

ARTIKEL

SURVEI KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP AL KAMAL KUNIR WONODADI BLITAR TAHUN AJARAN 2018/2019



Oleh:

MOH KANDUNG PRISTIAWAN

NPM : 13.1.01.09.0298

Dibimbing oleh :

1. Yulingga Nanda H, M.Or.
2. Reo Prasetyo H, M.Pd.

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2020

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019


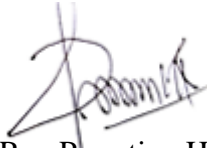

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Moh Kandung Pristiawan
NPM : 13.1.01.09.0298
Telepon/HP : 085231509344
Alamat Surel (Email) : Pristiawan507@gmail.com
Judul Artikel : **Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler
Sepakbola SMP Al Kamal Kunir Wonodadi Blitar
Tahun Ajaran 2017/2018**
Fakultas – Program Studi : FIKS-PENJAS
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Kampus I Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

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, 28 Januari 2020
<u>Pembimbing I</u>  <u>Yulingga Nanda H, M.Or.</u> NIDN.070107900	<u>Pembimbing II</u>  <u>Reo Prasetyo H, M.Pd.</u> NIDN.0727078804	Penulis,  <u>Moh Kandung Pristiawan</u> NPM. 13.1.01.09.0298

**SURVEI KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMP AL KAMAL KUNIR WONODADI BLITAR
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Moh. Kandung Pristiawan

NPM. 13.1.01.09.0298

FKIP – PENJASKESREK

Pristiawan507@gmail.com

Yulingga Nanda H, M.Or.dan Reo Prasetyo H, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakang oleh olahraga sepak bola menjadi suatu olahraga yang sangat populer di berbagai belahan dunia. Semua orang suka sepakbola baik itu orang tua, dewasa hingga anak-anak, tidak hanya kaum laki-laki bahkan kaum perempuan juga sangat menyukai olahraga ini. Didalam permainan sepakbola terdapat berbagai pemain yang diantaranya ada penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*), dan penjaga gawang (*goalkeeper*).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP AL KAMAL dari tes fisik yang diberikan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik yang digunakan deskriptif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* dan sampel yang digunakan sebanyak 25 responden.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah : (1) *Flexibility* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP AL KAMAL Blitar 2018/2019 masuk dalam kategori cukup. (2) Kecepatan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP AL KAMAL Blitar 2018/2019 masuk dalam kategori kurang. (3) Kekuatan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP AL KAMAL Blitar 2018/2019 masuk dalam kategori sedang. (4) Daya tahan otot tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP AL KAMAL Blitar 2018/2019 masuk dalam kategori kurang. (5) Koordinasi siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP AL KAMAL Blitar 2018/2019 masuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, *flexibility*, kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi

I. LATAR BELAKANG

Sepak bola menjadi suatu olahraga yang sangat populer di berbagai belahan dunia. Semua orang suka sepakbola baik itu orang tua, dewasa hingga anak-anak, tidak hanya kaum laki-laki bahkan kaum perempuan juga sangat menyukai olahraga ini. Didalam permainan sepakbola terdapat berbagai pemain yang diantaranya ada penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*), dan penjaga gawang (*goalkeeper*). Kemudian dari berbagai macam pemain penyerang terdiri atas penyerang kanan dan penyerang kiri, gelandang terdiri atas gelandang gelandang kanan, gelandang kiri dan gelandang tengah. Selain pemain penyerang dan pemain gelandang ada juga pemain belakang (*defender*) yang biasa disebut pemain bek (pertahanan) yang terdiri atas bek kanan, bek kiri dan bek tengah serta seorang penjaga gawang (*goalkeeper*).

Lapangan yang rata berbentuk persegi panjang untuk bermain dimana lebar dan panjang lapangan kurang lebih berbanding 3 dan 4. Sebuah bola dari kulit digunakan oleh kedua regu untuk bermain bersama sedangkan permainan ini dipimpin oleh seorang wasit,

kadangkadangkadang dibantu oleh dua orang hakim garis.

Tujuan dari masing-masing regu ialah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan. Permainan ini dilakukan dua babak, sedang antara kedua babak itu diberi waktu istirahat. Salah satu unsur atau faktor penting guna meraih suatu prestasi, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Seberapa besar pencapaian prestasi olahraga sangat tergantung pada kebutuhan atau tuntutan setiap cabor.

Disisi lain banyak pula cabor yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh kondisi fisik, teknik, mental permainan sepak bola, bola basket, bola voli, dan lain sebagainya. Oleh karena itu untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Sepakbola berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat, karena permainan ini dapat

dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua (Sucipto, dkk. 2000: 7).

Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Mochamad Sajoto (1995: 8-10) yaitu (1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya otot (*muscular power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) daya lentur (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accuracy*) dan, (10) reaksi (*reaction*). Lebih lanjut dijelaskan oleh Tim Parameter UN PGRI KEDIRI bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yaitu (1) kekuatan, (2) *endurance*, (3) *speed*, (4) kelincahan, (5) *fleksibilitas*, (6) *power* dan, (7) koordinasi.

