama 2 x 45 menit dan bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan.

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik dan mental. Aspek latihan fisik merupakan pondasi utama untuk mendukung

simki.unpkediri.ac.id

berjalannya teknik dan taktik di lapangan. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam mencapai suatu prestasi dalam sepakbola. Karena itu disetiap klub-klub sepakbola baik yang profesional maupun kelas tarkam selalu diutamakan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik.

Komponen dan klasifikasi kemampuan cabang olahraga sepak bola putra menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) disebutkan sebagai berikut :

- 1) Kekuatan
- 2) Daya tahan otot
- 3) Speed
- 4) Kelincahan
- 5) Fleksibilitas
- 6) Power
- 7) Daya tahan jantung paru

Jika pemain mempunyai kondisi fisik yang baik maka akan mendukung aspek yang lain seperti teknik, taktik, dan mental. Dari pemaparan di atas bisa disimpulkan bahwa kondisi fisik memiliki peranan penting dalam meningkatkan performa pemain.

Sepakbola semakin berkembang saat ini, banyak kompetisi jangka pendek yang diadakan oleh desa untuk menampung besarnya minat masyarakat dalam bermain bola. Klub Papar Putra sering mengikuti kompetisi jangka pendek kelas tarkam di daerah Kediri dan Nganjuk. Klub Papar Putra berdomisili di desa Papar, kecamatan Papar, kabupaten Kediri.

Klub Papar Putra berdiri pada tanggal 31 Maret 2017. Klub ini diketuai oleh bapak Candra Bangun. Klub sepak bola ini bertujuan untuk menampung hobi olahraga pemuda desa Papar dan regenerasi pemain.

Dari paparan di atas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik klub Papar Putra usia 17 tahun, apakah termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, atau kurang sekali.

II. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.. Menurut Sugiono (2003:14) penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan.

2. Teknik Penelitian

Sedangkan Metode yang digunakan dalam peneltian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status

gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

3. Populasi dan sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2005:90). Dalam populasi di Klub Papar Putra ada 20 pemain sepakbola baik kelompok usia 17 tahun.

4. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey dan teknik tes. Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai kondisi fisik dengan menggunakan teknik tes. Macam-macam tes kondisi fisik antara lain :

1. Kekuatan

Kekuatan menggunakan *leg and back dynamometer* (Fenanlampir & Faruq, (2015: 234).

2. Daya tahan otot perut

Daya tahan otot menggunakan tes *sit up* (Fenanlampir & Faruq, (2015: 234).

3. Kecepatan

Sprint atau lari dengan kecepatan penuh dengan jarak 30 meter (Fenanlampir & Faruq, (2015: 234).

4. Kelincahan

Kelincahan menggunakan tes *Shuttle run* (Fenanlampir & Faruq, (2015: 234).

5. Fleksibilitas

Fleksibilitas dengan melakukan tes *sit and reach* (Fenanlampir & Faruq, (2015: 234).

6. Power

Power otot tungkai melakukan tes *vertical jump* (Fenanlampir & Faruq, (2015: 234).

7. Daya tahan aerobik

Daya tahan jantung dan paru yaitu menggunakan tes MFT (*Muti Fitness Tes*) (Fenanlampir & Faruq, (2015: 234).

III. Hasil dan Kesimpulan

1. kekuatan

Dalam tes ini diperoleh data dengan kategori baik sekali 17 atlet (85%), kategori baik sebesar 3 atlet (15%), kategori sedang 0 atlet (0%), kategori kurang 0 atlet (0%), dan kategori kurang sekali 0 atlet (0%)

2. Daya tahan otot perut
dalam tes ini diperoleh data dengan kategori baik sekali 0 atlet (0%), kategori baik sebesar 2 atlet (10%), kategori cukup 11 atlet (55%), kategori kurang 6 atlet (30%), dan kategori kurang sekali 1 atlet (5%).
3. Kecepatan
Dalam tes ini diperoleh data dengan kategori baik sekali 2 atlet (10%), kategori baik sebanyak 3 atlet (15%), kategori sedang 13 atlet (65%), kategori kurang 2 atlet (10%), dan kategori kurang sekali 0 anak (0%).
4. Kelincahan
Dalam tes ini diperoleh data dengan kategori baik sekali 0 atlet (0%), kategori baik sebesar 2 atlet (10%), kategori sedang 17 atlet (85%), kategori kurang 1 atlet (5%), dan kategori kurang sekali 0 atlet (0%).
5. Fleksibilitas
Dalam tes ini diperoleh data dengan kategori baik sekali 0 atlet (0%), kategori baik sebesar 2 atlet (10%), kategori sedang 5 atlet (25%), kategori kurang 5 atlet (25%), dan kategori kurang sekali 8 atlet (40%).
6. Power
Dalam tes ini diperoleh data dengan kategori baik sekali 0 atlet (0%), kategori baik sebesar 16 atlet (80%), kategori sedang 3 atlet (15%), kategori

kurang 1 atlet (5%), dan kategori kurang sekali 0 atlet (0%).

