

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data Hasil Penelitian

Pada bab ini akan dipaparkan hasil dari penelitian yang membahas tentang profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta. Data untuk menilai profil kondisi fisik diukur dengan empat penilaian yaitu *multistage fitness test*, *vertical jump*, lari 30 meter dan *Illinois agility test*. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif statistik. Deskriptif statistik data dilakukan untuk mendeskripsikan informasi mengenai jawaban responden terhadap variabel penelitian. Hasil dari pengumpulan data dipaparkan sebagai berikut.

1. Data *Multistage fitness test*

Multistage fitness test merupakan tes untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang. Berikut ini hasil pengukuran data *multistage fitness test* yang disajikan pada tabel 13.

Tabel 13. Data hasil pengukuran *multistage fitness test*

No	Tingkat	Balikan	Prediksi				
1	9	4	44,5	12	12	5	55,1
2	11	12	53,9	13	11	2	50,8
3	10	10	49,9	14	11	1	50,5
4	12	8	56	15	10	1	47,1
5	13	9	59,55	16	12	5	55,1
6	14	7	62,45	17	8	6	41,8
7	9	4	44,5	18	11	4	51,4
8	10	9	49,6	19	13	6	58,7
9	13	10	59,8	20	12	11	57,1
10	12	3	54,55	21	9	4	44,5
11	13	2	57,6	22	12	12	57,26
				23	9	2	43,9

Data kasar dari hasil pengukuran *multistage fitness test* terdiri dari tingkatan dan balikan. Dari data tingkatan dan balikan tersebut kemudian diperoleh pengukuran prediksi dari *multistage fitness test* yang biasa disebut dengan nilai prediksi VO2Mix. Hasil dari perolehan prediksi VO2mix tersebut kemudian dianalisis nilai maksimum, minimum, rata-rata dan standar deviasinya. Nilai prediksi VO2Mix inilah yang akan dibuat T skor.

Tabel 14. Deskripsi Statistik Data Prediksi VO2Mix

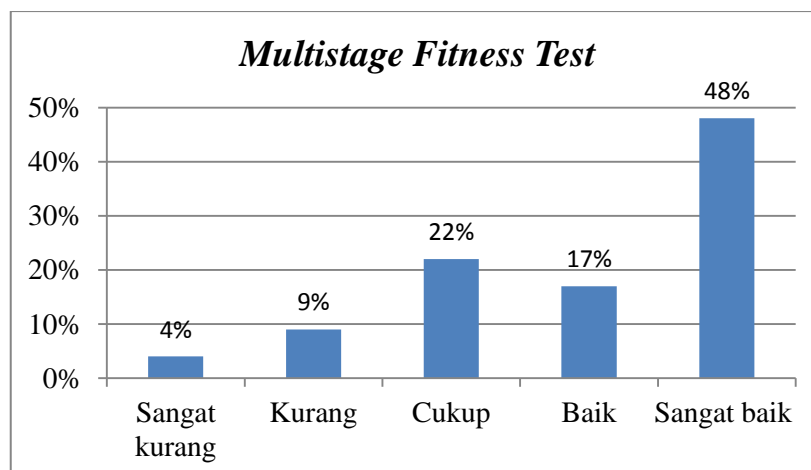
	Deskriptis Statistik
Minimum	41,8
Maksimum	62,45
Rata-rata	52,42
Standar deviasi	5,93

Multistage fitness test dari 23 siswa tercatat memiliki nilai minimum 41,8 dengan nilai maksimum 62,45. Nilai rata-rata yang diperoleh dari tes *multistage fitness* ini adalah 52,42 dengan nilai standar deviasi sebesar 5,93. Selain informasi mengenai statistic deskriptif dari data prediksi uji *multistage fitness* dapat pula diketahui pengelompokan kategorisasi dari data tersebut. Rentang dari kategorisasi data *multistage fitness test* ini bersumber pada Brianmact Sport Coach diakses tanggal 12 Desember 2013. Berikut ini hasil perhitungan kategorisasi data *multistage fitness test* yang berasal dari data kasar tabel 13.

