

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA HERO  
KALIBENDA KABUPATEN BANJARNEGARA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Gilang Pratama  
NIM 08601244096

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA HERO  
KALIBENDA KABUPATEN BANJARNEGARA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Gilang Pratama  
NIM 08601244096

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013



## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola HERO Kalibenda  
Kabupaten Banjarnegara” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Maret 2013  
Pembimbing,



Hedi Ardiyanto H, M.Or  
NIP. 1977 0218 200801 1002



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Maret 2013  
Yang menyatakan,



Gilang Pratama  
NIM. 08601244096



## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara” yang disusun oleh Gilang Pratama, NIM. 08601244096 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Maret 2013 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

| Nama                   | Jabatan                | Tanda Tangan  | Tanggal     |
|------------------------|------------------------|---|-------------|
| Hedi Ardiyanto H, M.Or | Ketua Penguji          |     | 12/4 - 2013 |
| Guntur, M.Pd           | Sekretaris Penguji     |   | 12/4 2013   |
| Yudanto, M.Pd          | Penguji I/ Utama       |  | 11/4        |
| R.Sunardianta, M.Kes   | Penguji II/ Pendamping |  | 12/4 2013   |

Yogyakarta, April 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus S, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001



❖ **MOTTO**

- *If you can dream it, you can do it.* (Walt Disney)
- *Things do not happen, things are made to happen.* (John F. Kennedy)
- Selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu berharap (QS. An Nashr : 8).
- Percayalah apabila melakukan sesuatu dengan bersungguh-sungguh, maka masalah sesulit apapun pasti bisa teratasi. (Penulis)



## ❖ PERSEMBAHAN

Seiring doa dan rasa syukur Kehadirat Allah SWT, karya ini dipersembahkan untuk:

- Ayahanda Budi Heryanto dan Ibunda tercinta Ani Hadiningsih semoga senantiasa selalu dalam lindungan-Nya, selamat dunia dan akhirat.
- Adikku tercinta, Ganjar Ardiansyah semoga tercapai segala angan dan cita-citamu.
- Untuk teman-teman yang selalu mendukung saya, membantu saya dan membuat saya senang.



# **PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA HERO KALIBENDA KABUPATEN BANJARNEGARA**

**Oleh:**  
**Gilang Pratama**  
**08601244096**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahuinya kondisi fisik para pemain Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain PS HERO Kalibenda, Kabupaten Banjarnegara.

Desain penelitian yang digunakan adalah survei dan tes. Populasi penelitian ini adalah pemain persatuan sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 20 orang pemain. Dalam penelitian ini menggunakan tes untuk mengetahui kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelenturan kaitanya dengan kondisi fisik pemain sepakbola. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu profil kondisi fisik pemain sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran kondisi fisik. Instrumen dalam penelitian ini meliputi tes Lari 50 yard, *Right Boomerang Run Test*, *Leg Dynamometer*, *Vertical Jump*, Lari 15 menit, *Shuttle Run*, Tes statis fleksibilitas pergelangan kaki. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif persentase. Sedangkan untuk kondisi fisik keseluruhan menggunakan T-Skor.

Hasil penelitian yang diperoleh bahwa kondisi fisik pemain sepakbola persatuan sepakbola HERO kalibenda Kabupaten Banjarnegara adalah 10% (2 dari 20 pemain) masuk dalam katagori sangat baik, 20% (4 dari 20 pemain) masuk dalam kategori baik, 40% (8 dari 20 pemain) masuk dalam kategori cukup, 25% (5 dari 20 pemain) masuk dalam kategori kurang, dan 5% (1 dari 20 pemain) masuk dalam katagori sangat kurang dalam tes dan pengukuran kondisi fisik.

Kata Kunci : *kondisi fisik, pemain sepakbola.*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas karunia, hidayah, dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara”.

Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus S, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan POR yang telah banyak berjuang demi peningkatan kualitas lulusan PJKR dan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes, selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing selama menjadi mahasiswa FIK UNY.
5. Bapak Hedi Ardiyanto H, M.Or, selaku dosen pembimbing penulis TAS (Tugas Akhir Skripsi) yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan, serta nasihat sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
6. Seluruh Dosen FIK UNY yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.

7. Bapak Budi Heryanto, selaku Ketua Umum Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Persatuan Sepakbola Hero Kalibenda Kabupaten Banjarnegara.
8. Rio Hermawan selaku pelatih Persatuan sepakbola HERO Kalibenda yang telah memberikan bantuan.
9. Ayah dan ibuku yang tercinta, yang selalu memberikan doa, bimbingan, nasihat dan motivasi dalam segala hal untuk maju.
10. Teman-teman yang selalu memberikan semangat dan memberikan bantuan.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, baik berupa dukungan moril maupun materiil.

Sangat disadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca yang budiman, dan untuk dunia pendidikan.

Yogyakarta, Maret 2013

Penulis,

Gilang Pratama.



## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL.....  | i       |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                                     | ii      |
| LEMBAR PERNYATAAN.....                                      | iii     |
| LEMBAR PENGESAHAN.....                                      | iv      |
| MOTTO.....  | v       |
| PERSEMBAHAN.....  | vi      |
| ABSTRAK.....  | vii     |
| KATA PENGANTAR.....   | viii    |
| DAFTAR ISI.....   | x       |
| DAFTAR TABEL.....   | xiii    |
| DAFTAR GAMBAR.....  | xv      |
| DAFTAR LAMPIRAN.....  | xvii    |
| <br>BAB I. PENDAHULUAN                                      |         |
| A. Latar Belakang Masalah .....                             | 1       |
| B. Identifikasi Masalah.....                                | 6       |
| C. Batasan Masalah.....                                     | 6       |
| D. Rumusan Masalah.....                                     | 6       |
| E. Tujuan Penelitian.....                                   | 7       |
| F. Manfaat Penelitian.....                                  | 7       |
| <br>BAB II. KAJIAN PUSTAKA                                  |         |
| A. Deskripsi Teori .....                                    | 8       |
| 1. Profil.....  | 8       |
| 2. Permainan Sepakbola.....                                 | 8       |
| a. Menendang ( <i>Kicking</i> ).....                        | 9       |
| b. Mengontrol/menghentikan bola ( <i>Controlling</i> )..... | 14      |
| c. Menggiring bola ( <i>Dribbling</i> ).....                | 16      |
| d. Menyundul bola ( <i>Heading</i> ).....                   | 17      |
| e. Merampas ( <i>Tackling</i> ).....                        | 20      |
| f. Lemparan kedalam ( <i>Throw-in</i> ).....                | 20      |

|   |    |
|---|----|
| g. Gerak tipu.....                                    | 21 |
| h. Teknik penjaga gawang ( <i>Goal keeping</i> )..... | 22 |
| 3. Kondisi Fisik.....                                 | 23 |
| 4. Komponen-Komponen Kondisi Fisik.....               | 25 |
| a. Kekuatan ( <i>Strenght</i> ).....                  | 25 |
| b. Daya Tahan ( <i>Endurance</i> ).....               | 26 |
| c. Daya Otot ( <i>Muscular Power</i> ).....           | 27 |
| d. Kecepatan ( <i>Speed</i> ).....                    | 28 |
| e. Kelenturan ( <i>Fleksibility</i> ).....            | 29 |
| f. Kelincahan ( <i>Agility</i> ).....                 | 30 |
| g. Keseimbangan ( <i>Balance</i> ).....               | 31 |
| h. Koordinasi ( <i>Coordination</i> ).....            | 32 |
| i. Ketepatan ( <i>Accuracy</i> ).....                 | 33 |
| j. Reaksi ( <i>Reaction</i> ).....                    | 33 |
| 5. Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.....       | 34 |
| a. Kelenturan.....                                    | 35 |
| b. Kecepatan.....                                     | 35 |
| c. Kelincahan.....                                    | 35 |
| d. Daya Tahan.....                                    | 35 |
| e. Kekuatan.....                                      | 36 |
| f. Koordinasi.....                                    | 36 |
| 6. Persatuan Sepakbola HERO.....                      | 36 |
| B. Penelitian Yang Relevan .....                      | 40 |
| C. Kerangka Berpikir .....                            | 41 |
| <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>                     |    |
| A. Desain Penelitian.....                             | 43 |
| B. Subyek Penelitian.....                             | 43 |
| C. Definisi Operasional Penelitian .....              | 43 |
| D. Teknik Pengumpulan Data.....                       | 44 |
| E. Instrumen Penelitian.....                          | 44 |
| 1. Lari 50 yard.....                                  | 44 |
| 2. <i>Right Boomerang Run Test</i> .....              | 45 |



|   |    |
|---|----|
| 3. <i>Leg Dynamometer</i> .....                         | 45 |
| 4. <i>Vertical Jump</i> .....                           | 46 |
| 5. Lari 15 menit.....                                   | 47 |
| 6. <i>Shuttle Run</i> .....                             | 48 |
| 7. Tes statis fleksibilitas pergelangan kaki.....       | 49 |
| F. Analisis Data.....                                   | 50 |
| G. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan.....                | 51 |
| <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>          |    |
| A. Hasil Penelitian.....                                | 53 |
| B. Deskripsi Data Penelitian.....                       | 53 |
| 1. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan.....                | 53 |
| 2. Deskripsi Masing-masing Tes.....                     | 55 |
| a. Hasil tes lari 50 yard.....                          | 55 |
| b. Hasil <i>Right Boomerang Run Test</i> .....          | 56 |
| c. Hasil tes <i>Leg Dynamometer</i> .....               | 57 |
| d. Hasil tes <i>Vertical Jump</i> .....                 | 58 |
| e. Hasil tes Lari 15 menit.....                         | 59 |
| f. Hasil tes <i>Shuttle Run</i> .....                   | 60 |
| g. Hasil tes statis fleksibilitas pergelangan kaki..... | 61 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian.....                     | 62 |
| <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>                      |    |
| A. Kesimpulan.....                                      | 63 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian.....                      | 63 |
| C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....                   | 64 |
| D. Saran.....   | 64 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                     | 66 |
| LAMPIRAN.....   | 68 |

## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Hasil Kejuaraan Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara.....  | 39      |
| Tabel 2. Norma Skala Skor Untuk Tes Lari 50 <i>Yard</i> .....  | 44      |
| Tabel 3. Norma Skala Skor Untuk <i>Right Boomerang Run Test</i> .....  | 45      |
| Tabel 4. Norma Skala Skor Untuk Tes <i>Leg Dynamometer</i> .....   | 46      |
| Tabel 5. Norma Skala Skor Untuk Tes <i>Vertical Jump</i> .....   | 47      |
| Tabel 6. Norma Skala Skor Untuk Tes Lari 15 menit.....   | 48      |
| Tabel 7. Norma Skala Skor Untuk Tes <i>Shuttle Run</i> .....   | 49      |
| Tabel 8. Norma Skala Skor Untuk Tes Statis Fleksibilitas Pergelangan Kaki.....   | 50      |
| Tabel 9. Hasil Analisis <i>Deskriptif Prosentase</i> kondisi fisik pemain sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara..... | 54      |
| Tabel 10. Hasil Test Pengukuran Lari 50 <i>Yard</i> .....  | 55      |
| Tabel 11. Hasil Test Pengukuran <i>Rigth Boomerang Run Test</i> .....  | 56      |
| Tabel 12. Hasil I Test Pengukuran <i>Leg Dynamometer</i> .....   | 57      |
| Tabel 13. Hasil Test Pengukuran <i>Vertical Jump Test</i> .....  | 58      |
| Tabel 14. Hasil Test Pengukuran Lari 15 menit.....   | 59      |
| Tabel 15. Hasil Test Pengukuran <i>Shuttle Run Test</i> .....  | 60      |
| Tabel 16. Hasil Test Pengukuran Statis Fleksibilitas Pergelangan Kaki.....   | 61      |



## DAFTAR GAMBAR

|   | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Menendang dengan kaki bagian dalam.....   | 11      |
| Gambar 2. Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam.....   | 12      |
| Gambar 3. Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar.....  | 13      |
| Gambar 4. Menendang dengan kura-kura kaki penuh.....  | 14      |
| Gambar 5. Menggiring Bola.....  | 17      |
| Gambar 6. Menyundul bola dengan sikap berdiri di tempat.....  | 19      |
| Gambar 7. Menyundul Bola dengan Melompat.....   | 19      |
| Gambar 8. Merampas bola.....  | 20      |
| Gambar 9. Lemparan ke dalam.....  | 21      |
| Gambar 10. Gerak tipu.....  | 21      |
| Gambar 11. Hasil Analisis <i>Deskriptif Prosentase</i> kondisi fisik pemain<br>sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara..... | 54      |
| Gambar 12. Hasil Test Pengukuran Lari 50 <i>Yard</i> .....  | 55      |
| Gambar 13. Hasil Test Pengukuran Lari <i>Rigth Boomerang Run Test</i> .....   | 56      |
| Gambar 14. Hasil Test Pengukuran <i>Leg Dynamometer</i> .....   | 57      |
| Gambar 15. Hasil Test Pengukuran <i>Vertical Jump Test</i> .....  | 58      |
| Gambar 16. Hasil Test Pengukuran Lari 15 menit.....   | 59      |
| Gambar 17. Hasil Test Pengukuran <i>Shuttle Run Test</i> .....  | 60      |
| Gambar 18. Hasil Test Pengukuran statis fleksibilitas pergelangan kaki...   | 61      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari FIK UNY .....                 | 69      |
| Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Persatuan Sepakbola HERO..... | 70      |
| Lampiran 3. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi.....                | 71      |
| Lampiran 4. Kartu Bimbingan Tugas akhir Skripsi.....                 | 72      |
| Lampiran 5. Sertifikat Peneraan <i>Stopwatch</i> .....               | 73      |
| Lampiran 6. Nama-nama Tester.....                                    | 75      |
| Lampiran 7. Tes Lari 50 <i>Yard</i> .....                            | 76      |
| Lampiran 8. <i>Right Boomerang Run Test</i> .....                    | 77      |
| Lampiran 9. <i>Leg Dynamometer Test</i> .....                        | 78      |
| Lampiran 10. <i>Vertical Jump Test</i> .....                         | 79      |
| Lampiran 11. Tes Lari 15 Menit ( Lintasan 400 meter ).....           | 80      |
| Lampiran 12. <i>Shuttle Run Test</i> .....                           | 81      |
| Lampiran 13. Tes Statis Fleksibilitas Pergelangan Kaki.....          | 82      |
| Lampiran 14. Kondisi Fisik Keseluruhan.....                          | 83      |
| Lampiran 15. Dokumentasi Pengukuran.....                             | 84      |

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah.**

Aktivitas olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, dalam berolahraga tiap-tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk prestasi, kesegaran jasmani, maupun rekreasi. Suatu kenyataan ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama, manusia melakukan kegiatannya untuk rekreasi, yaitu manusia yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh kegembiraan, sehingga dilakukan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kedua, manusia yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu. Ketiga, manusia melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat, manusia yang melakukan kegiatan tertentu untuk mencapai suatu prestasi yang optimal. Olahraga yang bertujuan untuk mencapai suatu prestasi yang optimal dibutuhkan latihan yang baik dan teratur. Banyak sekali olahraga yang dapat dijadikan olahraga prestasi, salah satunya yaitu olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia, bahkan didunia. Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang



lawan. Dengan gaya permainan tersebut di atas, sepakbola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi optimal. Pemain sepakbola yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan berpengaruh pada permainannya di lapangan. Dengan kondisi fisik yang baik, dan permainan yang baik maka seorang pemain sepakbola dapat mencapai prestasi yang optimal.