7. Daya tahan aerobik

Dalam tes ini diperoleh data dengan kategori sangat buruk 0 atlet (0%), kategori buruk sebesar 0 atlet (0%), kategori sedang 20 atlet (100%).

IV.PENUTUP

1. Simpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian mengenai tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Papar Putra usia 17 tahun adalah sebagai berikut:

1. Tingkat komponen kondisi fisik kekuatan atlet sepakbola klub Papar Putra usia 17 tahun diklasifikasikan dalam kategori baik.
2. Tingkat komponen kondisi fisik daya tahan otot perut atlet sepakbola klub Papar Putra usia 17 tahun diklasifikasikan dalam kategori sedang.
3. Tingkat komponen kondisi fisik kecepatan atlet sepakbola klub Papar Putra usia 17 tahun diklasifikasikan dalam kategori sedang.
4. Tingkat komponen kondisi fisik kelincahan atlet sepakbola klub Papar Putra usia 17 tahun diklasifikasikan dalam kategori sedang.

5. Tingkat komponen kondisi fisik fleksibilitas atlet sepakbola klub Papar Putra usia 17 tahun dapat diklasifikasikan dalam kategori kurang.
6. Tingkat komponen kondisi fisik power atlet sepakbola klub Papar Putra usia 17 tahun dapat diklasifikasikan dalam kategori sedang.
7. Tingkat komponen kondisi fisik daya tahan aerobik atlet sepakbola klub Papar Putra usia 17 tahun dapat diklasifikasikan dalam kategori sedang.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas mengeani profil kondisi fisik klub Papar Putra usia 17 tahun penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Sebaiknya pemain klub Papar Putra usia 17 tahun menambah jadwal latihan untuk meningkatkan kondisi fisik.
2. Untuk pelatih sebaiknya juga meningkatkan progam latihan fisik pemain, supaya mendapatkan kondisi fisik yang baik. Jika kondisi fisik baik otomatis juga meningkatkan kualitas permainan.

V. DAFTAR PUSTAKA

Anwar, S. 2013. Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten

Demak Tahun 2012. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 596-604.

Arikunto, Suharsimi. 2003. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Bina Aksara.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Depdiknas. 2000. *Pedoman Modul Pelatihan Kesehatan Bagi Pelatihan Olahragawan Terpelajar*. Jakarta: Depdiknas.

Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. 2015. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Hanief, Y. N., Puspodari, & Sugito. 2017. Profile Of Physical Condition Of Taekwondo Junior Athletes Puslatkot (Training Centre) Kediri City Year 2016 To Compete In 2017 East Java Regional Competition. *International Journal Of Physiology, Nutrition And Physical Education*, 262-265.

Hartanto, Dwi. 2014. *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smk Maarif 1 Wates*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Yogyakarta: FIK UNY.

Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar Dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: Surya Offset.

Irwan. 2012. *Faktor Yang Mempengaruhi Stamina*. Retrieved April 18, 2018, From Faktor Yang Mempengaruhi Stamina: [Http://Irwanariadi31.Blogspot.Co.I d/2012/04/Faktor-Factoryang-Mempengaruhi-Stamina.Html](http://Irwanariadi31.Blogspot.Co.Id/2012/04/Faktor-Factoryang-Mempengaruhi-Stamina.Html)

Lutan, Rusli. 2000. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: depdiknas.

Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmanani Teori dan Kesehatan*. Bandung: CV. Angkasa.
- Puspodari. 2016. *Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Prima Pratama Dan Atlet Siap Grakk KONI Surabaya*, 3 (1), Onlibe, tersedia: <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor-e/article/view/208>, diunduh 27 oktober 2018
- Resha. 2012. *Komponen Fisik Pemain Sepakbola dan Latihan Fisik..* tersedia: <http://cerita-om-resha.blogspot.com/2012/04/komponen-fisik-pemain-sepakbola-dan.html>, diunduh 27 Oktober 2018.
- Roesdiyanto, & Budiwanto, S. 2008. *Dasa-Dasar Kepelatihan*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Ruslan. 2011. *Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Di Provinsi Kalimantan Timur*. Ilara, 45-56.
- Ruwitanto, Daeri. 2017. *Tingkat Kondisi Fisik Yang Paling Dominan Pemain Sepakbola SSB Baratha Jaya Usia 20 Tahun 2016*. Tidak Dipublikasikan: FKIP UNP.
- Saputro, Harissman. 2016. *Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Bermain Sepakbola Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan, Bantul*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.