Tabel 15. Kategori Pada Pengukuran *Multistage Fitness Test*

No	Rentang	Kategori	f	%
1	>50,9	Sangat baik	11	48%
2	45,2-50,9	Baik	4	17%
3	38,4-45,1	Cukup	5	22%
4	35,0-38,3	Kurang	2	9%
5	<35,0	Sangat kurang	1	4%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan norma *multistage fitness test* terdiri dari lima kategori. Hasil pengukuran diketahui bahwa terdapat siswa dengan nilai *multistage fitness* dengan kategori sangat baik sebanyak 6 siswa (26%). Namun masih terdapat pula siswa dengan penilaian *multistage fitness* dalam kategori sangat kurang yaitu sebanyak 1 siswa (4%). Pada pengukuran *multistage fitness test* diketahui dari 23 siswa terlihat bahwa semua kategori ada pada diri siswa. Dari kategori sangat baik sampai dengan kategori sangat kurang. Dari hasil ini maka dapat dikatakan bahwa siswa memiliki tingkat kebugaran siswa SMP Negeri 13 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola berbeda-beda. Berikut ini ditampilkan pula dalam bentuk diagram batang.



Gambar 5. Diagram Batang *Multistage Fitness Test*

Secara visual terlihat bahwa tingkat kebugaran siswa SMP Nnegeri 13 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola menyebar dari sangat baik sampai dengan sangat kurang. Hanya ada 26% siswa yang memiliki kebugaran yang sangat baik, sedangkan masih ada 9% siswa yang masih kurang bahkan ada 4% yang memiliki kebugaran sangat kurang.

Untuk itu dapat dikatakan bahwa masih kurang maksimalnya pelatih dalam memberikan pelatihan kebugaran sehingga masih terdapat siswa yang sangat kurang dalam hal kebugaran tubuh. Sedangkan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik perlu adanya kebugaran tubuh yang bagus.

2. Data *Vertical jump*

Vertical jump merupakan tes untuk mengukur kekuatan otot kaki dan kekuatan ledak. Berikut ini data hasil pengukuran *vertical jump* dari 23 siswa.

Tabel 16. Data Hasil Pengukuran *Vertical Jump*

No	Tinggi Raihan	Loncatan 1	Loncatan 2	Loncatan Terbaik	Selisih Loncatan
1	229	257	262	262	33
2	257	263	262	263	6
3	210	256	256	256	46
4	200	241	241	241	41
5	207	256	255	256	49
6	212	252	250	252	40
7	206	249	250	250	44
8	199	235	236	236	37
9	206	247	255	255	49
10	191	226	225	226	35
11	216	270	275	275	59
12	215	267	265	267	52
13	215	256	258	258	43
14	200	246	248	248	48
15	202	243	239	243	41
16	203	242	244	244	41
17	200	237	238	238	38
18	195	230	232	232	37
19	203	265	269	269	66

No	Tinggi Raihan	Loncatan 1	Loncatan 2	Loncatan Terbaik	Selisih Loncatan
20	201	250	245	250	49
21	221	267	268	268	47
22	216	261	261	261	45
23	187	230	230	230	43

Data hasil pengukuran dari *vertical jump* berupa satuan centimeter. Awalnya peserta diukur terlebih dahulu tinggi raihan. Kemudian peserta melakukan loncatan dua kali. Loncatan terbaik adalah loncatan yang tertinggi. Setelah dipilih salah satu loncatan terbaik kemudian dilakukan pengurangan antara loncatan terbaik dengan tinggi raihan. Selisih loncatan inilah yang nantinya akan dibuat T skor.

Tabel 17. Deskripsi Statistik Data *Vertical Jump*

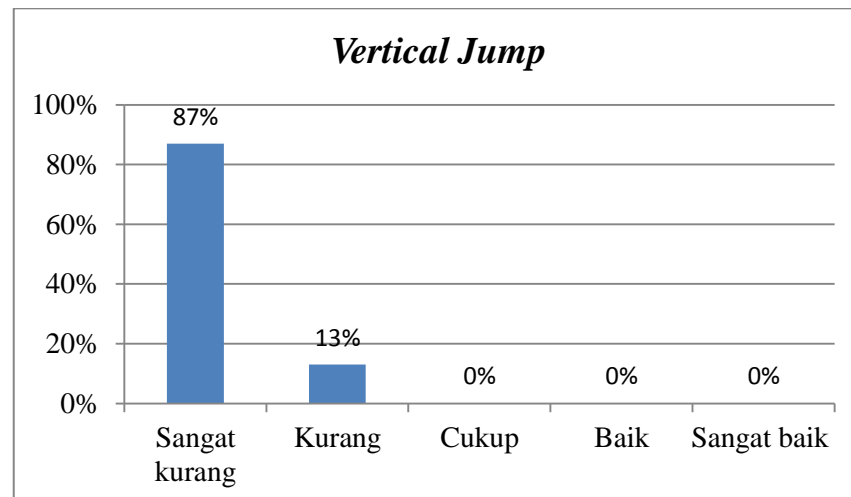
	Deskriptis Statistik
Minimum	6
Maksimum	66
Rata-rata	43
Standar deviasi	11,03