Pada prinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga, haruslah berdasar prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Prinsip-prinsip latihan modern dari tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan. Telah dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi: 1) Pengembangan fisik (*physical Buil-Up*), 2) Pengembangan teknik (*Technical Buil-Up*), 3) Pengembangan mental (*Mental Buil-Up*) dan 4) Kematangan Juara (M. Sajoto (1995:7)).

Harsono (1988: 100) mengatakan bahwa ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Aspek latihan fisik lebih didahulukan karena merupakan pondasi dari suatu olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara baik dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Seorang pelatih juga harus paham tentang komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Menurut Harsono (1988: 79), komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain sepakbola

adalah (1) *endurance*, (2) *aerobic endurance*, (3) *muscular endurance*, (4) *anaerobic endurance*, (5) *speed*, (6) *power*, (7) *flexibility*, (8) *strength*, dan (9) *body composition*. Komponen-komponen kondisi fisik sepakbola tersebut merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi dalam bermain sepakbola. Jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti kemampuan teknik, taktik, dan mental. Melihat dari pendapat diatas banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu kelas olahraga khusus cabang sepakbola dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik.

Latihan Kondisi fisik yang tepat memegang peranan yang penting dalam meningkatkan penampilan pemain. Peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima. Kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam mencapai prestasi maksimal seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal, dan bahkan kemampuan yang sangat mendasar untuk meraih sebuah prestasi. Sebab seorang pemain tidak dapat melangkah sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik.

Pemain sepakbola tidak membutuhkan semua komponen kondisi fisik yang ada. Pemain sepakbola hanya membutuhkan beberapa komponen kondisi fisik, yaitu misalnya seorang penjaga gawang harus memiliki Daya lentur (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Ketepatan (*accuracy*). Berbeda lagi dengan seorang pemain bertahan, harus memiliki Kekuatan (*strength*), Daya tahan (*endurance*), Daya ledak (*muscular power*), Kecepatan (*speed*). Bagi seorang gelandang, harus memiliki Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Koordinasi (*coordination*). Bagi seorang penyerang

harus memiliki Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Ketepatan (*accuracy*).

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang berkembang saat ini. Banyak sekolah-sekolah sepakbola yang mulai bermunculan. Perkembangan sekolah sepak bola di Kabupaten Banjarnegara khususnya di Jawa Tengah pada umumnya akhir-akhir ini cukup menggembirakan. Banyak klub-klub yang membuka pembinaan terhadap anak-anak usia dini yang berminat ingin mengembangkan bakatnya. Bermunculannya sekolah-sekolah sepak bola ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia. Diharapkan dengan banyaknya sekolah sepak bola akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim/kesebelasan yang dapat bersaing dengan tim-tim kuat dari daerah lain.

Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda adalah salah satu klub yang berada di daerah Kabupaten Banjarnegara yang berdiri pada tahun 1998 dan keberadaannya sudah diakui oleh KONI daerah Kabupaten Banjarnegara. Perjalanan klub Persatuan Sepakbola HERO itu sendiri telah mencapai beberapa generasi dan sudah mencapai beberapa prestasi dalam regional lokal.

Persatuan Sepakbola HERO sendiri sudah memiliki Sekolah Sepak Bola yang bernama MADANI, Sekolah Sepak Bola milik Persatuan Sepakbola HERO masih tergolong baru, dan baru diresmikan pada tanggal 1 April 2012. Sekolah Sepak Bola ini bertujuan untuk regenerasi pemain dan pembinaan bibit-bibit muda yang berbakat untuk menjadi pemain sepakbola yang berkualitas.

Prestasi tersebut diantaranya adalah Juara III kompetisi PERSIBARA tahun 2005, Juara II Bupati Cup Kabupaten Banjarnegara tahun 2006, Juara III Open tournamen di Kecamatan Bulu Kab.Temanggung tahun 2006, Juara I Bupati Cup Kabupaten Banjarnegara tahun 2007, Juara II Open tournamen di Kecamatan Kertek Kab.Wonosobo tahun 2007, Juara I Open tournamen Kabupaten Banjarnegara tahun 2008, Juara I HUT Kemerdekaan RI Kecamatan Sigaluh Kab.Banjarnegara tahun 2009. Banyak angkatan-angkatan terdahulu yang masih aktif dalam klub tersebut, baik menjabat sebagai ketua umum maupun sebagai manager tim.

Persatuan Sepakbola HERO berlatih 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari selasa, Kamis dan minggu, tetapi biasanya pelatih memberi latihan tambahan yang biasanya diberikan pada hari jumat, dan untuk hari minggu biasanya digunakan untuk bertanding dengan tim dari daerah lain. Pada saat bermain, biasanya akan terlihat para pemain yang memiliki fisik yang baik, sedang dan kurang. Pemain yang memiliki fisik yang baik biasanya dari awal pertandingan sampai akhir pertandingan terlihat stabil, bila pemain memiliki fisik yang sedang, biasanya akan terlihat mulai kelelahan di babak ke dua, bila pemain memiliki fisik yang kurang, akan terlihat pada akhir babak pertama, mulai kelelahan. Pola latihan yang diberikan oleh pelatih pada latihan fisik biasanya pemain akan disuruh berlari 10-15 menit keliling lapangan, hal ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan pemain. Selanjutnya, pemain akan mendapatkan latihan fisik yang lainnya, seperti push up, sit up, back up, angkat badan dan lainnya.

Dari pentingnya kondisi fisik dan hasil latihan yang dilakukan, peneliti ingin mengetahui kondisi fisik pemain Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda.

kondisi fisik pemain Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang atau kurang sekali.

#### **B. Identifikasi Masalah.**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas ada beberapa permasalahan yang muncul yaitu :

1. Belum diketahuinya kondisi fisik pemain Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda, Kabupaten Banjarnegara.
2. Kurangnya program latihan fisik di Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara.
3. Kebanyakan pemain lebih senang melakukan latihan teknik daripada latihan fisik.
4. Dalam pertandingan, kebanyakan pemain terlihat menurun kondisi fisiknya di tengah-tengah pertandingan dan menyebabkan menurunnya kualitas permainan pemain itu sendiri.

#### **C. Batasan Masalah.**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas penelitian ini harus mempunyai batasan yang harus dikembangkan agar tidak melebar dan menimbulkan salah tafsiran yang ada dalam penelitian ini, jadi peneliti hanya akan meneliti kondisi fisik pemain di Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda, Kabupaten Banjarnegara.

#### **D. Rumusan Masalah.**

Berdasarkan batasan masalah di atas penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut: Seberapa besarkah kondisi fisik pemain PS HERO Kalibenda, Kabupaten Banjarnegara?



#### **E. Tujuan Penelitian.**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain PS HERO Kalibenda, Kabupaten Banjarnegara.

#### **F. Manfaat Penelitian.**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

1. Aspek teoritis, memberikan informasi tambahan bagi atlet dan pelatih sepakbola tentang tes kondisi fisik dan komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepakbola.
2. Aspek praktis, penelitian ini diharapkan berguna:
  - a) Bagi pelatih bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi para pembuat program latihan dan pengukuran untuk meneruskan suatu kebijakan yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet sepakbola.
  - b) Bagi atlet sepakbola sebagai bahan acuan untuk menambah kemampuannya dalam meningkatkan kondisi fisiknya.
  - c) Bagi klub sebagai bahan acuan untuk standar kondisi fisik calon pemain baru yang akan bergabung.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori.**

##### **1. Profil**

Profil adalah identitas dari individu atau organisasi yang memberikan informasi kepada yang membutuhkan, dengan maksud untuk mengenali, memahami, dan mempelajari individu atau organisasi tersebut, dikutip dari <http://www.elib.unikom.ac.id>

Profil dalam kamus besar bahasa Indonesia memiliki empat pengertian yaitu:

- a. pandangan dari samping (wajah orang).
- b. lukisan (gambar) orang dari samping (sketsa biografis).
- c. penampang (tanah, gunung).
- d. grafik atau ikhtisar yg memberikan fakta tentang hal-hal khusus.

Dalam hal ini yang sesuai adalah pengetahuan terakhir yaitu grafik atau ikhtisar yg memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Sehingga dapat dikatakan untuk mengetahui fakta tentang kondisi fisik pemain Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara.

##### **2. Permainan Sepakbola.**

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Sepak bola terdiri dari 11 orang pemain (Sucipto, 2000 : 7). Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepak bola yang

baik perlu bimbingan dan tuntunan tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola dunia yang disingkat FIFA (*Federation Internasional The Football Association*). Di Indonesia, organisasi yang menaungi sepak bola adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim penjaga garis. Lama permainan sepak bola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit, lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjangnya lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedang lebarnya tidak lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter).

Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa keterampilan gerak dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah Menendang (*kicking*), Mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), Menggiring bola (*dribbling*), Menyundul bola (*heading*), Merampas

(*tackling*), Lemparan ke dalam (*throw-in*), Gerak tipu Teknik penjaga gawang (*goal keeping*). Dari teknik-teknik di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

**a. Menendang (*kicking*).**

Menendang bola (*kicking*) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dengan keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang di udara (A. Sarumpaet dkk, 1992:20). Tujuan dari menendang bola :

- 1) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola.
  - 2) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan.
  - 3) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
  - 4) Untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.
- a) Menendang dengan kaki bagian dalam.

Adalah suatu teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam.

- (1) Kaki tumpu atau kaki yang digunakan sebagai tumpuan.
  - (a) Kaki tumpu ditempatkan di samping bola.
  - (b) Ujung kaki tumpu diarahkan ke arah jalan bola.
  - (c) Kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang.

(2) Kaki tendang atau kaki yang digunakan untuk menendang bola.

(a) Kaki tendang diputar, kaki bagian dalam diarahkan ke arah jalan bola, lutut sedikit dibengkokkan.

(b) Telapak kaki tendang sejajar dengan tanah.

(c) Pukulkan kaki bagian dalam pada bagian tengah bola (tepat di tengah bola).

(d) Gerakan lanjutan dari kaki tendang.

Menendang dengan kaki bagian dalam dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Menendang dengan kaki bagian dalam.  
Sumber Google Images

b) Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam.

Adalah suatu teknik menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

(1) Kaki tumpu atau kaki yang digunakan sebagai tumpuan.

(a) Mengambil awalan dengan membentuk busur atau melengkung kira-kira  $45^{\circ}$

(b) Kaki tumpu ditempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki di samping belakang bola.



- (c) Lutut sedikit dibengkokkan.
  - (d) Kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang.
- (2) Kaki tendang atau kaki yang digunakan untuk menendang bola.
- (a) Kaki tendang, pinggang dan lutut diputar.
  - (b) Perkenaan pada bagian dalam dari kura-kura kaki.
  - (c) Bola ditendang dengan sisi bagian dalam dari kura-kura kaki, sedangkan tubuh bagian atas ayun sedikit ke samping melewati kaki tumpu.
  - (d) Gerakan lanjutan.

Menendang dengan kura-kura kaki dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam.  
Sumber Google Images

- c) Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar.

Adalah suatu teknik menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

- (1) Kaki tumpu atau kaki yang digunakan sebagai tumpuan.
  - (a) Menendang dengan menggunakan kaki kanan dari arah sebelah kanan.

- (b) Kaki tumpu ditempatkan kira-kira 1 atau 2 telapak kaki di samping belakang bola.
  - (c) Kekuatan berada pada kaki tumpu.
- (2) Kaki tendang atau kaki yang digunakan untuk menendang bola.
- (a) Kaki tendang, pinggang dan lutut diputar.
  - (b) Perkenaan kaki bagian kura-kura sebelah luar, dimulai dari jari-jari kaki sampai bagian mata kaki.
  - (c) Tubuh bagian atas sedikit miring ke arah kaki tumpu pada saat menendang.
  - (d) Gerakan lanjutan dari kaki tendang.

Menendang dengan kaki bagian luar dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 3. Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar.  
Sumber Google Images

- d) Menendang dengan kura-kura kaki penuh.

Adalah suatu teknik menendang bola dengan seluruh bagian kura-kura kaki.

- (1) Kaki tumpu atau kaki yang digunakan sebagai tumpuan.

- (a) Kaki tumpu ditempatkan di samping bola.
  - (b) Kaki tumpu diarahkan ke arah tendangan.
  - (c) Lutut kaki tumpu sedikit dibengkokkan.
- (2) Kaki tendang atau kaki yang digunakan untuk menendang bola.
- (a) Ayunkan kaki tumpu diikuti oleh gerakan pinggang.
  - (b) Perkenaan kura-kura kaki tepat di tengah bola.
  - (c) Pergelangan kaki dikuatkan.
  - (d) Ujung kaki tendang diarahkan ke bawah.
  - (e) Pada saat melakukan tendangan tubuh bagian atas berada di atas bola.

Menendang dengan kura-kura kaki penuh dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 4. Menendang dengan kura-kura kaki penuh.  
Sumber Google Images.

#### **b. Mengontrol/menghentikan bola (*controlling*).**

Mengontrol/menghentikan bola dalam bermain sepak bola merupakan usaha menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya

dikuasai sepenuhnya, sehingga tidak mudah dirampas oleh lawan (A. Sarumpaet dkk, 1992:26). Cara menghentikan bola menurut bagian badan yang dipakai menerima bola adalah:

1) Dengan kaki.

Teknik mengontrol bola menggunakan kaki, ada beberapa macam, yaitu:

- a) Kaki bagian dalam adalah teknik mengontrol dengan menggunakan kaki bagian dalam.
- b) Kura-kura kaki penuh adalah teknik mengontrol bola dengan menggunakan kura-kura kaki.
- c) Kura-kura kaki bagian luar adalah teknik mengontrol bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar.
- d) Sol sepatu adalah teknik mengontrol bola dengan menggunakan sol sepatu, atau bagian bawah sepatu.
- e) Tumit kaki (jarang digunakan) adalah teknik mengontrol bola dengan menggunakan tumit.

2) Dengan tulang kering.

Teknik mengontrol bola dengan menggunakan tulang kering, tapi biasanya jarang digunakan.

3) Dengan paha.

Teknik mengontrol bola dengan menggunakan paha, biasanya digunakan untuk mengontrol bola lambung yang tidak terlalu tinggi



4) Dengan perut.

Teknik mengontrol bola dengan menggunakan perut, biasanya digunakan untuk mengontrol bola lambung yang tidak terlalu tinggi.

5) Dengan kepala.

Teknik mengontrol bola dengan menggunakan kepala, biasanya digunakan untuk mengontrol bola lambung yang tinggi.

6) Dengan dada.

Teknik mengontrol bola dengan menggunakan dada, biasanya digunakan untuk mengontrol bola lambung yang tinggi.

**c. Menggiring bola (*dribbling*).**

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung (A. Sarumpaet dkk, 1992:24). Menurut Sukatamsi (1984:159-161) ada beberapa macam cara menggiring bola yaitu:

1) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.

- c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.
- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh.
- a) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
  - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.
- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
  - b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
  - c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 5. Menggiring Bola.  
Sumber Google Images.