Untuk mendapat hasil yang baik diperlukan pembinaan mulai dari usia dini, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Pembelajaran sepakbola, mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu: (1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik, (4) Kematangan juara. Bukan hanya sekedar fisik, teknik, taktik, dan mental tetapi teknik dasar bermain sepakbola juga diperhatikan dalam bermain sepakbola. Teknik dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari karena salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola ada berbagai faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Karena dengan beberapa faktor yang dipaparkan sebelumnya itu

semua sangat diperlukan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola seperti latihan *passing, control, dribble, shooting, dan heading*.

Sedangkan dari segi nonfisik mencakup hal-hal diantaranya, Motivasi, yaitu dorongan yang kuat untuk menjadi pemain yang baik harus ada dalam diri pemain tersebut. Kemudian kekompakan tim yaitu merupakan sifat yang paling penting dalam permainan sepakbola. Ada kalanya teknik yang tinggi dapat dikalahkan oleh kekompakan tim pemain yang tekniknya lebih rendah. Terakhir kerjasama sepakbola adalah permainan tim. Setiap pemain harus mampu menjaga kerjasama dengan pemain lain.

SMP AL KAMAL merupakan salah satu sekolah yang mulai memperhatikan bidang olahraga, salah satunya adalah sepakbola. Ekstrakurikuler sepakbola dilakukan seminggu dua kali yakni pada hari Selasa dan Jum'at di lapangan Desa Kunir Kec. Wonodadi Kab. Blitar dimulai pukul 15.00 WIB. Pembina dari ekstrakurikuler Sepakbola SMP AL KAMAL adalah Drs. Kanafi dan dilatih oleh Moh Kandung Pristiawan. Latihan yang diberikan oleh pelatih adalah latihan taktik, strategi, dan teknik tetapi

untuk latihan kondisi fisik tidak terlalu terkontrol, sebab: (1). Latihan kondisi fisik dijadikan satu dengan latihan teknik, (2). Latihan kondisi fisik juga disampaikan bersamaan dengan latihan taktik.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "Survei kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP AL KAMAL Blitar 2018/2019". Mengingat kurang terkontrolnya latihan fisik para siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP AL KAMAL Desa Kunir Kec. Wonodadi Kab. Blitar, sehingga mempengaruhi prestasi yang diperoleh.

II. METODE

Di dalam penelitian, metode penelitian merupakan peranan yang penting. Suatu hasil penelitian ilmiah apabila menggunakan metode yang berlaku dalam *Research*. Sesuai dengan masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey.

1. Pendekatan Penelitian

Di dalam penelitian, metode penelitian merupakan peranan yang penting. Suatu hasil penelitian ilmiah apabila menggunakan metode yang berlaku dalam *Research*. Sesuai

dengan masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey.

2. Teknik Penelitian

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Prof. Dr. Sugiyono, (2017:8) Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan metode yang digunakan adalah metode survey.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Deskripsi data penelitian mengenai survei *kondisi* fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP AL KAMAL Blitar 2018/2019, disajikan dalam tabel berikut ini:

1. Tes Pengukuran *Flexibility*

Berdasarkan hasil tes *Flexibility* dapat diketahui nilai total dari responden yaitu 140, nilai rata-rata 5,6, nilai standart deviasi sebesar 1,190238071, nilai minimal 4 dan nilai maksimal 8.

2. Tes Koordinasi

Hasil tes pengukuran koordinasi menghasilkan nilai rata-rata sebesar 36,48; standart deviasi sebesar 2,485290057; dan total senilai 912 dengan hasil 100% masuk kategori kurang.

3. Tes Pengukuran Kecepatan

Hasil tes pengukuran kecepatan menghasilkan nilai rata-rata sebesar 5,4772; standart deviasi sebesar 0,47553934; dan total senilai 136,93 dengan hasil 100% masuk kategori kurang.

4. Tes pengukuran Kekuatan Otot

Tungkai

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai dapat diketahui nilai total dari responden yaitu 4130 nilai rata-rata 165,2, nilai standart deviasi sebesar 7,076958, nilai minimal 153, dan nilai maksimal 178.

5. Tes Pengukuran Daya Tahan

Multistage Fitness

Hasil tes pengukuran kekuatan otot tungkai menghasilkan nilai total sebesar 990, rata-rata 39,6, standart deviasi sebesar 3,082207, nilai minimal 32, dan maksimal 45.

Hasil tes pengukuran daya tahan *multistage fitness* menghasilkan nilai rata-rata sebesar 39,6; standart deviasi sebesar 3,082207; dan total senilai 990 dengan hasil sebanyak 74% masuk kategori adil, 32 masuk kategori rendah dan 4% masuk kategori rata-rata.

regional competition. (online) tersedia:

<http://www.journalofsports.com/pdf/2017/vol2issue2/PartE/2-2-19-720.pdf> diunduh 10 November 2018.

Harsono. 2001. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Senerai Pustaka.

Sajoto, M. 1995. Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: DEPDIBUD.

Sucipto, dkk. 2000. Sepakbola. Yogyakarta: Depdikbud.

Sugiono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Bompa, Tudor O. (1994). *An Illustration of the Interdependence Between the Biomotor Abilities Periodization of Strength*. Canada: Publising Inc. Toronto.

Depdiknas. 2000. Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar. Jakarta.

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

FIFA. 2011. *Laws of the Game FIFA*. Sleman: Pengcab Kab. Sleman.

Hanief, Puspodari & Sugito. 2017. Profile of physical condition of Taekwondo Junior Athletes Pusklakat (Training center) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java