Untuk tes *vertical jump* nilai minimum yang diperoleh dari 23 siswa adalah 6 cm dan nilai maksimum 66 cm dengan nilai rata-rata 43 cm. Nilai standar deviasi sebesar 11,03. Selain informasi mengenai statistic deskriptif dari data tes *vertical jump* dapat pula diketahui pengelompokan kategorisasi dari data tersebut. Rentang dari kategorisasi data tes *vertical jump* ini bersumber pada buku *Perkembangan Olahraga Terkini, (2003) Jakarta*. Berikut ini hasil perhitungan kategorisasi data tes *vertical jump* yang berasal dari data kasar tabel 18.

Tabel 18. Kategori Pada Pengukuran *Vertical Jump*

No	Rentang	Kategori	f	%
1	>92	Sangat baik	0	0%
2	78-91	Baik	0	0%
3	65-77	Cukup	0	0%
4	52-64	Kurang	3	13%
5	<51	Sangat kurang	20	87%
Jumlah			23	100%

Dalam pengukuran *vertical jump* yang disajikan dalam bentuk kategori berdasarkan norma kategorisasi *vertical jump* diketahui hanya ada 2 kategori yang ada pada hasil pengukuran yaitu kurang dan sangat kurang. Mayoritas berdasarkan pengukuran siswa masuk ke dalam kategori sangat kurang dalam tes *vertical jump*. Sebanyak 20 siswa (87%) siswa masuk dalam kategori sangat kurang dalam *vertical jump* dan sisanya sebanyak 3 siswa (13%) masuk dalam kategori kurang. Hasil analisis ditampilkan pula dalam bentuk diagram batang berikut ini.



Gambar 6. Diagram Batang *Vertical Jump*

Pada diagram di atas terlihat bahwa tidak ada siswa yang memiliki penilaian dalam kategori sangat baik bahkan kategori baik dalam tes vertical jump. Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya latihan kekuatan otot kaki dan kekuatan ledak pada siswa SMP Negeri 13 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Kurangnya latihan kekuatan otot kaki ini mengakibatkan kekuatan dalam bermain sepakbola menjadi kurang optimal. Namun hal ini dapat pula dikarenakan siswa kurang melakukan gerakan melompat seperti halnya permainan bolabasket. Masih perlunya pelatihan kekuatan otot kaki dan ledak agar siswa menjadi lebih kuat kakinya saat bermain sepakbola.

3. Data Lari 30 meter

Pengukuran selanjutnya adalah lari 30 meter yang dilakukan dua kali kemudian diambil waktu yang terbaik. Berikut ini hasil pengukuran dari lari 30 meter yang disajikan pada tabel 19.

Tabel 19. Data Hasil Pengukuran Lari 30 meter

No	Lari 1	Lari 2	Lari Terbaik
1	5,17	5,14	5,14
2	4,9	4,69	4,69
3	4,79	4,85	4,79
4	5,09	4,84	4,84
5	4,36	4,42	4,36
6	4,18	4,59	4,18
7	5,28	5,14	5,14
8	5,13	4,84	4,84
9	4,48	4,16	4,16
10	5,09	4,82	4,82
11	3,45	4,03	3,45
12	4,18	4,11	4,11

No	Lari 1	Lari 2	Lari Terbaik
13	4,58	4,58	4,58
14	4,57	4,5	4,5
15	4,58	4,6	4,58
16	5,23	4,44	4,44
17	4,57	4,57	4,57
18	5,13	4,84	4,84
19	4,19	4,03	4,03
20	4,48	4,05	4,05
21	4,21	4,37	4,37
22	5,08	4,39	4,39
23	5,14	5,08	5,08

Hasil pengukuran dari lari 30 meter ini diambil dua kali pengukuran. Hal ini untuk memperoleh waktu lari terbaik. Waktu lari terbaik merupakan waktu yang lebih kecil. Setelah diperoleh waktu terbaik kemudian data ini digunakan untuk menghitung T skor. Untuk mengukur T skor memerlukan informasi mengenai statistic deskriptif data. Berikut ini statistic deskriptif data terbaik dari lari 30 meter.