**d. Menyundul bola (*heading*).**

Teknik menyundul bola (*heading*) yang sangat menentukan adalah mengenai perkenaan kepala dengan bola. Bagian kepala yang dipukulkan pada bola adalah bagian permukaan kepala yang paling lebar yaitu pada kening bagian depan. Tujuan dari bagian kening yang lebar adalah agar bola dapat diarahkan sesuai dengan kebutuhannya (A. Sarumpaet dkk, 1992:23). Macam-macam teknik menyundul bola (*heading*) menurut Sukatamsi. (1984:173-174) adalah :

- 1) Menyundul bola (*heading*) dalam sikap berdiri Sikap berhenti di tempat:
  - a) Badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki berdiri kangkang ke muka belakang kedua lutut ditekuk sedikit.
  - b) Badan ditarik ke belakang, sikap badan condong ke arah belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merapat pada leher, mata tertuju ke arah datangnya bola.
  - c) Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta kedua lutut diluruskan, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
  - d) Seluruh berat badan diikuti sertakan ke depan, hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran, dengan mengangkat kaki belakang maju ke depan segera lari mencari posisi.

Menyundul bola dengan sikap berdiri ditempat dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

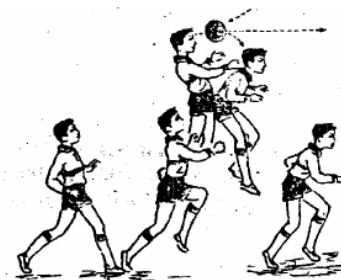


Gambar 6. Menyundul bola dengan sikap berdiri di tempat.  
Sumber Google Images.

2) Menyundul bola (*heading*) dengan lari Lari ke arah datangnya bola, sambil lari dengan gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.

- a) Menyundul bola (*heading*) dengan melompat dengan ancang-ancang melompat ke atas ke arah datangnya bola.
- b) Setelah badan berada di atas badan ditarik ke belakang, badan condong ke belakang otot-otot leher dikuatkan. Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
- c) Badan condong ke depan hingga turun ke tanah dengan kedua lutut kaki mengeper diteruskan dengan gerak lanjutan.

Menyundul bola dengan melompat dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 7. Menyundul Bola dengan Melompat.  
Sumber Google Images.



**e. Merampas (*tackling*).**

Merampas bola (*tackling*) menurut Sukatamsi (1984:191-192) adalah teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola. Untuk keberhasilan dalam merampas bola kecuali teknik merampas bolanya sendiri, masih ditentukan oleh faktor keberanian, kekuatan dan ketenangan pemain. Teknik ini sering dilakukan oleh pemain pertahanan (belakang) di dalam usahanya untuk mematahkan serangan lawan (pemain penyerang). Walaupun demikian sebaiknya semua pemain dapat melakukannya. Merampas bola dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



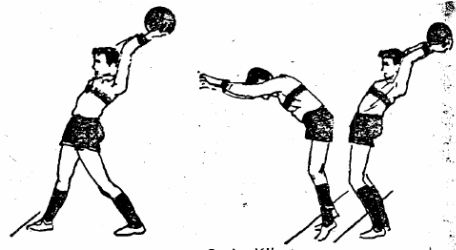
Gambar 8. Merampas bola.  
Sumber Google Images.

**f. Lemparan ke dalam (*throw-in*).**

Lemparan kedalam. Menurut peraturan, melemparkan bola ke dalam lapangan harus dilakukan:

- 1) Dengan kedua belah tangan melalui di atas kepala.
- 2) Kedua kaki dari pemain yang melemparkan bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan ketika melemparkan bola kedua kakinya harus berada di tanah, tidak boleh diangkat. Dan di dalam melempar bola tidak dibenarkan langsung membuat gol, dan keuntungannya di dalam melempar bola tidak ada hukuman bagi

pemain yang berdiri offside, jadi pemain penyerang bebas berdiri di muka gawang lawan (Sukatamsi 1984:184). Lemparan kedalam dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 9. Lemparan ke dalam.  
Sumber Google Images.

**g. Gerak tipu.**

Gerak tipu. Perlu diperhatikan bahwa di dalam melakukan gerak tipu, gerakan permulaan yang bertujuan untuk mengganggu atau menghilangkan keseimbangan lawan, tidak boleh dilakukan dengan sepenuhnya sehingga akan kehilangan keseimbangan badan sendiri. Berat badan jangan sampai terlalu jauh menyimpang dari bidang tumpuan. Dan setelah berhasil menipu lawan segera menutup lawan yaitu dengan menempatkan badan di antara bola dan lawan (Sukatamsi 1984:187-188). Gerak tipu dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 10. Gerak tipu.  
Sumber Google Images.

#### **h. Teknik penjaga gawang (*goal keeping*).**

Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Teknik penjaga gawang merupakan semua kegiatan yang dilakukan oleh penjaga gawang dalam usaha menghindarkan agar bola tidak masuk gawang (A. Sarumpaet dkk, 1992:28).

Teknik yang dilakukan penjaga gawang antara lain:

- 1) Menangkap bola yang tergulir di tanah.
- 2) Menangkap bola setinggi perut.
- 3) Menangkap bola setinggi dada.
- 4) Men – tip bola tinggi melalui atas gawang.

Seluruh pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badannya kecuali tangan. Penjaga gawang boleh memainkan bola dengan tangan, tetapi hanya di daerah gawangnya sendiri. Setiap regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha untuk mencegah lawan untuk memasukkan bola ke gawangnya. Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dan orang tua. Selain itu olah raga sepak bola juga banyak di mainkan oleh kaum perempuan baik di luar negeri maupun dalam negeri. Untuk pembinaan para pemain yang berpotensi dan berbakat akan dibina atau dilatih.

Untuk meningkatkan keterampilan pemain perlu adanya organisasi sebagai tempat pembinaan. Organisasi tersebut biasa disebut dengan klub,

dalam klub sepak bola tersebut perlu adanya manajemen organisasi untuk kelangsungan organisasi sepak bola tersebut. Karena dalam unsur manajemen itu meliputi perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan sehingga tujuan dari organisasi tersebut dapat tercapai. Dalam organisasi sepak bola tersebut juga mencakup pembinaan bagi para pemain. Pembinaan para pemain sepak bola dimulai dari masing-masing klub, kemudian klub daerah dan yang terakhir klub tingkat nasional.

### **3. Kondisi Fisik.**

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1995:8).

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Sugianto, 1993:221). Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan. (M. Sajoto, 1988:16).

Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Menurut Harsono (1988:153), jika kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Proses latihan kondisi fisik dalam olahraga, adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang intensitas dan kompleksitasnya sedikit demi sedikit bertambah, lama kelamaan atlet akan berubah menjadi seseorang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih terampil dan lebih berhasil guna Harsono (1988:154). Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan bagi atlet sepakbola. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

#### **4. Komponen-komponen Kondisi Fisik.**

Komponen kondisi fisik (Bompa, 1990:29) sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua

kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran otot, 2) kesegaran kardiovaskular, 3) kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kesegaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot.

Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: 1) ketepatan dan 2) reaksi. Apabila komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik, yang mana kesepuluh komponen tersebut dapat diukur keadaan melalui satu tes seperti tersebut di atas. Adapun komponen yang dimaksud adalah :

**a. Kekuatan (*Strenght*).**

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:8). Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan (Garuda Mas, 2000 : 90). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi.

Dalam permainan sepak bola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik



bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam sepak bola, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistence exercise*).

**b. Daya Tahan (*Endurance*).**

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995:8). Daya tahan adalah kemampun untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000 : 89).

Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepak bola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang

lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan aktivitas tersebut.

**c. Daya Otot (*Muscular Power*).**

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Daya otot adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 1988:200). Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba.

Dalam permainan sepak bola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat merebut bola. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Jadi, daya tahan otot merupakan kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot.

**d. Kecepatan (*Speed*).**

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M.Sajoto, 1995:8). Menurut Dick (1989) kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. Terdapat dua tipe kecepatan yaitu (1) kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat, dan (2) kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat (Bloomfield, Ackland, dan Elliot, 1994) .

Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah : kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin (Dangsina Moeloek, 1984 : 7-8).

Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepak bola. Pemain yang memiliki kecepatan 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.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

**e. Kelenturan (*Fleksibility*).**

Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya.

Gerak yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari adalah fleksi batang tubuh tetapi kelenturan yang baik pada tempat tersebut belum tentu di tempat lain pula demikian (Dangsina Moeloek, 1984 : 9). Dengan demikian kelenturan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelenturan yang baik pula. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama untuk penguluran dan kelenturan. Faktor yang mempengaruhi kelenturan adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelenturan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurang latihan (aktifitas fisik). Sepak bola memerlukan unsur *fleksibility*, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, *sliding tackle* serta mengubah arah dalam berlari.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dengan leluasa atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian tanpa merasakan adanya gangguan yang berarti.

**f. Kelincahan (*Agility*).**

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995:9). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek (1984 : 8) menggunakan istilah ketangkasan. Ketangkasan adalah kemampuan merubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan, kelentukan (Dangsina Moeloek, 1984 : 9). Dari kedua pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepak bola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, 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, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan

posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya.

**g. Keseimbangan (*Balance*).**

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1995:9).

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, *kanalis semis kuralis* pada telinga dan reseptor pada otot. Diperlukan tidak hanya pada olah raga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek, 1984 : 10).

Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olah raga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Seorang pemain sepak bola apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis ( tidak bergerak ) atau dalam posisi tubuh yang bergerak.



#### **h. Koordinasi (Coordination).**

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks (Harsono, 1988). Menurut Bompas (1990) koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Oleh karena itu, bentuk latihan koordinasi harus dirancang dan disesuaikan dengan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995:9). Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Dangsina Moeloek, 1984 : 4). Jadi apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif. Dalam sepak bola, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dalam sepak bola secara berkesinambungan, misalnya berlari dengan melakukan *dribble* yang dilanjutkan melakukan *shooting* ke arah gawang dan sebagainya.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan komponen-komponen kondisi fisiknya dan anggota tubuhnya dalam melakukan suatu aktivitas olahraga.

#### **i. Ketepatan (Accuracy).**

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus

dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Dengan latihan atau aktivitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani maka ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik. Ketepatan dalam sepak bola merupakan usaha yang dilakukan seorang pemain untuk dapat mengoperkan bola secara tepat pada teman, selain itu juga dapat melakukan *shooting* ke arah gawang secara tepat untuk mencetak gol.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa akurasi adalah kemampuan untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran. dapat berupa sasaran atau objek langsung yang harus dikenai oleh salah satu bagian tubuh.

**j. Reaksi (*Reaction*).**

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan (M. Sajoto, 1995:10). Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandang, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa.

Seorang pemain sepak bola harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini dimaksudkan agar pemain mampu untuk bergerak dengan cepat dalam mengolah bola. Biasanya reaksi sangat di butuhkan oleh seorang penjaga gawang untuk menghalau bola dari serangan lawan, akan tetapi semua pemain dituntut juga harus mempunyai reaksi yang baik pula.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa reaksi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan atau bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera ( Gerak penerima oleh suatu rangsang yang datang ).

## **5. Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.**

Seorang pemain sepakbola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi (M. Sajoto, 1988: 56). Sesuai dengan ungkapan tersebut, peneliti beranggapan bahwa komponen kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga sepakbola diantaranya adalah kelentukan, kecepatan gerak (dalam bentuk speed, agility, quicknees), kekuatan (dalam bentuk power dan power endurance), serta daya tahan umum (dalam bentuk stamina). Menurut Adam Maulana seperti yang dikutip oleh Fathan Nurcahyo dalam penelitiannya yang berjudul Survey Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Porprov Kabupaten Sleman Tahun 2011, menyebutkan bahwa kondisi fisik yang dominan bagi pemain sepakbola adalah kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, kelentukan, daya ledak dan power. Disamping seluruh komponen kondisi fisik yang ada, peneliti menyimpulkan bahwa ada 6 komponen kondisi fisik yang sangat vital bagi seorang pemain sepakbola, yaitu:

### **a. Kelentukan.**

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dengan leluasa atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian

tanpa merasakan adanya gangguan yang berarti (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepakbola sangat membutuhkan kelentukan, yang berguna pada saat gerak tipu melewati lawan-lawannya.

b. Kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepakbola sangat membutuhkan kecepatan, berguna pada saat mengejar bola, mendribel bola, dan mengejar lawannya.

c. Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepakbola membutuhkan kelincahan, berguna pada saat menggiring bola dan melewati lawan-lawannya.

d. Daya Tahan.

Daya Tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan aktivitas tersebut (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepakbola sangat membutuhkan daya tahan yang baik, berguna agar pada saat bermain tidak mengalami kelelahan yang berakibat pada menurunnya performa permainannya di lapangan.

e. Kekuatan.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan (M. Sajoto, 1988:

56). Seorang pemain sepakbola membutuhkan kekuatan, berguna pada saat menendang bola atau memberikan umpan-umpan jauh.

f. Koordinasi.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995:9). Dalam sepak bola, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dalam sepak bola secara berkesinambungan, misalnya berlari dengan melakukan *dribble* yang dilanjutkan melakukan *shooting* kearah gawang dan sebagainya.

## 6. Persatuan Sepakbola HERO.

Kalibenda adalah sebuah Kelurahan di kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara yang mana masyarakatnya mayoritas mencintai olahraga sepakbola. Meskipun pelaksanaan permainannya masih sangat sederhana dan belum ditangani secara serius namun semangatnya luar biasa sehingga setiap sore lapangan tidak pernah sepi dari kegiatan sepak bola. Melihat begitu semangatnya para pemuda dalam berlatih sepak bola maka para tokoh masyarakat berkeinginan untuk membentuk wadah organisasi sepakbola. Kemudian pada tahun 1998 terbentuklah Persatuan Sepak bola HERO Kelurahan Kalibenda. Adapun tujuan didirikannya Organisasi tersebut adalah:

a. Persatuan warga.

Sebelum dibentuk wadah organisasi HERO pelaksanaan latihan masih bersifat mengelompok. Maka tidak heran manakala diadakan kompetisi antar RT yang hampir setiap tahun diadakan dalam rangka

memperingati HUT Kemerdekaan RI sering terjadi keributan yang berujung pada perpecahan warga. Dengan melihat kondisi yang semacam itu maka sangatlah sulit bagi Kelurahan Kalibenda untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

b. Pembentukan tim Kelurahan.

Dengan terbentuknya Persatuan Sepakbola HERO maka diharapkan mampu menciptakan kesebelasan yang dapat berprestasi tidak hanya di Kabupaten Banjarnegara tapi juga dikenal di Kabupaten yang lain. Dalam hal pembentukan tim maka para pengurus organisasi menggunakan cara-cara :

- 1) Mengadakan kompetisi antar klub yang dibentuk oleh pengurus. Klub-klub tersebut merupakan campuran dari para pemain yang ada di Kelurahan Kalibenda yang dibagi lagi dalam kelompok umur.
- 2) Mengamati para pemain yang berpotensi dalam setiap pertandingan yang nantinya akan dilatih khusus untuk menjadi kesebelasan Kelurahan Kalibenda.

c. Menjadi anggota PERSIBARA Kabupaten Banjarnegara.

PERSIBARA adalah organisasi resmi sepak bola di Kabupaten Banjarnegara dimana anggotanya adalah klub-klub yang ada di Kabupaten Banjarnegara yang secara resmi mendaftarkan diri menjadi anggota. Sebagai Kelurahan yang masyarakatnya mencintai sepakbola maka Kelurahan Kalibenda ingin agar keberadaan Persatuan Sepakbola HERO diakui dan sekaligus menjadi anggota PERSIBARA.