Tabel 20. Deskripsi Statistik Data Lari 30 meter

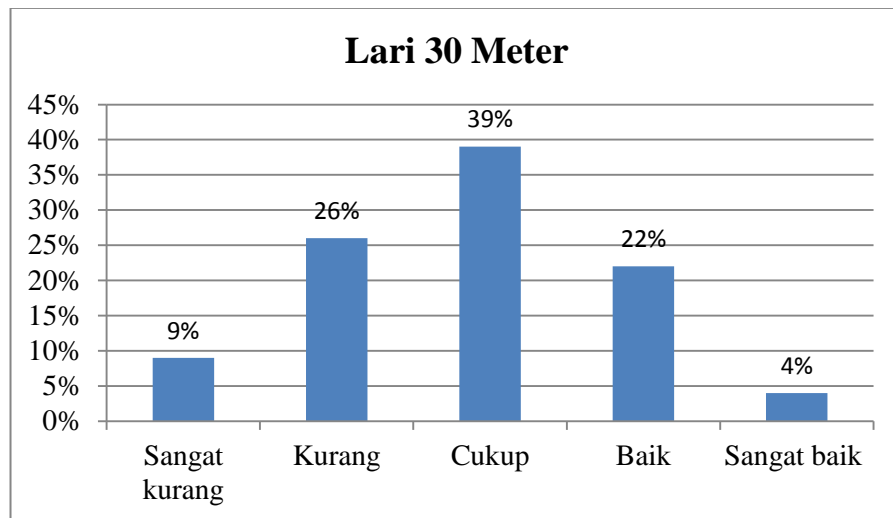
	Deskriptis Statistik
Minimum	3,45
Maksimum	5,14
Rata-rata	4,52
Standar deviasi	0,41

Pada tes lari 30 meter diketahui nilai minimum sebesar 3.45 menit nilai maksimum 5.14 menit dengan nilai rata-rata 4.52 menit. Standar deviasi dari data tersebut 0,41 menit. Selain informasi mengenai statistic deskriptif dari data tes lari 30 meter dapat pula diketahui pengelompokan kategorisasi dari data tersebut. Rentang dari kategorisasi data tes lari 30 meter ini bersumber pada buku *Perkembangan Olahraga Terkini, (2003) Jakarta*. Berikut ini hasil perhitungan kategorisasi data tes *vertical jump* yang berasal dari data kasar tabel 22.

Tabel 21. Kategori Pada Pengukuran Lari 30 Meter

No	Rentang	Kategori	f	%
1	3,58-3,91	Sangat baik	1	4%
2	3,92-4,34	Baik	5	22%
3	4,35-4,72	Cukup	9	39%
4	4,73-5,11	Kurang	6	26%
5	5,12-5,50	Sangat kurang	2	9%
Jumlah			23	100%

Tes selanjutnya adalah lari 30 meter. Pengukuran kondisi fisik ini menyatakan bahwa terdapat 9 siswa (39%) merupakan kondisi fisik terbanyak yang dimiliki oleh siswa. Namun demikian masih terdapat 2 siswa (9%) yang masuk dalam kategori sangat kurang. Tetapi ada satu siswa (4%) yang masuk dalam kategori sangat baik. Berikut ini disajikan dalam bentuk diagram batang.



Gambar 7. Diagram Batang Lari 30 Meter

Lari 30 meter yang dilakukan oleh siswa SMP Negeri 13 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola ini menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan lari peserta ekstrakurikuler sepakbola siswa SMP Negeri 13 Yogyakarta masih tergolong cukup. Meskipun terdapat 4% siswa dengan kekuatan lari 30 meter masuk dalam kategori sangat baik namun masih terdapat 9% siswa yang sangat kurang dalam penilaian lari 30 meter. Untuk itu perlu adanya latihan yang lebih giat agar siswa memiliki kemampuan lari 30 meter yang baik.

4. Data *Illinois Agility Test*

Illinois agility test adalah salah satu tes yang mengukur kelincahan dengan cara berlari membentuk pola. Berikut ini hasil dari pengukuran *Illinois agility test* yang disajikan pada tabel 22.

Tabel 22. Hasil Pengukuran *Illinois Agility Test*

No	Tes 1	Tes 2	Tes Terbaik
1	15,62	13,97	13,97
2	15,03	15,5	15,03
3	15	15,03	15
4	15,06	14,63	14,63
5	14,65	14,1	14,1
6	14,78	14,6	14,6
7	15,18	15,5	15,18
8	15,09	15,25	15,09
9	15,41	14,29	14,29
10	15,34	14,69	14,69
11	13,59	13,68	13,59
12	15,75	13,93	13,93
13	15,72	14,34	14,34
14	15,84	14,72	14,72
15	15,4	15,37	15,37
16	14,78	14,78	14,78
17	16,62	15,12	15,12
18	14,93	15	14,93
19	13,48	13,5	13,48
20	14,84	14,63	14,63
21	15,78	14,88	14,88
22	14,15	14,56	14,15
23	14,85	15,06	14,85

Seperti pada pengukuran lainnya, untuk pengukuran *illinois agility test* juga dilakukan pengukuran dua kali. Dari pengukuran dua kali ini dipilihlah salah satu pengukuran yang terbaik. Pengukuran yang terbaik adalah pengukuran yang memiliki nilai terkecil. Hasil dari pengukuran terbaik inilah yang nantinya akan dijadikan T skor. Berikut ini ditampilkan statistic deskripsi data pengukuran dari *illinois agility test* yang disajikan pada tabel 23.

Tabel 23. Deskripsi Statistik Data *Illinois Agility Test*

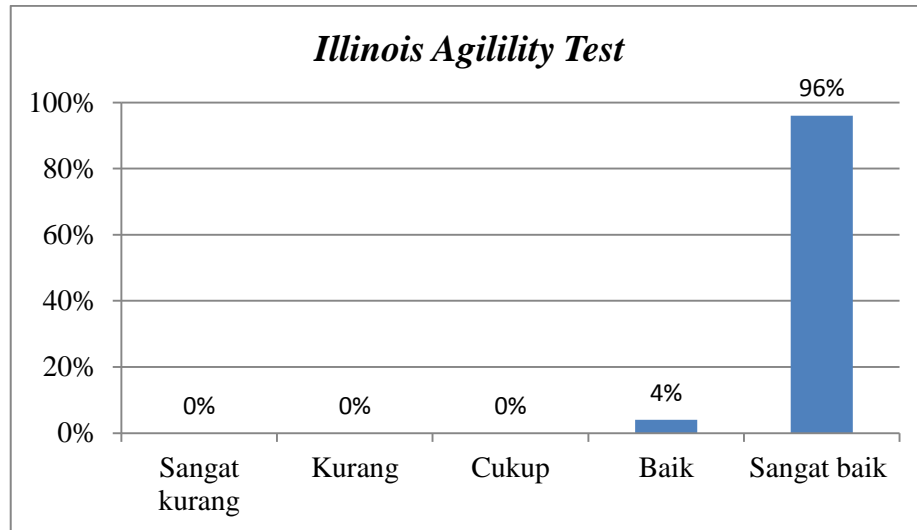
	Deskriptis Statistik
Minimum	13,48
Maksimum	15,37
Rata-rata	14,58
Standar deviasi	0,51

Untuk tes kelincuhan diketahui nilai minimumnya adalah 13,48 detik, nilai maksimumnya 15,37 detik dengan nilai rata-rata 14,58 detik. Nilai standar deviasi dari tes kelincuhan ini sebesar 0.51. Selain informasi mengenai statistic deskriptif dari data tes kelincuhan dapat pula diketahui pengelompokan kategorisasi dari data tersebut. Rentang dari kategorisasi data tes kelincuhan ini bersumber pada buku *Perkembangan Olahraga Terkini, (2003) Jakarta*. Berikut ini hasil perhitungan kategorisasi data tes *vertical jump* yang berasal dari data kasar tabel 24.