Sistem perekrutan Para pemain Persatuan Sepakbola HERO adalah anak-anak hasil pengamatan para pemandu bakat dengan mempertinbangan beberapa kriteria antara lain :

- a. Memiliki skill yang bagus.
- b. Memiliki semangat dan disiplin yang tinggi dalam latihan.
- c. Memiliki postur tubuh yang bagus terutama bentuk kaki.

Persatuan Sepakbola HERO memiliki jadwal latihan 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari selasa, kamis dan minggu. Latihan yang diberikan adalah latihan teknik dan latihan fisik. Biasanya latihan teknik diberikan pada hari kamis, sedangkan latihan fisik diberikan pada hari selasa, dan untuk hari minggu, biasanya digunakan untuk bertanding melawan klub dari daerah lain. Jadwal latihan fisik dan teknik bisa dirubah kapanpun oleh pelatih, sesuai dengan pandangan pelatih akan kebutuhan tim. Bisa saja dalam satu minggu, pelatih memberikan latihan teknik dua kali, atau memberikan latihan fisik dua kali, apabila memang hal tersebut perlu dilakukan. Latihan fisik di Persatuan Sepakbola HERO biasanya diawali dengan lari 10 menit keliling lapangan, dilanjutkan dengan latihan fisik selanjutnya. Persatuan Sepakbola HERO sendiri tidak memiliki program latihan fisik yang tertulis, sehingga latihan fisik yang diberikan adalah hasil pengamatan pelatih dan para pengurus Persatuan Sepakbola HERO saat para pemain sedang bertanding. Pelatih akan mengamati kekurangan apa yang dimiliki oleh sebagian besar pemain yang sedang bermain, kemudian sesudah pertandingan selesai, pelatih akan melakukan evaluasi kepada seluruh pemain. Kekurangan-kekurangan yang terlihat pada saat bertanding itulah yang kemudian akan dijadikan bahan untuk latihan di keesokan harinya.



Persatuan Sepakbola HERO sering mengikuti kompetisi baik yang diadakan oleh PERSIBARA maupun oleh organisasi yang lain baik di Kabupaten Banjarnegara maupun di luar Kabupaten Banjarnegara. Hal ini dilakukan dengan tujuan:

- a. Menjadi juara dalam kompetisi.
- b. Menambah pengalaman bertanding bagi para pemain.
- c. Untuk mengevaluasi hasil latihan.
- d. Agar keberadaan Persatuan Sepakbola HERO semakin dikenal baik di Kabupaten Banjarnegara maupun di luar Kabupaten Banjarnegara.

Beberapa prestasi yang pernah diraih yaitu :

Tabel 1. Hasil kejuaraan Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara

| No | Tahun | Juara | Kejuaraan  |
|----|-------|-------|--|
| 1  | 2005  | III   | Kompetisi PERSIBARA                                      |
| 2  | 2006  | II    | Bupati Cup Kabupaten Banjarnegara                        |
| 3  | 2006  | III   | Open tournamen di Kecamatan Bulu Kabupaten Temanggung    |
| 4  | 2007  | I     | Bupati Cup Kabupaten Banjarnegara                        |
| 5  | 2007  | II    | Open tournamen di Kecamatan Kertek Kab.Wonosobo          |
| 6  | 2008  | I     | Open tournamen Kabupaten Banjarnegara.                   |
| 7  | 2009  | I     | Kemerdekaan RI Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara. |
| 8  | 2012  | I     | Open tournament Dandim Cup Kabupaten Banjarnegara.       |

## B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sudarmo yang berjudul Kondisi Fisik Atlet Hockey Tim Jawa Tengah Tahun 2007. Populasi penelitian ini adalah atlet hockey putra tim Jawa Tengah sebanyak 15 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu 15 atlet. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik yang meliputi: kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Hasil penelitian diperoleh bahwa kondisi fisik

atlet hockey putra tim Jawa Tengah Tahun 2007 adalah 60% (9 dari 15 atlet) masuk dalam katagori sedang dan 40% (6 dari 15 atlet) masuk dalam katagori kurang dalam tes dan pengukuran kondisi fisik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Hafid Febrianto. 2007. Skripsi ini berjudul Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola Bagi Anak Usia Remaja pada Klub Sepak Bola PERSERA di Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang. Populasi yang diambil adalah anak-anak usia remaja pada Klub PERSERA Randudongkal Kabupaten Pemalang yang berjumlah 27 orang. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik tes. Untuk kondisi fisik macam-macam tes yang digunakan adalah: lari cepat (*sprint*) 50 meter, angkat tubuh (*pull up*) 60 detik, *sit-up* 60 detik, loncat tegak (*vertikal jumping*), dan lari jarak 1000 meter. Sedangkan untuk keterampilan gerak dasar bermain sepak bola, macam-macam tes yang digunakan adalah: tes sepak dan tahan bola (*passing* dan *stoping*), tes memainkan bola dengan kepala (*heading*), tes menggiring bola (*dribbling*), dan tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*). Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif persentase diketahui kondisi fisik secara keseluruhan pemain di Klub Sepak Bola PERSERA di Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang 63% termasuk dalam kategori sedang, 18,5% termasuk dalam kategori kurang dan sisanya 18,5% termasuk dalam kategori baik. Untuk tes keterampilan gerak diketahui bahwa 92,6% termasuk dalam kategori sedang, dan sisanya 7,4% termasuk dalam kategori baik.

### C. Kerangka Berpikir

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di tanah air sebagai olahraga beregu. Sepakbola menuntut adanya kemampuan kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu dengan kerjasama dan kerja keras yang dituangkan dalam program latihan, kondisi fisik pemain sepakbola dapat ditingkatkan. Kondisi fisik yang baik dapat diwujudkan dengan kesungguhan pemain dalam mengikuti latihan yang terprogram. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik, diharapkan dapat meningkatkan prestasi persepakbolaan nasional. Kondisi fisik pemain dapat terlihat ketika pemain tersebut sedang bertanding. Apabila seorang pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik, maka pada saat bertanding tidak terlihat kelelahan yang akan berpengaruh terhadap penampilannya di lapangan. Sebaliknya, apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang buruk, akan terlihat kelelahan yang berakibat pada menurunnya permainan di atas lapangan. Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara adalah suatu klub sepakbola yang berada di Kabupaten Banjarnegara yang memiliki karakteristik pemain dengan kondisi fisik yang berbeda-beda. Latihan untuk kondisi fisik adalah faktor penting untuk membuat seorang pemain memiliki kondisi fisik yang baik. Selain latihan yang teratur, banyak hal lain yang juga berpengaruh terhadap kondisi fisik seorang pemain, diantaranya adalah faktor istirahat, kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan dan faktor makanan. Ada beberapa komponen kondisi fisik, antara lain Kekuatan (*strength*), Daya tahan (*endurance*), Daya Otot (*Muscular Power*), Reaksi (*Reaction*), Ketepatan (*Accuracy*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), Kelincahan (*Agility*), Kelenturan (*Fleksibility*), Kecepatan (*Speed*). Sepuluh komponen

kondisi fisik tersebut di atas memegang peranan penting dalam sepakbola, walaupun ada beberapa komponen kondisi fisik yang dominan dalam sepakbola seperti: 1) kekuatan (*Strenght*), 2) kecepatan (*Speed*), 3) daya otot (*Muscular power*), 4) daya tahan (*Endurance*), 5) kelincahan (*Agility*), 6) kelentukan (*Fleksibility*), 7) Koordinasi (*Coordination*). Tes yang dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik pemain yaitu Lari 50 yard, Right Boomerang Run Test, Leg Dynamometer, Vertical Jump, Lari 15 menit, Shuttle Run, Tes statis fleksibilitas pergelangan kaki. Dari hasil tes tersebut diharapkan akan terlihat baik atau kurangnya kondisi fisik seorang pemain sepakbola.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Design Penelitian.**

Penelitian ini merupakan penelitian survei tes. Sebagaimana telah disampaikan oleh Chaplin (1981) yang dikutip oleh Kartono (1996: 6), bahwa survei merupakan: (1) suatu studi ekstensif dan luas yang dipolakan untuk memperoleh informasi-informasi khusus (2) satu inspeksi atau pengujian. Dalam penelitian ini, survei tersebut menggunakan alat tes untuk mengetahui kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan kaitanya dengan kondisi fisik pemain sepakbola. Karena itu, survei dalam penelitian ini digunakan dengan istilah “survei tes”.

#### **B. Subjek Penelitian.**

Dalam penelitian ini subjek penelitiannya adalah pemain persatuan sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 20 orang.

#### **C. Definisi Operasional Variabel.**

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan. Komponen kondisi fisik yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecepatan menggunakan tes lari 50 *yard*, kelincahan menggunakan *right boomerang run test*, kekuatan otot kaki menggunakan *leg dynamometer test*, daya ledak otot tungkai menggunakan *vertcal jump test*, daya tahan kardiovaskuler menggunakan tes lari 15 menit, kelincahan dan koordinasi menggunakan *shuttle run test*, fleksibilitas pergelangan kaki menggunakan tes statis fleksibilitas pergelangan kaki.

#### D. Teknik Pengumpulan Data.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti mengumpulkan para pemain di lapangan sepakbola Kalibenda, Banjarnegara dan diberi penjelasan mengenai pelaksanaan tes dan pengukuran kondisi fisik tersebut. Selanjutnya setiap pemain sepakbola HERO Kalibenda wajib melaksanakan seluruh rangkaian item tes dan pengukuran kondisi fisik tersebut secara urut. Setelah data kasar dari setiap item tes oleh masing-masing pemain terkumpul langkah selanjutnya adalah melakukan perhitungan atau teknik analisis data.

#### E. Instrumen Penelitian.

Tes yang akan digunakan:

1. Lari 50 *yard*.

Tujuan : Untuk mengukur kecepatan.

Reliabilitas : Belum ada.

Validitas : *Face validity*.

Perlengkapan : Lintasan lari (sedikitnya 60 m), stop watch.

Pelaksanaan : Lari dengan start berdiri. Aba-aba: "siap – ya". Testi lari secepatnya sampai garis finis.

Skoring : Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

Tabel 2. Norma skala skor untuk tes lari 50 *yard*.

| Kategori      | Nilai     |
|---------------|-----------|
| Baik Sekali   | >4,6      |
| Baik          | 4,7 – 5,7 |
| Sedang        | 5,8 – 6,8 |
| Kurang        | 6,9 – 7,9 |
| Kurang Sekali | 8 – 9     |

Sumber Pelatihan Kondisi Fisik Dasar.

## 2. *Right Boomerang Run Test.*

- Tujuan : Untuk mengukur kelincahan (*agility*).
- Reliabilitas : Belum ada.
- Validitas : *Face validity*.
- Perlengkapan : Cone (tanda kerucut), Lapangan, Peluit, *Stop watch*.
- Pelaksanaan : Tanda kerucut ditempatkan pada 17 feet (5,18m) dari garis start. Tanda yang lain ditempatkan pada 15 feet (4,57m) diseberang tanda pertama. Tanda kerucut ditempatkan pada 15 feet (4,57m) disamping tanda pertama dan garis *start*. Orang coba berlari kearah titik atas dan berbelok lalu lari kembali berbelok kekiri melingkari titik sebelah kanan kemudian berputar dititik tengah melingkarinya dan kembali ke garis *finis*.
- Skoring : Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan.

Tabel 3. Norma skala skor untuk *right boomerang run test*.

| Kategori      | Nilai       |
|---------------|-------------|
| Baik Sekali   | < 11,2      |
| Baik          | 12,1 – 11,2 |
| Sedang        | 14,1 – 12,2 |
| Kurang        | 14,3 – 14,2 |
| Kurang Sekali | > 14,3      |

Sumber Pelatihan Kondisi Fisik Dasar.

## 3. *Leg Dynamometer.*

- Tujuan : Mengukur kemampuan komponen kekuatan otot kaki.
- Reliabilitas : -
- Validitas : *Face validity*



- Perlengkapan : *Leg Dynamometer*
- Pelaksanaan : Orang coba memakai ikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya bersudut kurang lebih 45°, lalu alat ikat pinggang tersebut dikaitkan pada *leg dynamometer*. Setelah itu, orang coba berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya. Setelah orang coba meluruskan tungkainya secara maksimum, lalu jarum pada alat tersebut menunjukan pada angka. Angka ini menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai orang coba tersebut.
- Skoring : Besarnya kekuatan otot tungkai dapat dilihat pada alat setelah orang coba melakukan tes.

Tabel 4. Norma skala skor untuk tes *leg dynamometer*.

| Kategori      | Nilai           |
|---------------|-----------------|
| Baik Sekali   | 321.00 <        |
| Baik          | 241.00 – 320.50 |
| Sedang        | 121.00 – 240.00 |
| Kurang        | 41.00 – 120.50  |
| Kurang Sekali | > 40.50         |

Sumber Pelatihan Kondisi Fisik Dasar.

#### 4. *Vertical Jump*.

- Tujuan : Mengukur kemampuan komponen daya ledak otot tungkai.
- Reliabilitas : 0,977
- Validitas : 0,989
- Perlengkapan : Bidang datar, Papan *Vertical Jump*.
- Pelaksanaan : Orang coba berdiri menghadap dinding dengan salah satu

lengan diluruskan keatas. Kemudian orang coba berdiri dengan bagian samping tubuhnya menghadap tembok, dan salah satu lengan yang terdekat dengan tembok lurus keatas, kemudian mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk sudut  $45^\circ$ , kemudian orang coba mencoba melompat keatas setinggi mungkin. Pada saat lompatan tertinggi ujung jari menyentuh papan ukur kemudian mendarat dengan dua kaki. Orang coba melakukan sebanyak 3 kali.

Skoring : Selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan sebelum melompat yang diukur dalam cm dipakai sebagai hasil akhir.

Tabel 5. Norma skala skor untuk tes *vertical jump*.

| Kategori      | Nilai    |
|---------------|----------|
| Baik Sekali   | 60 - <70 |
| Baik          | 50 - 60  |
| Sedang        | 40 - 50  |
| Kurang        | 30 - 40  |
| Kurang Sekali | >20 - 30 |

Sumber Pelatihan Kondisi Fisik Dasar.

#### 5. Lari 15 menit.

Tujuan : Mengukur kemampuan daya tahan kardiovaskuler

Reliabilitas : -

Validitas : *Face validity*

Perlengkapan : Lintasan 400 meter, stopwatch, peluit, *cone*.

Pelaksanaan : Orang coba berdiri dibelakan garis start. Pada aba-aba “ya” orang coba berlari selama 15 menit, sampai ada tanda

waktu 15 menit telah berakhir dan peluit dibunyikan.

Skoring : Jarak yang ditempuh oleh orang coba selama lari 15 menit dicatat dalam satuan meter, kemudian data dimodifikasi menjadi skor sesuai tabel yang tersedia.

Tabel 6. Norma skala skor untuk tes lari 15 menit.

| Kategori      | Nilai   |
|---------------|---------|
| Baik Sekali   | >59     |
| Baik          | 58 – 56 |
| Sedang        | 55 – 53 |
| Kurang        | 52 – 50 |
| Kurang Sekali | <49     |

Sumber Pelatihan Kondisi Fisik Dasar.

#### 6. *Shuttle Run*.

Tujuan : Mengukur kemampuan kelincahan dan koordinasi.

Reliabilitas : -

Validitas : *Face validity*

Perlengkapan : stopwatch, bidang datar.

Pelaksanaan : Orang coba melakukan *shuttle run* 6 x 10 meter. Pertama orang coba berdiri dibelakang garis start dengan salah satu kaki diletakan didepan. Pada aba-aba “ya” orang coba dengan segera dan secepat mungkin lari kedepan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut, kemudian kembali lagi dengan cepat dan menyentuh garis awal, begitu seterusnya. Orang coba diberi kesempatan 2 kali.

Skoring : waktu terbaik dari 2 kali percobaan yang dicatat sampai 1/10 detik dipakai sebagai hasil akhir.

Tabel 7. Norma skala skor untuk tes shuttle run.

| Kategori      | Nilai       |
|---------------|-------------|
| Baik Sekali   | >15,5       |
| Baik          | 15,6 – 16   |
| Sedang        | 16,1 – 16,6 |
| Kurang        | 16,7 – 17,1 |
| Kurang Sekali | 17,2 – 17,7 |

Sumber Pelatihan Kondisi Fisik Dasar.

7. Tes statis fleksibilitas pergelangan kaki.

- Tujuan : Untuk mengukur kemampuan fleksibilitas pergelangan kaki.
- Reliabilitas : -
- Validitas : *Face validity*
- Perlengkapan : *stopwatch*, bidang datar, alat tulis.
- Pelaksanaan : Orang coba berdiri menghadap dinding, ujung jari menyentuh dinding, dan bersandar pada dinding. Geser kaki menjauhi dinding secara perlahan sejauh mungkin. Pertahankan kaki untuk berdiri, tubuh dan lutut terbuka lebar sedangkan dada tetap menempel pada dinding. Ukur jarak antara ujung kaki dengan dinding, jarak paling pendek adalah  $\frac{1}{4}$  inci. Ulangi sebanyak tiga kali dan catat hasil jarak terbaik.
- Skoring : jarak diukur dalam inci.

Tabel 8. Norma skala skor untuk tes statis fleksibilitas pergelangan kaki.

| Kategori      | Nilai         |
|---------------|---------------|
| Baik Sekali   | < 88.89       |
| Baik          | 88.89 – 82.55 |
| Sedang        | 82.54 – 74.93 |
| Kurang        | 74.92 – 67.31 |
| Kurang Sekali | > 67.31       |

Sumber Pelatihan Kondisi Fisik Dasar.

## F. Analisis Data.

Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaanya terdapat dua jenis analisa data yang dikatakan Sutrisno Hadi (1981: 221), bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis statistik dan non statistik.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif persentase.

Adapun rumus yang digunakan:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n = jumlah nilai faktor faktual

N = jumlah seluruh nilai jawaban ideal

% = tingkat prosentase yang dicapai

Sumber Mukhamad Ali (1993: 186)

### G. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan.

Setelah data dari masing-masing tes didapatkan, maka akan diperoleh data kasar. Selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut :

Skor-T,  $T = 10 \left( \frac{X-M}{SD} \right) + 50$  (untuk data reguler) dan  $T = 10 \left( \frac{M-X}{SD} \right) + 50$  (untuk data inversi)

Keterangan :

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = Nilai data kasar

SD = Standar Deviasi

Sumber : Burhan Nurgiyanto (2004 : 95)

Setelah data dirubah kedalam Skor-T, kemudian dilanjutkan dengan pengkategorian data. Data yang ada dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Untuk pengkategorian menggunakan lima batasan norma sebagai berikut :

Baik Sekali :  $X \geq M + 1,5 SD$

Baik :  $M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$

Sedang :  $M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$

Kurang :  $M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$

Kurang Sekali :  $X \leq M - 1,5SD$

Keterangan : X : Skor

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Sumber B. Syarifudin (2010 : 113)

Setelah data diperoleh, kemudian dilanjutkan dengan menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian ini dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Sumber Suharsimi Arikunto (1998 : 245-246)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian.**

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap 7 tes fisik yang digunakan untuk menunjang kemampuan fisik bagi atlet sepakbola. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase. Dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa atlet yang dalam katagori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

#### **B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain persatuan sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah meliputi kelentukan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi.

##### **1. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan.**

Dari data yang terkumpul disusun dan dianalisis dengan statistik dimana hasil penelitian dapat diuji kebenarannya. Metode pengumpulan data tes digunakan sebagai metode pengumpulan data. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis *deskriptif persentase*, dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa jumlah atlet yang masuk dalam katagori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

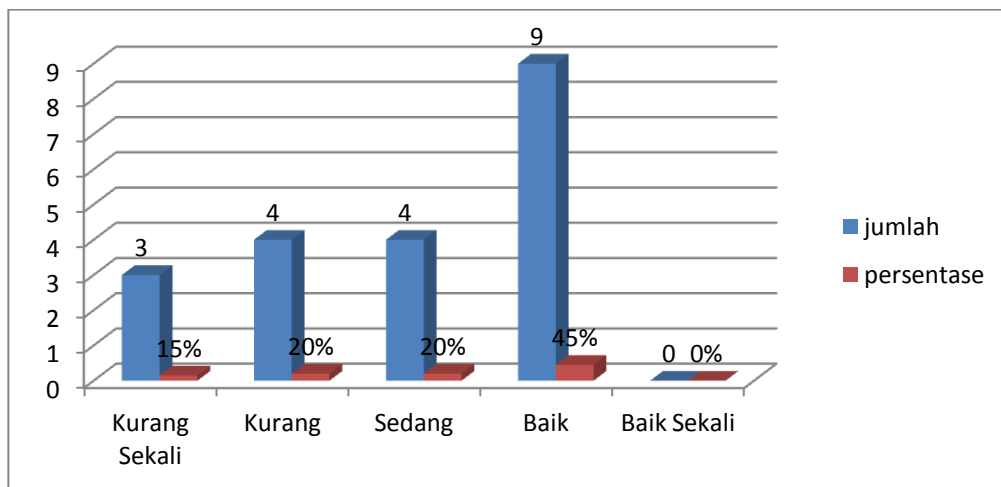


Hasil data penelitian untuk kondisi fisik pemain persatuan sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara telah dianalisis dengan tabel analisis *deskriptif persentase*.

Tabel 9. Hasil Analisis *Deskriptif Persentase* kondisi fisik pemain sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara.

| Rentang Skor             | Kategori      | Jumlah | Persentase |
|--------------------------|---------------|--------|------------|
| $X \geq 406,87$          | Baik Sekali   | 0      | 0%         |
| $368,96 \leq X < 406,87$ | Baik          | 9      | 45%        |
| $331,04 \leq X < 368,96$ | Sedang        | 4      | 20%        |
| $293,13 \leq X < 331,04$ | Kurang        | 4      | 20%        |
| $X \leq 293,13$          | Kurang Sekali | 3      | 15%        |

Dari tabel di atas dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik kondisi fisik pemain sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara yang termasuk dalam baik ada 9 orang pemain, jika dihitung dalam persen 45%, kategori sedang ada 4 pemain jika dihitung dalam persen 20 %, kategori kurang ada 4 orang pemain, jika dihitung dalam persen 20%, kategori kurang sekali ada 3 orang pemain, jika dihitung dalam persen ada 15%. Hasil dalam persentase dapat dilihat pada gambar dibawah ini



Gambar 11. Hasil Analisis *Deskriptif Persentase* kondisi fisik pemain sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara.

## 2. Deskripsi Masing-masing Tes.

Hasil analisis deskriptif data profil kondisi fisik pemain persatuan sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara adalah sebagai berikut :

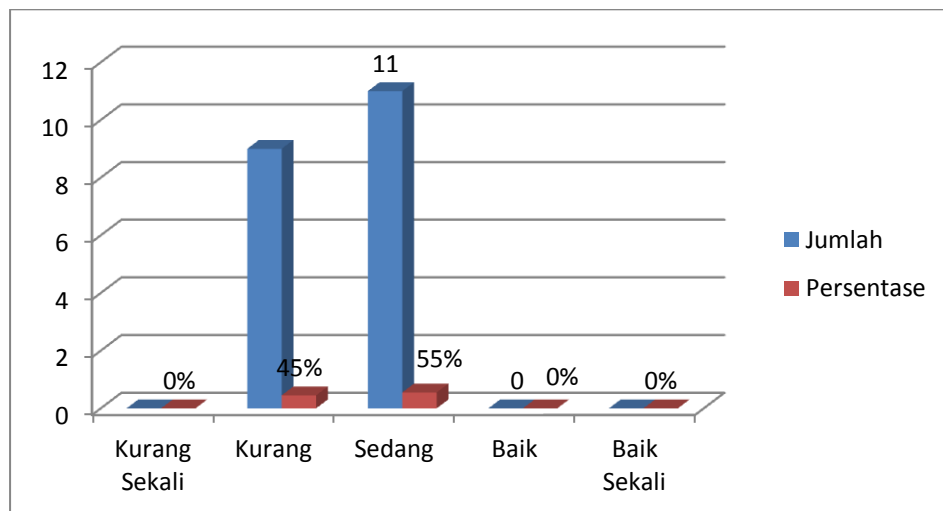
### a. Lari 50 yard.

Hasil penilaian tes pengukuran lari 50 yard terhadap 20 pemain sepakbola HERO Kalibenda adalah:

Tabel 10. Hasil Test Pengukuran Lari 50 Yard.

| Kategori      | Rentang Skor | Jumlah | Presentase |
|---------------|--------------|--------|------------|
| Baik Sekali   | > 4,6        | 0      | 0%         |
| Baik          | 4,7 - 5,7    | 0      | 0%         |
| Sedang        | 5,8 – 6,8    | 11     | 55%        |
| Kurang        | 6,9 – 7,9    | 9      | 45%        |
| Kurang Sekali | 8 – 9        | 0      | 0%         |
| Jumlah        |              | 20     | 100%       |

Dari tabel di atas dapat disimpulkan penilaian tes pengukuran lari 50 yard terhadap 20 pemain, 11 pemain masuk kategori sedang yaitu 55% dan 9 pemain masuk kategori kurang yaitu 45%. Hasil dalam persentase dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 12. Hasil Test Pengukuran Lari 50 Yard.

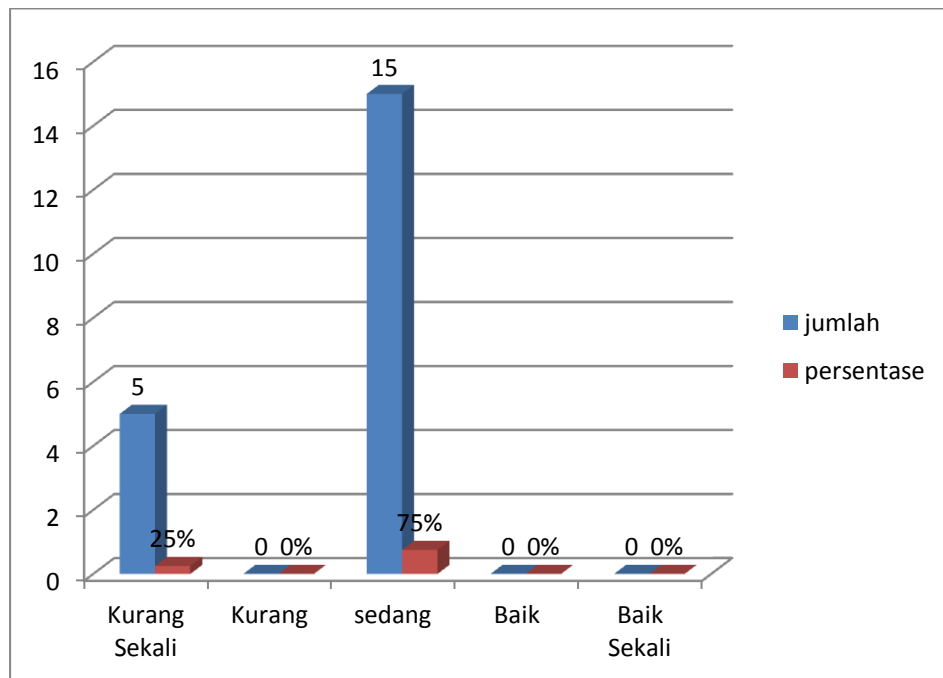
b. *Right Boomerang Run Test.*

Hasil penilaian tes pengukuran right boomerang run test terhadap 20 pemain sepakbola HERO Kalibenda adalah :

Tabel 11. Hasil Test Pengukuran Righth Boomerang Run Test.

| Kategori      | Rentang Skor | Jumlah | Presentase |
|---------------|--------------|--------|------------|
| Baik Sekali   | <11,2        | 0      | 0%         |
| Baik          | 12,1 – 11,2  | 0      | 0%         |
| Sedang        | 14,1 – 12,2  | 15     | 75%        |
| Kurang        | 14,3 – 14,2  | 0      | 0%         |
| Kurang Sekali | >14,3        | 5      | 25%        |
| Jumlah        |              | 20     | 100%       |

Dari tabel di atas dapat disimpulkan penilaian right boomerang run test terhadap 20 pemain, 15 pemain masuk kategori sedang yaitu 75% dan 5 pemain masuk kategori kurang sekali yaitu 25%. Hasil dalam persentase dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 13. Hasil Test Pengukuran Lari Righth Boomerang Run Test.

c. *Leg Dynamometer.*

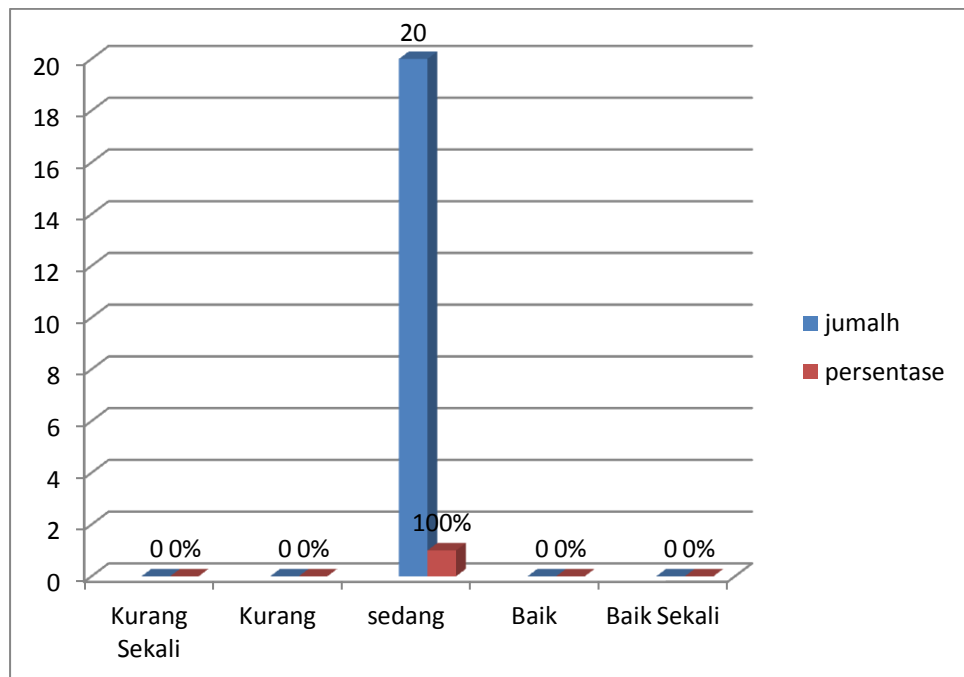
Hasil penilaian tes pengukuran leg dynamometer terhadap 20 pemain sepakbola HERO Kalibenda adalah :

Tabel 12. Hasil I Test Pengukuran Leg Dynamometer.

| Kategori      | Rentang Skor    | Jumlah | Presentase |
|---------------|-----------------|--------|------------|
| Baik Sekali   | <321.00         | 0      | 0%         |
| Baik          | 241.00 – 320.50 | 0      | 0%         |
| Sedang        | 121.00 – 240.00 | 20     | 100%       |
| Kurang        | 41.00 – 120.50  | 0      | 0%         |
| Kurang Sekali | >40.50          | 0      | 0%         |
| Jumlah        |                 | 20     | 100%       |

Dari tabel di atas dapat disimpulkan penilaian leg dynamometer test terhadap 20 pemain, 20 pemain masuk kategori sedang yaitu 100%.