Tabel 24. Kategori Pada Pengukuran *Illinois Agility Test*

No	Rentang	Kategori	f	%
1	<15,2	Sangat baik	22	96%
2	15,2 – 16,1	Baik	1	4%
3	16,2 – 18,1	Cukup	0	0%
4	18,2 – 19,3	Kurang	0	0%
5	>19,3	Sangat kurang	0	0%
Jumlah			23	100%

Tes yang terakhir adalah *Illinois Agility Test*. Tes ini bertujuan untuk mengetahui kelincuhan seseorang. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat 22 siswa (96%) memiliki kelincuhan yang sangat baik. Sedangkan sisanya hanya ada satu siswa (4%) yang memiliki kelincuhan dalam kategori baik. Tidak terdapat siswa yang tercatat memiliki kategori cukup maupun kurang dan sangat kurang. Berikut ini disajikan pula hasil analisis dalam bentuk diagram batang.



Gambar 8. Diagram Batang *Illinois Agility Test*

Hasil uji kelincahan pada 23 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta terlihat sebagian besar masuk dalam kategori sangat baik. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa sebesar 96% kelincahan siswa masuk dalam kategori sangat baik dan sisanya 4% masuk dalam kategori baik. Tidak terdapat siswa yang memiliki kelincahan cukup, kurang, maupun sangat kurang.

5. Hasil Profil Kondisi Fisik Penelitian

Dari keempat jenis tes yang menguji kondisi fisik siswa maka dapat dihitung pula bagaimana profil kondisi fisik secara keseluruhan. Oleh karena satuan pada masing-masing jenis tes ada yang berbeda maka dilakukan kesetaraan skor dengan menggunakan rumus T skor yang telah dipaparkan di bab 3. Keempat jenis tes yang hasilnya telah dikonvensi ke T skor kemudian dijumlahkan. Berikut ini merupakan hasil perhitungan nilai T skor yang ditampilkan pada tabel 11.

Tabel 25. Hasil Perhitungan T Skor

No	T skor <i>multistage fitness test</i>	T skor <i>Vertical Jump</i>	T skor lari 30 meter	T skor <i>Illinois Agility Test</i>	Total T skor
1	63,34	40,94	34,83	61,87	200,98
2	47,5	16,48	45,83	41,26	151,07
3	54,24	52,72	43,39	41,84	192,19
4	43,96	48,19	42,17	49,04	183,36
5	37,98	55,44	53,9	59,34	206,66
6	33,1	47,28	58,3	49,62	188,3
7	63,34	50,91	34,83	38,34	187,42
8	54,75	44,56	42,17	40,09	181,57
9	37,56	55,44	58,79	55,65	207,44
10	46,41	42,75	42,66	47,87	179,69
11	41,27	64,5	76,14	69,26	251,17
12	45,48	58,15	60,01	62,65	226,29
13	52,73	50	48,52	54,68	205,93
14	53,23	54,53	50,48	47,29	205,53
15	58,96	48,19	48,52	34,65	190,32
16	45,48	48,19	51,94	46,12	191,73
17	67,89	45,47	48,77	39,51	201,64
18	51,71	44,56	42,17	43,2	181,64
19	39,41	70,84	61,97	71,4	243,62
20	42,11	55,44	61,48	49,04	208,07
21	63,34	53,62	53,66	44,18	214,8
22	41,84	51,81	53,17	58,37	205,19
23	64,35	50,00	36,30	44,76	195,41