Hasil dalam persentase dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 14. Hasil Test Pengukuran Leg Dynamometer.

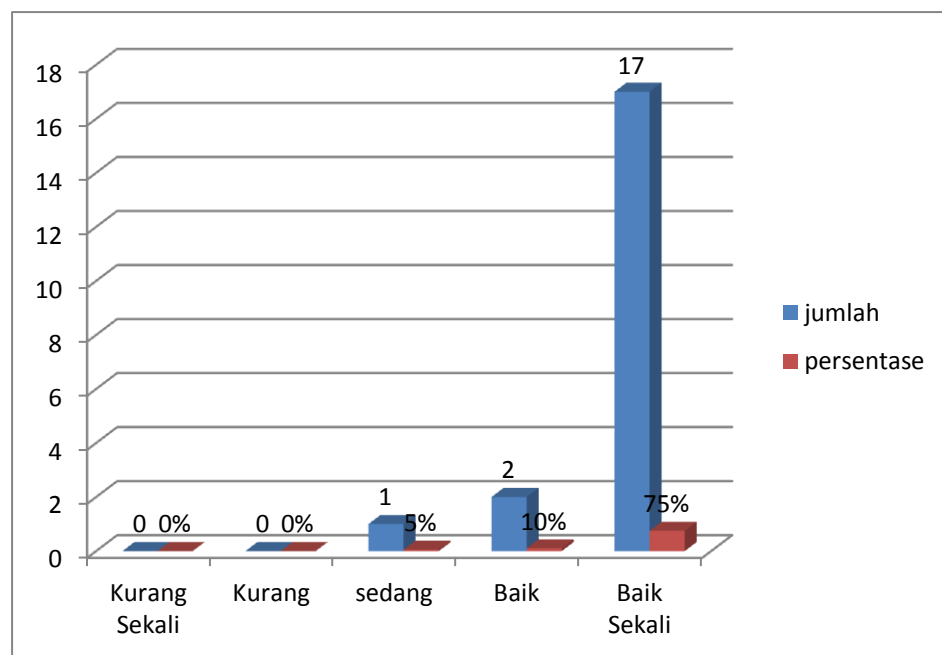
d. *Vertical Jump Test.*

Hasil penilaian tes pengukuran vertical jump terhadap 20 pemain sepakbola HERO Kalibenda adalah :

Tabel 13. Hasil Test Pengukuran Vertical Jump Test.

| Kategori      | Rentang Skor | Jumlah | Presentase |
|---------------|--------------|--------|------------|
| Baik Sekali   | 60 - <70     | 17     | 85%        |
| Baik          | 50 - 60      | 2      | 10%        |
| Sedang        | 40 - 50      | 1      | 5%         |
| Kurang        | 30 - 40      | 0      | 0%         |
| Kurang Sekali | >20 - 30     | 0      | 0%         |
| Jumlah        |              | 20     | 100%       |

Dari tabel di atas dapat disimpulkan penilaian vertical jump test terhadap 20 pemain, 17 pemain masuk kategori baik sekali yaitu 85%, 2 pemain masuk kategori baik yaitu 10 % dan 1 pemain masuk dalam kategori sedang yaitu 5%. Hasil dalam persentase dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 15. Hasil Test Pengukuran Vertical Jump Test.

e. Lari 15 Menit.

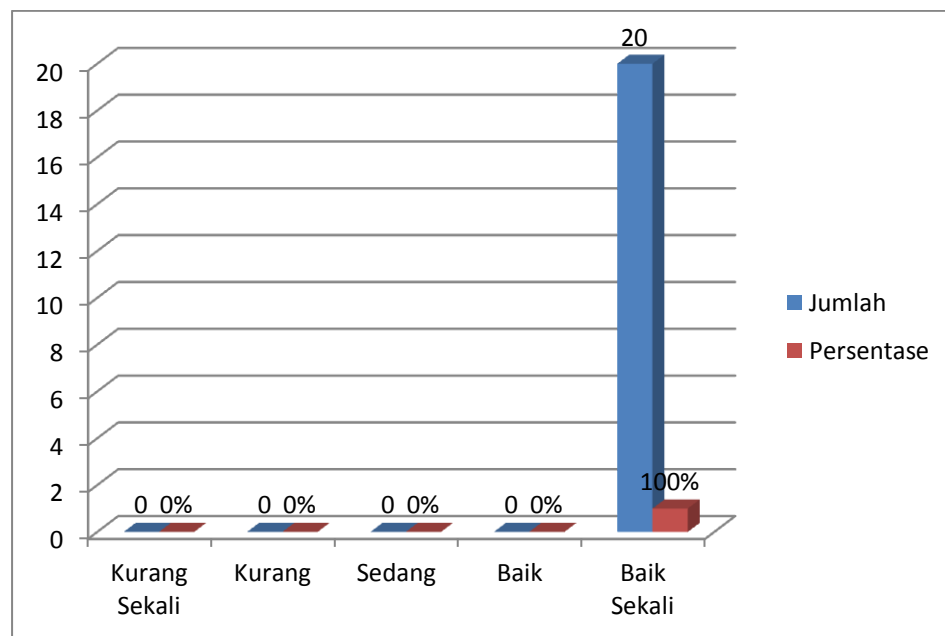
Hasil penilaian tes pengukuran lari 15 menit terhadap 20 pemain sepakbola HERO Kalibenda adalah :

Tabel 14. Hasil Test Pengukuran Lari 15 menit.

| Kategori      | Rentang Skor | Jumlah | Presentase |
|---------------|--------------|--------|------------|
| Baik Sekali   | >59          | 20     | 100%       |
| Baik          | 58 – 56      | 0      | 0          |
| Sedang        | 55 – 53      | 0      | 0          |
| Kurang        | 52 – 50      | 0      | 0          |
| Kurang Sekali | <49          | 0      | 0          |
| Jumlah        |              | 20     | 100%       |

Dari tabel di atas dapat disimpulkan penilaian tes lari 15 menit terhadap 20 pemain, 20 pemain masuk kategori baik sekali yaitu 100%.

Hasil dalam persentase dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 16. Hasil Test Pengukuran Lari 15 menit.

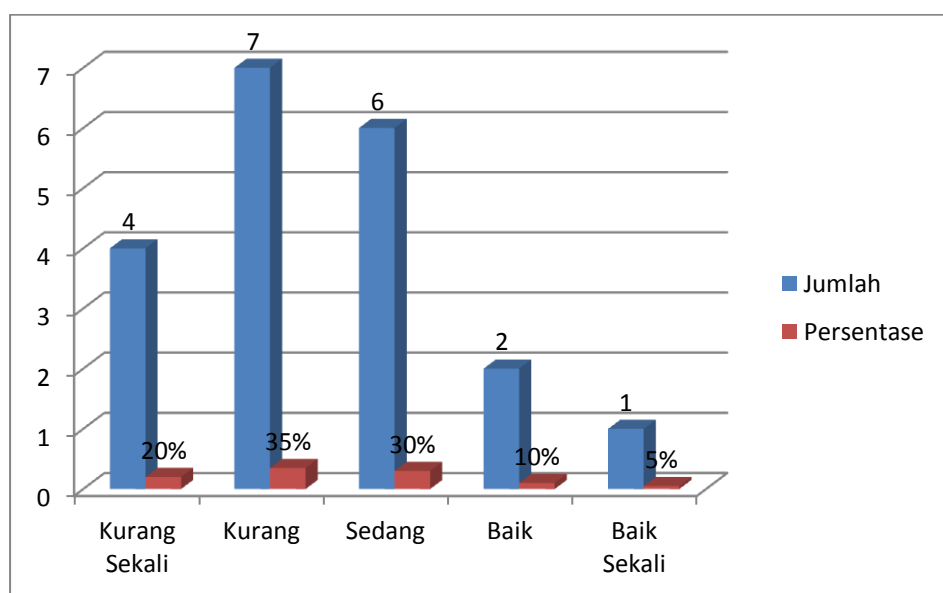
f. *Shuttle Run Test.*

Hasil penilaian tes pengukuran shuttle run test terhadap 20 pemain sepakbola HERO Kalibenda adalah :

Tabel 15. Hasil Test Pengukuran Shuttle Run Test.

| Kategori      | Rentang Skor | Jumlah | Persentase |
|---------------|--------------|--------|------------|
| Baik Sekali   | <15,5        | 1      | 5%         |
| Baik          | 15,6 – 16    | 2      | 10%        |
| Sedang        | 16,1 – 16,6  | 6      | 30%        |
| Kurang        | 16,7 – 17,1  | 7      | 35%        |
| Kurang Sekali | 17,2 – 17,7  | 4      | 20%        |
| Jumlah        |              | 20     | 100%       |

Dari tabel di atas dapat disimpulkan penilaian shuttle run test terhadap 20 pemain, 1 pemain masuk kategori baik sekali yaitu 5%, 2 pemain masuk kategori baik yaitu 10%, 6 pemain masuk kategori sedang yaitu 30%, 7 pemain masuk kategori kurang yaitu 35% dan 4 pemain masuk kategori kurang sekali yaitu 20%. Hasil dalam persentase dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 17. Hasil Test Pengukuran Shuttle Run Test.

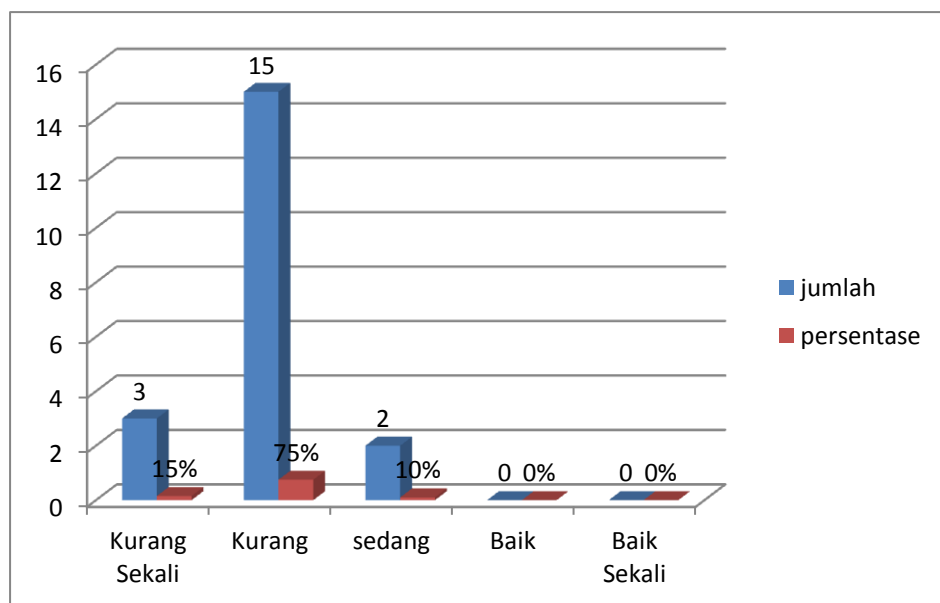
g. Tes Statis Fleksibilitas Pergelangan Kaki.

Hasil penilaian tes pengukuran statis fleksibilitas pergelangan kaki terhadap 20 pemain sepakbola HERO Kalibenda adalah :

Tabel 16. Hasil Test Pengukuran statis fleksibilitas pergelangan kaki.

| Kategori      | Rentang Skor  | Jumlah | Persentase |
|---------------|---------------|--------|------------|
| Baik Sekali   | <88,89        | 0      | 0%         |
| Baik          | 88,89 - 82,55 | 0      | 0%         |
| Sedang        | 82,54 – 74,93 | 2      | 10%        |
| Kurang        | 74,92 – 67,31 | 15     | 75%        |
| Kurang Sekali | >67,31        | 3      | 15%        |
| Jumlah        |               | 20     | 100%       |

Dari tabel di atas dapat disimpulkan penilaian tes statis fleksibilitas pergelangan kaki terhadap 20 pemain, 2 pemain masuk kategori sedang yaitu 10%, 15 pemain masuk kategori kurang yaitu 75% dan 3 pemain masuk kategori kurang sekali yaitu 15%. Hasil dalam persentase dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 18. Hasil Test Pengukuran statis fleksibilitas pergelangan kaki.



### **C. Pembahasan Hasil Penelitian.**

Dari hasil penelitian di atas, masih banyak pemain yang memiliki kondisi fisik yang masuk dalam kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang pemain sepakbola yaitu faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dan kian hari beban latihannya kian bertambah.

Dalam latihan tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihan harus benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun seorang pemain. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan pemain akan mengakibatkan ketidakefektifan dalam mencapai kondisi fisik yang diharapkan. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik sesuai dengan yang diharapkan maka diperlukan latihan secara kontinyu. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas (berapa banyak kita berlatih) akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan efektifitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh seseorang. Selain penambahan beban latihan frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang ada. Dalam olahraga, latihan harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh pada cabang olahraga yang diikutinya, bahwa ada pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan latihan adalah peningkatan prestasi yang maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik. Kenyataan yang terjadi dalam pelaksanaan latihan fisik, jadwal latihan yang tidak teratur dan juga para pemain yang tidak serius dalam mengikuti latihan fisik. Hal tersebut menjadikan latihan fisik yang ada menjadi tidak maksimal dan

berdampak pada kondisi fisik para pemain menjadi kurang baik. Untuk itu diharapkan adanya perubahan dalam jadwal serta program latihan fisik yang ada, serta penambahan porsi latihan fisik menjadi lebih banyak dari porsi sekarang ini. Diharapkan dengan adanya perubahan serta penambahan porsi latihan fisik akan meningkatkan kondisi fisik para pemain, sehingga para pemain mempunyai kondisi fisik yang lebih baik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan.**

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai kondisi fisik pemain persatuan sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan pemain di persatuan sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara 45% termasuk dalam kategori baik, 20% termasuk dalam kategori sedang, 20% termasuk dalam kategori kurang, 15% termasuk dalam kategori kurang sekali.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian.**

Kesimpulan-kesimpulan yang ditarik dari sebagai hasil penelitian tentunya memiliki konsekuensi implikasi terhadap perkembangan olahraga yang erat hubungannya terhadap masalah ini. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara, pelatih, dan pemain. Adapun konsekuensi implikasi dengan diketahuinya profil kondisi fisik pemain Persatuan Sepakbola Hero Kalibenda Kabupaten Banjarnegara dapat disajikan sebagai berikut:

1. Bagi Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menyeleksi pemain-pemain baru yang akan bergabung dengan Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara.
2. Bagi pelatih, dapat digunakan untuk membuat program latihan fisik yang lebih terencana dan terprogram untuk meningkatkan kondisi fisik para pemainnya.
3. Bagi pemain, sebagai masukan dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisik yang dimilikinya.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian.**

Dalam penelitian ini penulis telah berusaha dengan mengerahkan seluruh kemampuan yang dimiliki, supaya hasil penelitian ini maksimal dan berhasil dengan baik serta memuaskan. Meskipun telah merencanakan dengan sebaik-baiknya dan berusaha dengan maksimal, penulis tidak luput dari kesalahan karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti tidak mengetahui kondisi kebugaran pemain sebelum dilakukan tes.
2. Peneliti tidak mengetahui kondisi kesehatan pemain sebelum dilakukan tes.