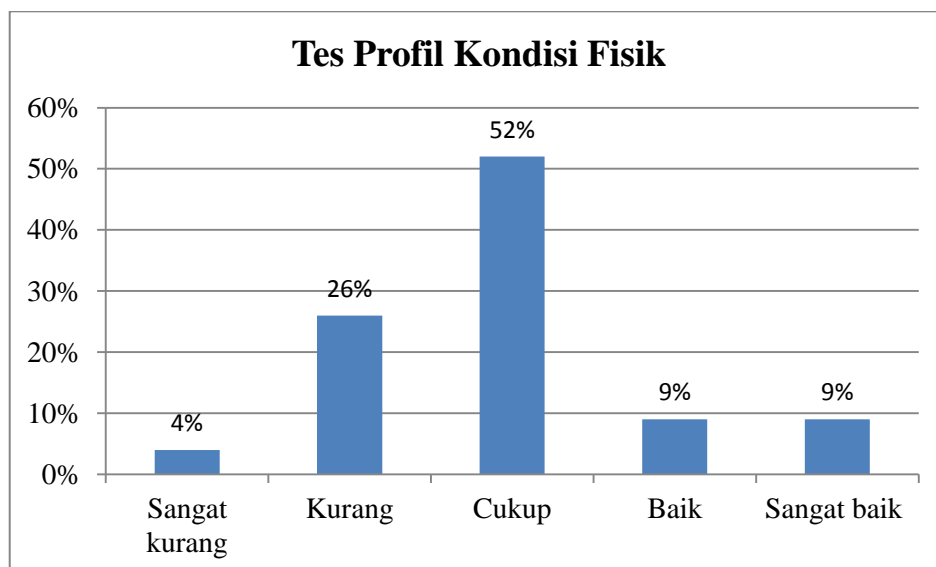
Nilai total dari T skor tersebut menjadi dasar dalam perhitungan kategori tes profil kondisi fisik. Rumus kategori tes profil kondisi fisik yang digunakan didalam penelitian ini adalah rumus kategori lima berdasarkan Anas yang telah dipaparkan pada bab 3. Nilai rata-rata pada total T skor adalah 200 dan nilai standar deviasi pada total T skor adalah 21.31. kemudian nilai rata-rata dan

standar deviasi ini dimasukkan pada rumus kategori lima. Berikut ini diperoleh rentang skor dan hasil kategori pada tes profil kondisi fisik.

Tabel 26. Kategori Pada Pengukuran Tes Profil Kondisi Fisik

No	Rentang	Kategori	f	%
1	>231,97	Sangat baik	2	9%
2	210,67 – 231,97	Baik	2	9%
3	189,35 – 210,66	Cukup	12	52%
4	168,04 – 189,34	Kurang	6	26%
5	<168,02	Sangat kurang	1	4%
Jumlah			23	100%

Hasil dari perhitungan menggunakan rumus kategori lima diketahui bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta ini mayoritas memiliki kondisi fisik yang cukup yaitu sebanyak 12 siswa dengan kondisi fisik dalam kategori cukup. Meskipun ada sebanyak 2 siswa dengan kategori sangat baik, namun masih terdapat 1 siswa dengan kondisi fisik yang sangat kurang. Analisis juga ditampilkan dalam bentuk diagram batang berikut ini:



Gambar 9. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik

Diagram batang dari profil kondisi fisik secara visual terlihat bahwa siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta merata ada yang memiliki kondisi fisik yang sangat baik, baik, cukup, kurang hingga sangat kurang. Tercatat ada 52% siswa dengan kondisi fisik yang cukup, 9% dengan kondisi fisik yang sangat baik dan baik. Namun demikian masih terdapat 26% siswa dengan kondisi fisik yang kurang bahkan ada 4% yang sangat kurang. Oleh karena itu perlu upaya dari pelatih untuk dapat meningkatkan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta agar memiliki tubuh yang prima dan optimal.

B. Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 13 Yogyakarta mayoritas masuk dalam kategori cukup yaitu sebesar 52%. Siswa yang mempunyai kondisi fisik yang optimal hanya ada 9% yaitu masuk kategori sangat baik dan baik. Hanya saja yang menjadi perhatian adalah kondisi fisik peserta yang masih dalam kategori kurang dan sangat kurang. Ada sebanyak 26% siswa yang memiliki kondisi fisik kurang dan 4% yang masuk dalam kondisi sangat kurang.

Kondisi fisik dapat diukur dengan berbagai macam jenis, namun di dalam penelitian ini hanya menggunakan 4 jenis tes yaitu *multistage fitnee*, *vertical jump*, lari 30 meter, dan *Illinois agility*. Keempat jenis tes ini menjadi ukuran dalam menentukan profil kondisi fisik.

Multistage fitness test mengukur mengenai kebugaran seseorang. Kebugaran peserta ekstrakurikuler di dalam penelitian ini rata-rata masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 26% siswa memiliki kategori sangat baik dalam hal kebugaran. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebugaran yang sangat baik. Meskipun masih terdapat 9% dengan kebugaran yang kurang dan 4% memiliki kebugaran yang sangat kurang.

Kebugaran ini masih terus ditingkatkan sebab masih terdapatnya siswa dengan kebugaran yang masih kurang. Untuk dapat meningkatkan kebugaran tubuh dapat membiasakan diri dengan berolahraga rutin setiap hari seperti jogging, berenang, bersepeda dan lain-lain. Kebugaran ini perlu untuk dimiliki oleh pemain sepakbola mengingat permainan sepakbola membutuhkan fisik yang kuat.