### **D. Saran.**

Kondisi fisik pada dasarnya dapat dimiliki oleh pemain secara maksimal melalui latihan-latihan yang diprogram dan direncanakan dengan baik serta didukung dengan kesungguhan oleh pemain itu sendiri. Dalam pelaksanaan latihan para pemain hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, ada tingkatan dan memiliki target. Apabila prinsip-prinsip latihan itu selalu dilakukan, dan pemain itu melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dengan program latihan yang baik, maka seorang pemain bisa memiliki kondisi fisik yang bagus.

Untuk pelatih, disarankan untuk menambah program latihan fisik dan membuat program latihan yang teratur dan terencana, supaya para pemain persatuan sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara memiliki kondisi fisik yang bagus. Dengan adanya program latihan fisik yang teratur dan terencana, diharapkan para pemain Persatuan Sepakbola HERO Kalibenda Kabupaten Banjarnegara merasa lebih bersemangat untuk berlatih, karena latihan yang diberikan terasa tidak monoton.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet dkk, (1992). *Permainan Besar*. Semarang : Depdikbud.
- Atmojo, Mulyono Biyakto, (2007). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jawa Tengah: UNS.
- Burhan Nurgiyanto, dkk, (2004). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Bloomfield, Ackland, Elliot, (1994). *Applied Anathomy And Biomechanics In Sport*. Australia: Blackwell Scientific Publications.
- Bompa, Tudor, (1990). *Theory and Methodology of Training*. Dubuge: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Chaplin, J.P. (1981). *Kamus Lengkap Psikologi. Terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dangsina Moeloek. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.
- Frank W. Dick, (1989), *Sport Training Principles*, London : A and C Black Publisher,
- Garuda Mas, (2000). *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: KONI.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusno.
- M. Ali, (1993). *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa.
- M. Sajoto (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- , (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto dkk, (2000). *Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti.
- Sugiyanto. (1993). *Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsini Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: CV. Rineka Cipta.
- Sukatamsi, (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*, Solo : Tiga Serangkai.

Sutrisno Hadi. (1988). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Syarifudin, B. (2010). *Panduan Ta Keperawatan Dan Kebidanan Dengan Spss*, Yogyakarta : Grafindo.

Joko Pekik dkk, (2009). *Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Kemenpora.

Widiastuti, (2001). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Raya.

[www.google.com](http://www.google.com)

# LAMPIRAN





KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 2201 /UN.34.16/PP/2012  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

19 November 2012

Yth. : Pengelola Persatuan Sepakbola  
Hero, Kalibenda, Kab. Banjarnegara  
Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Gilang Pratama  
NIM : 08601244050  
Program Studi : PJKR

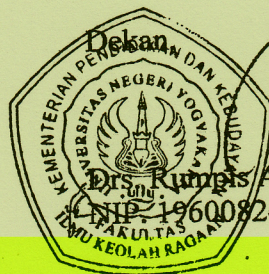
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 24 November s/d 30 November 2012  
Tempat/Obyek : Klub PS. Hero Kalibenda, Kab. Banjarnegara / pemain  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola Hero  
Kalibenda Kab. Banjarnegara.

Demikian surat ijin penelitian ini untuk digunakan yang berkenyangan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tembusan :

1. Kajur. POR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 00





**PERSATUAN SEPAK BOLA" HERO" KALIBENDA  
KEC.SIGALUH KAB.BANJARNEGARA**

Sekretariat : Kalibenda Rt.01/3 Telp.081327007862.

**SURAT KETERANGAN**

No : 003/HERO/III/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini ketua PS.HERO Kelurahan Kalibenda Kec.Sigaluh Kab.Banjarnegara menerangkan bahwa :

Nama : Gilang Pratama  
NIM : 08601244096  
Jurusan : PJKR  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian kepada para pemain PS.HERO pada tanggal 24 s.d 30 Nopember 2012 sebagai bahan untuk penyusunan skripsi dengan judul "Profil kondisi fisik pemain Persatuan Sepak bola Hero Kalibenda Kabupaten Banjarnegara"

Demikian surat keterangan dikeluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara, 11 Maret 2013

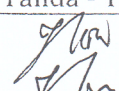
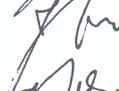
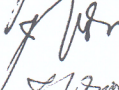
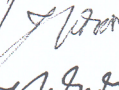
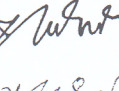
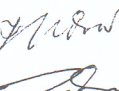


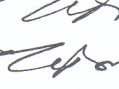
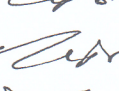
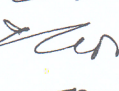
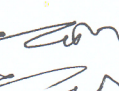

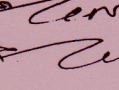


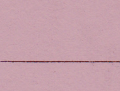


Budi Heryanto, S, Pd



## KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Gilang Pratama  
 NIM : 08601244096  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Hedi Ardiyanto H. M.Or

| No. | Tanggal    | Pembahasan                                 | Tanda - Tangan  |
|-----|------------|--|---|
| 1   | 18-4-2012  | Bab I                                      |    |
| 2   | 14-5-2012  | Bab II di kumpul, Revisi                   |    |
| 3   | 11-6-2012  | Revisi Bab I. Di pertajam masalahnya.      |    |
| 4   | 4-7-2012   | Bab I & II & lengkapi lagi                 |    |
| 5   | 18-7-2012  | Tambahkan lagi kaiti etik pemain sepakbola |    |
| 6   | 30-7-2012  | Instrumen penelitian                       |   |
| 7   | 19-10-2012 | urus ijin penelitian                       |   |
| 8   | 15-11-2012 | Kerjakan Bab IV                            |  |
| 9   | 29-11-2012 | Revisi Bab IV                              |  |
| 10  | 20-12-2012 | Pembahasan & pertajam                      |  |
| 11  | 26-12-2012 | Bab V & kerjakan                           |  |
| 12  | 16-1-2013  | Kesimpulan & benarkan                      |  |
| 13  | 25-1-2013  | Abstrak & susuaikan panduan                |  |
| 14  | 13-2-2013  | Lampiran & urutkan                         |  |
| 15  | 26-2-2013  | Cek jumlah kutipan                         |  |
| 16  | 7-3-2013   | Cek akhir tata tulis                       |  |
| 17  | 13-3-2013  | ACC Ujian                                  |  |

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.  
 NIP. 19620422 199001 1 001.





PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 4122 / MET / SW - 120 / XII / 2011

Number

No. Order : 001974

Diterima tgl : 19 Desember 2011

### ALAT

Equipment

Nama

: Stopwatch

Name

Kapasitas

: 1 jam

Capacity

Tipe/Model

:

Type/Model

Nomor Seri

:

Serial number

Merek/Buatan

: ROX

Trade Mark/Manufaktur

Lain-lain

:

Other

### PEMILIK

Owner

Nama

: Achmad Rofiq

Name

Alamat

: Bausaeran DN III 574 A Danurejan Yogyakarta

Address

### METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Standard

Traceability

Method

Standard

Traceability

Method

Standard

Traceability

Method

Standard

Traceability

Method

Standard

Traceability

Method

Standard

Traceability

Method

Standard

Traceability

Method

Standard

Traceability

Method

Standard

Traceability

Method

Standard

Traceability

Method

Standard

Traceability

Method

Standard

Traceability

Method

Standard

Traceability

Method

Standard

Traceability

Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA



**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
**ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE**

**I. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Mulyadi NIP. 19570214.198003.1.006  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

| Nominal<br>(menit) | Nilai Sebenarnya<br>(menit) |
|--------------------|-----------------------------|
| 00,01'00"000       | 00,01'00"002                |
| 00,05'00"000       | 00,05'00"004                |
| 00,10'00"000       | 00,10'00"003                |
| 00,15'00"000       | 00,15'00"004                |
| 00,30'00"000       | 00,30'00"003                |
| 00,59'00"000       | 00,59'00"005                |
|                    |                             |
|                    |                             |
|                    |                             |
|                    |                             |

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian



**Gono, SE, MM**  
NIP. 19610807.198202.1.007



### NAMA-NAMA TESTER

| NO | NAMA              |
|----|-------------------|
| 1  | DADANG DWI S      |
| 2  | TURIMAN           |
| 3  | AHMAD NASRULLOH   |
| 4  | JULIYANTO         |
| 5  | SLAMET WIWIT S    |
| 6  | WAHID FAIZIN      |
| 7  | ROBI PANGESTU     |
| 8  | SUKAMTO           |
| 9  | JUANTO            |
| 10 | JARNO             |
| 11 | BUDIANTO          |
| 12 | DWI ANGGORO       |
| 13 | YULI GUNAWAN      |
| 14 | EDO ALFARIQI      |
| 15 | HASWAN FIRDAUS    |
| 16 | SABTO WIDIYATMOKO |
| 17 | HERDIANA MUKSIT   |
| 18 | ROBI ROMANSA      |
| 19 | ALDI              |
| 20 | AJI               |

### TES LARI 50 YARD

| NO | NAMA              | HASIL | Kategori |
|----|-------------------|-------|----------|
| 1  | DADANG DWI S      | 06.68 | Sedang   |
| 2  | TURIMAN           | 06.83 | Kurang   |
| 3  | AHMAD NASRULLOH   | 07.00 | Kurang   |
| 4  | JULIYANTO         | 07.01 | Kurang   |
| 5  | SLAMET WIWIT S    | 06.49 | Sedang   |
| 6  | WAHID FAIZIN      | 06.68 | Sedang   |
| 7  | ROBI PANGESTU     | 07.28 | Kurang   |
| 8  | SUKAMTO           | 06.92 | Kurang   |
| 9  | JUANTO            | 06.47 | Sedang   |
| 10 | JARNO             | 06.42 | Sedang   |
| 11 | BUDIANTO          | 06.49 | Sedang   |
| 12 | DWI ANGGORO       | 06.77 | Sedang   |
| 13 | YULI GUNAWAN      | 06.52 | Sedang   |
| 14 | EDO ALFARIQI      | 06.76 | Sedang   |
| 15 | HASWAN FIRDAUS    | 07.06 | Kurang   |
| 16 | SABTO WIDIYATMOKO | 06.34 | Sedang   |
| 17 | HERDIANA MUKSIT   | 07.35 | Kurang   |
| 18 | ROBI ROMANSA      | 07.09 | Kurang   |
| 19 | ALDI              | 07.39 | Kurang   |
| 20 | AJI               | 07.42 | Kurang   |

| Kategori      | Nilai     |
|---------------|-----------|
| Baik Sekali   | > 4,6     |
| Baik          | 4,7 – 5,7 |
| Sedang        | 5,8 – 6,8 |
| Kurang        | 6,9 – 7,9 |
| Kurang Sekali | 8 – 9     |

$$BS = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$B = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$S = \frac{11}{20} \times 100\% = 55\%$$

$$K = \frac{9}{20} \times 100\% = 45\%$$

$$KS = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

**RIGHT BOOMERANG RUN TEST**

| NO | NAMA              | HASIL<br>1 | HASIL<br>2 | HASIL<br>3 | Hasil<br>Terbaik | Kategori      |
|----|-------------------|------------|------------|------------|------------------|---------------|
| 1  | DADANG DWI S      | 12.63      | 12.91      | 13.02      | 12.63            | Sedang        |
| 2  | TURIMAN           | 13.07      | 13.03      | 13.42      | 13.03            | Sedang        |
| 3  | AHMAD NASRULLOH   | 12.69      | 12.73      | 13.41      | 12.69            | Sedang        |
| 4  | JULIYANTO         | 16.62      | 13.42      | 13.31      | 13.31            | Sedang        |
| 5  | SLAMET WIWIT S    | 13.83      | 14.11      | 13.92      | 13.83            | Sedang        |
| 6  | WAHID FAIZIN      | 13.69      | 13.92      | 13.84      | 13.69            | Sedang        |
| 7  | ROBI PANGESTU     | 13.15      | 13.51      | 13.94      | 13.15            | Sedang        |
| 8  | SUKAMTO           | 12.70      | 13.05      | 13.21      | 12.70            | Sedang        |
| 9  | JUANTO            | 13.69      | 13.98      | 14.22      | 13.69            | Sedang        |
| 10 | JARNO             | 13.87      | 14.21      | 13.13      | 13.13            | Sedang        |
| 11 | BUDIANTO          | 14.75      | 14.87      | 14.92      | 14.75            | Kurang Sekali |
| 12 | DWI ANGGORO       | 13.93      | 14.33      | 14.12      | 13.93            | Sedang        |
| 13 | YULI GUNAWAN      | 13.58      | 13.78      | 14.41      | 13.58            | Sedang        |
| 14 | EDO ALFARIQI      | 12.87      | 13.32      | 13.93      | 12.87            | Sedang        |
| 15 | HASWAN FIRDAUS    | 14.58      | 14.72      | 14.46      | 14.46            | Kurang Sekali |
| 16 | SABTO WIDIYATMOKO | 12.45      | 13.15      | 13.21      | 12.45            | Kurang Sekali |
| 17 | HERDIANA MUKSIT   | 14.72      | 14.86      | 14.79      | 14.72            | Kurang Sekali |
| 18 | ROBI ROMANSA      | 13.43      | 13.51      | 13.79      | 13.43            | Sedang        |
| 19 | ALDI              | 14.59      | 14.92      | 15.01      | 14.59            | Kurang Sekali |
| 20 | AJI               | 13.83      | 13.85      | 14.15      | 13.83            | Sedang        |

| Kategori      | Nilai       |
|---------------|-------------|
| Baik Sekali   | < 11,2      |
| Baik          | 12,1 – 11,2 |
| Sedang        | 14,1 – 12,2 |
| Kurang        | 14,3 – 14,2 |
| Kurang Sekali | > 14,3      |

$$BS = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$B = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$S = \frac{15}{20} \times 100\% = 75\%$$

$$K = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$KS = \frac{5}{20} \times 100\% = 25\%$$