Jenis tes selanjutnya adalah *vertical jump* atau loncat tegak. Tes ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot kaki. Kekuatan otot kaki ini perlu dimiliki oleh pemain sepakbola sebab untuk dapat lari dengan baik perlu kekuatan otot kaki yang baik. Dari hasil perhitungan pada masing-masing kategori terlihat pada tes *vertical jump* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola masih kurang. Tidak ada siswa yang memiliki penilaian *vertical jump* yang masuk dalam kategori sangat baik, baik dan cukup. Justru mayoritas siswa masuk dalam kategori sangat kurang 87% dan sisanya 13%. Hal ini dapat dikarenakan para peserta ekstrakurikuler sepakbola kurang memiliki ketrampilan dalam melakukan lompat tegak. Lompat tegak ini berfungsi untuk menguatkan otot kaki. Meskipun pemain sepakbola tidak melakukan lompatan

saat bermain seperti layaknya permainan bolabasket, akan tetapi kekuatan otot sangat diperlukan untuk dapat berlari dengan kencang.

Jika pada tes lompat tegak menjadi salah satu kekurangan siswa dalam menjalani tes kekuatan otot kaki namun pada tes lari 30 meter dapat menjadi uji kekuatan otot kaki. Kecepatan kaki dalam melakukan lari 30 meter terlihat lebih baik. Hal ini dikarenakan siswa lebih sering dalam melakukan lari dari pada lonvat tegak. Ada sebanyak 39% siswa masuk dalam kategori cukup baik dalam melakukan lari. Namun nilai ini belum optimal dimana seorang pemain sepakbola seharusnya memiliki kemampuan lari yang baik bahkan sangat baik.

Tes selanjutnya adalah uji kelincahan. Dalam permainan sepakbola perlu adanya kelincahan. Hal ini diperlukan untuk dapat bermain dengan optimal. Sepertinya peserta ekstrakurikuler telah memiliki kelincahan yang baik. Terbukti dari hasil perhitungan tes kelincahan mayoritas masuk dalam kategori sangat baik. Sedangkan sisanya masuk dalam kategori baik. Tidak adanya siswa yang masuk dalam kategori kelincahan cukup, kurang dan sangat kurang menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kelincahan yang optimal.

Kondisi fisik pemain sepakbola turut andil dalam menentukan baik tidaknya suatu permainan. Permainan sepakbola yang bagus tentunya tidak terlepas pula dari bagusnya kondisi fisik para pemainnya. Hal ini sesuai dengan pengertian kondisi fisik yang diungkapkan oleh Harsono (2001) yang menyatakan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan fungsional dari organ tubuh agar dapat melakukan aktifitas fisik secara maksimal. Artinya jika

kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain optimal maka permainan yang dilakukan pun akan berjalan dengan optimal dengan hasil yang memuaskan.

Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang menurut Martin dalam Syafruddin (1999) terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan. Oleh karena itu perhitungan mengenai kondisi fisik pada pemain perlu dilakukan untuk mengetahui bagaimana kekuatan otot, kecepatan berlari, kebugaran dan kelincahan pemain. Latihan fisik yang tepat sangat mempengaruhi tingkat penampilan seseorang pemain sepakbola. Untuk mendukung kemampuan lainnya, seorang pemain dapat tampil baik dan prima bila mempunyai kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik hanya dapat dicapai bila pemain melakukan latihan secara benar dan pembebanan secara tepat selama proses latihannya.

Bouchard, Claude, et.al. (1992) yang dikutip oleh Herwin, 2006: 78) mengungkapkan bahwa melalui latihan kondisi fisik, hasil yang dapat diperoleh oleh pemain adalah sistem pengaturan kalori, pengaturan berat tubuh, pengaturan tingkat stress (tekanan), interaksi sosial, penurunan resiko cedera atau gangguan kesehatan, pencapaian imajinasi diri, dan perasaan yang baik". Untuk dapat mengoptimalkan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola maka pelatih dapat memberikan latihan tambahan sebelum berlatih dalam bermain sepakbola. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa sehingga dapat bermain sepakbola dengan optimal.