**LEG DYNAMOMETER TEST**

| NO | NAMA              | HASIL<br>1 | HASIL<br>2 | HASIL<br>3 | Hasil<br>Terbaik | Kategori |
|----|-------------------|------------|------------|------------|------------------|----------|
| 1  | DADANG DWI S      | 133        | 150        | 109        | 150              | Sedang   |
| 2  | TURIMAN           | 140        | 150        | 149        | 150              | Sedang   |
| 3  | AHMAD NASRULLOH   | 135        | 115        | 129        | 135              | Sedang   |
| 4  | JULIYANTO         | 142        | 119        | 121        | 142              | Sedang   |
| 5  | SLAMET WIWIT S    | 133        | 140        | 165        | 165              | Sedang   |
| 6  | WAHID FAIZIN      | 125        | 135        | 155        | 155              | Sedang   |
| 7  | ROBI PANGESTU     | 119        | 141        | 134        | 141              | Sedang   |
| 8  | SUKAMTO           | 142        | 149        | 120        | 149              | Sedang   |
| 9  | JUANTO            | 152        | 135        | 140        | 152              | Sedang   |
| 10 | JARNO             | 160        | 140        | 134        | 160              | Sedang   |
| 11 | BUDIANTO          | 134        | 150        | 125        | 150              | Sedang   |
| 12 | DWI ANGGORO       | 138        | 119        | 145        | 145              | Sedang   |
| 13 | YULI GUNAWAN      | 123        | 118        | 130        | 130              | Sedang   |
| 14 | EDO ALFARIQI      | 122        | 145        | 130        | 145              | Sedang   |
| 15 | HASWAN FIRDAUS    | 170        | 160        | 143        | 170              | Sedang   |
| 16 | SABTO WIDIYATMOKO | 180        | 138        | 155        | 180              | Sedang   |
| 17 | HERDIANA MUKSIT   | 130        | 120        | 118        | 130              | Sedang   |
| 18 | ROBI ROMANSA      | 133        | 150        | 142        | 150              | Sedang   |
| 19 | ALDI              | 123        | 118        | 130        | 130              | Sedang   |
| 20 | AJI               | 115        | 138        | 130        | 138              | Sedang   |

| Kategori      | Nilai           |
|---------------|-----------------|
| Baik Sekali   | 321.00 <        |
| Baik          | 241.00 – 320.50 |
| Sedang        | 121.00 – 240.00 |
| Kurang        | 41.00 – 120.50  |
| Kurang Sekali | > 40.50         |

$$BS = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$B = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$S = \frac{20}{20} \times 100\% = 100\%$$

$$K = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$KS = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$



### **VERTICAL JUMP TEST**

| NO | NAMA              | AWALAN | HASIL 1 | HASIL 2 | HASIL 3 | Kategori    |
|----|-------------------|--------|---------|---------|---------|-------------|
| 1  | DADANG DWI S      | 2.02 m | 2.62 m  | 2.62 m  | 2.63 m  | Baik Sekali |
| 2  | TURIMAN           | 2.01 m | 2.64 m  | 2.65 m  | 2.65 m  | Baik Sekali |
| 3  | AHMAD NASRULLOH   | 2.01 m | 2.69 m  | 2.67 m  | 2.69 m  | Baik Sekali |
| 4  | JULIYANTO         | 2.10 m | 2.70 m  | 2.72 m  | 2.71 m  | Baik Sekali |
| 5  | SLAMET WIWIT S    | 1.96 m | 2.52 m  | 2.59 m  | 2.57 m  | Baik Sekali |
| 6  | WAHID FAIZIN      | 1.99 m | 2.66 m  | 2.67 m  | 2.66 m  | Baik Sekali |
| 7  | ROBI PANGESTU     | 1.90 m | 2.43 m  | 2.45 m  | 2.41 m  | Baik        |
| 8  | SUKAMTO           | 2.03 m | 2.69 m  | 2.71 m  | 2.67 m  | Baik Sekali |
| 9  | JUANTO            | 2.05 m | 2.67 m  | 2.69 m  | 2.66 m  | Baik Sekali |
| 10 | JARNO             | 2.07 m | 2.70 m  | 2.70 m  | 2.71 m  | Baik Sekali |
| 11 | BUDIANTO          | 2.01 m | 2.68 m  | 2.67 m  | 2.67 m  | Baik Sekali |
| 12 | DWI ANGGORO       | 2.10 m | 2.70 m  | 2.72 m  | 2.70 m  | Baik        |
| 13 | YULI GUNAWAN      | 2.04 m | 2.71 m  | 2.70 m  | 2.70 m  | Baik Sekali |
| 14 | EDO ALFARIQI      | 2.06 m | 2.72 m  | 2.70 m  | 2.71 m  | Baik Sekali |
| 15 | HASWAN FIRDAUS    | 2.03 m | 2.68 m  | 2.72 m  | 2.73 m  | Baik Sekali |
| 16 | SABTO WIDIYATMOKO | 2.08 m | 2.71 m  | 2.72 m  | 2.70 m  | Baik Sekali |
| 17 | HERDIANA MUKSIT   | 2.04 m | 2.74 m  | 2.74 m  | 2.77 m  | Baik Sekali |
| 18 | ROBI ROMANSA      | 2.02 m | 2.68 m  | 2.71 m  | 2.70 m  | Baik Sekali |
| 19 | ALDI              | 1.99 m | 2.65 m  | 2.65 m  | 2.66 m  | Baik Sekali |
| 20 | AJI               | 1.95 m | 2.45 m  | 2.44 m  | 2.44 m  | Sedang      |

| Kategori      | Nilai    |
|---------------|----------|
| Baik Sekali   | 60 - <70 |
| Baik          | 50 - 60  |
| Sedang        | 40 - 50  |
| Kurang        | 30 - 40  |
| Kurang Sekali | >20 - 30 |

$$BS = \frac{17}{20} \times 100\% = 75\%$$

$$B = \frac{2}{20} \times 100\% = 10\%$$

$$S = \frac{1}{20} \times 100\% = 5\%$$

$$K = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$KS = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

### TES LARI 15 MENIT (LINTASAN 400 METER)

| NO | NAMA              | HASIL  | V02MAX | Kategori    |
|----|-------------------|--------|--------|-------------|
| 1  | DADANG DWI S      | 3700 m | 89.07  | Baik Sekali |
| 2  | TURIMAN           | 3700 m | 89.07  | Baik Sekali |
| 3  | AHMAD NASRULLOH   | 3400 m | 84.55  | Baik Sekali |
| 4  | JULIYANTO         | 3200 m | 81.53  | Baik Sekali |
| 5  | SLAMET WIWIT S    | 3200 m | 81.53  | Baik Sekali |
| 6  | WAHID FAIZIN      | 3700 m | 89.07  | Baik Sekali |
| 7  | ROBI PANGESTU     | 3200 m | 81.53  | Baik Sekali |
| 8  | SUKAMTO           | 3700 m | 89.07  | Baik Sekali |
| 9  | JUANTO            | 3700 m | 89.07  | Baik Sekali |
| 10 | JARNO             | 3800 m | 90.58  | Baik Sekali |
| 11 | BUDIANTO          | 3800 m | 90.58  | Baik Sekali |
| 12 | DWI ANGGORO       | 3400 m | 84.55  | Baik Sekali |
| 13 | YULI GUNAWAN      | 3700 m | 89.07  | Baik Sekali |
| 14 | EDO ALFARIQI      | 3200 m | 81.53  | Baik Sekali |
| 15 | HASWAN FIRDAUS    | 3600 m | 87.56  | Baik Sekali |
| 16 | SABTO WIDIYATMOKO | 3800 m | 90.58  | Baik Sekali |
| 17 | HERDIANA MUKSIT   | 3400 m | 84.55  | Baik Sekali |
| 18 | ROBI ROMANSA      | 4000 m | 93.59  | Baik Sekali |
| 19 | ALDI              | 3400 m | 84.55  | Baik Sekali |
| 20 | AJI               | 3400 m | 84.55  | Baik Sekali |

| Kategori      | Nilai   |
|---------------|---------|
| Baik Sekali   | >59     |
| Baik          | 58 – 56 |
| Sedang        | 55 – 53 |
| Kurang        | 52 – 50 |
| Kurang Sekali | <49     |

$$V02MAX = \left[ \frac{x}{15} \times 1,33 \right] \times 0,17 + 33,3 \quad (x = \text{jarak yg ditempuh dalam satuan meter})$$

$$BS = \frac{20}{20} \times 100\% = 100\%$$

$$B = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$S = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$K = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$KS = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

### **SHUTTLE RUN TEST**

| NO | NAMA              | HASIL<br>1 | HASIL<br>2 | Hasil terbaik | Kategori      |
|----|-------------------|------------|------------|---------------|---------------|
| 1  | DADANG DWI S      | 16,69      | 16,68      | 16,68         | Kurang        |
| 2  | TURIMAN           | 15,99      | 16,77      | 15,99         | Baik          |
| 3  | AHMAD NASRULLOH   | 17,20      | 18,15      | 17,20         | Kurang sekali |
| 4  | JULIYANTO         | 16,85      | 17,72      | 16,85         | kurang        |
| 5  | SLAMET WIWIT S    | 17,96      | 18,17      | 17,96         | Kurang sekali |
| 6  | WAHID FAIZIN      | 15,71      | 16,89      | 15,71         | Baik          |
| 7  | ROBI PANGESTU     | 17,62      | 18,58      | 17,62         | Kurang sekali |
| 8  | SUKAMTO           | 16,81      | 17,29      | 16,81         | Kurang        |
| 9  | JUANTO            | 16,87      | 17,81      | 16,87         | Kurang        |
| 10 | JARNO             | 16,41      | 17,09      | 16,41         | Sedang        |
| 11 | BUDIANTO          | 16,61      | 17,71      | 16,61         | Sedang        |
| 12 | DWI ANGGORO       | 16,61      | 17,06      | 16,61         | Sedang        |
| 13 | YULI GUNAWAN      | 15,29      | 16,25      | 15,29         | Baik sekali   |
| 14 | EDO ALFARIQI      | 16,19      | 17,12      | 16,19         | Sedang        |
| 15 | HASWAN FIRDAUS    | 16,29      | 16,68      | 16,29         | Sedang        |
| 16 | SABTO WIDIYATMOKO | 16,94      | 17,38      | 16,94         | Kurang        |
| 17 | HERDIANA MUKSIT   | 17,16      | 18,25      | 17,16         | Kurang        |
| 18 | ROBI ROMANSA      | 17,01      | 17,20      | 17,01         | Kurang        |
| 19 | ALDI              | 17,83      | 18,23      | 17,83         | Kurang sekali |
| 20 | AJI               | 16,29      | 17,03      | 16,29         | Sedang        |

| Kategori      | Nilai       |
|---------------|-------------|
| Baik Sekali   | >15,5       |
| Baik          | 15,6 – 16   |
| Sedang        | 16,1 – 16,6 |
| Kurang        | 16,7 – 17,1 |
| Kurang Sekali | 17,2 – 17,7 |

$$BS = \frac{1}{20} \times 100\% = 5\%$$

$$B = \frac{2}{20} \times 100\% = 10\%$$

$$S = \frac{6}{20} \times 100\% = 30\%$$

$$K = \frac{7}{20} \times 100\% = 35\%$$

$$KS = \frac{4}{20} \times 100\% = 20\%$$

### TES STATIS FLEKSIBILITAS PERGELANGAN KAKI

| NO | NAMA              | HASIL<br>1 | HASIL<br>2 | HASIL<br>3 | Hasil<br>Terbaik | Kategori      |
|----|-------------------|------------|------------|------------|------------------|---------------|
| 1  | DADANG DWI S      | 70 cm      | 72 cm      | 71 cm      | 72 cm            | Kurang        |
| 2  | TURIMAN           | 69 cm      | 71 cm      | 71 cm      | 71 cm            | Kurang        |
| 3  | AHMAD NASRULLOH   | 73 cm      | 71 cm      | 70 cm      | 73 cm            | Kurang        |
| 4  | JULIYANTO         | 65 cm      | 70 cm      | 68 cm      | 70 cm            | Kurang        |
| 5  | SLAMET WIWIT S    | 68 cm      | 69 cm      | 69 cm      | 69 cm            | Kurang        |
| 6  | WAHID FAIZIN      | 71 cm      | 70 cm      | 71 cm      | 71 cm            | Kurang        |
| 7  | ROBI PANGESTU     | 59 cm      | 62 cm      | 66 cm      | 66 cm            | Kurang sekali |
| 8  | SUKAMTO           | 72 cm      | 74 cm      | 75 cm      | 75 cm            | Sedang        |
| 9  | JUANTO            | 73 cm      | 71 cm      | 73 cm      | 73 cm            | Kurang        |
| 10 | JARNO             | 72 cm      | 72 cm      | 73 cm      | 73 cm            | Kurang        |
| 11 | BUDIANTO          | 69 cm      | 72 cm      | 70 cm      | 72 cm            | Kurang        |
| 12 | DWI ANGGORO       | 66 cm      | 69 cm      | 69 cm      | 69 cm            | Kurang        |
| 13 | YULI GUNAWAN      | 73 cm      | 74 cm      | 74 cm      | 74 cm            | Kurang        |
| 14 | EDO ALFARIQI      | 70 cm      | 72 cm      | 69 cm      | 72 cm            | Kurang        |
| 15 | HASWAN FIRDAUS    | 71 cm      | 71 cm      | 72 cm      | 72 cm            | Kurang        |
| 16 | SABTO WIDIYATMOKO | 58 cm      | 64 cm      | 64 cm      | 64 cm            | Kurang sekali |
| 17 | HERDIANA MUKSIT   | 70 cm      | 76 cm      | 75 cm      | 76 cm            | Sedang        |
| 18 | ROBI ROMANSA      | 71 cm      | 70 cm      | 71 cm      | 71 cm            | Kurang        |
| 19 | ALDI              | 70 cm      | 70 cm      | 72 cm      | 72 cm            | Kurang        |
| 20 | AJI               | 57 cm      | 63 cm      | 63 cm      | 63 cm            | Kurang sekali |

| Kategori      | Nilai         |
|---------------|---------------|
| Baik Sekali   | < 88.89       |
| Baik          | 88.89 – 82.55 |
| Sedang        | 82.54 – 74.93 |
| Kurang        | 74.92 – 67.31 |
| Kurang Sekali | > 67.31       |

$$BS = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$B = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$S = \frac{2}{20} \times 100\% = 10\%$$

$$K = \frac{15}{20} \times 100\% = 75\%$$

$$KS = \frac{3}{20} \times 100\% = 15\%$$

## KONDISI FISIK KESELURUHAN

[illegible]

| RENTANG SKOR             | KATEGORI      |
|--------------------------|---------------|
| $X \geq 406,87$          | Baik Sekali   |
| $368,96 \leq X < 406,87$ | Baik          |
| $331,04 \leq X < 368,96$ | Sedang        |
| $293,13 \leq X < 331,04$ | Kurang        |
| $X \leq 293,13$          | Kurang Sekali |

$$BS = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

$$B = \frac{9}{20} \times 100\% = 45\%$$

$$S = \frac{4}{20} \times 100\% = 20\%$$

$$K = \frac{4}{20} \times 100\% = 20\%$$

$$KS = \frac{3}{20} \times 100\% = 15\%$$

## **DOKUMENTASI PENELITIAN.**



**PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA HERO YANG MENJADI TESTER.**



**PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA HERO SEDANG DIBERI PENGARAHAN.**





*TES LARI 50 YARD*



*RIGHT BOOMERANG RUN TEST*



*LEG DYNAMOMETER TEST*



*VERTICAL JUMP TEST*





TES LARI 15 MENIT



*SHUTTLE RUN TEST*



TES STATIS FLEKSIBILITAS PERGELANGAN KAKI