

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN BERMAIN
SEPAKBOLA ATLET SEPAK BOLA KLUB PERSOPI
PIYUNGAN, BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



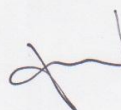
Oleh:
Harriswan Saputro
NIM. 09602241084

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang Berjudul "Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepakbola Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan, Bantul" yang disusun oleh Harriswan Saputro, NIM. 09602241084 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2016
Pembimbing



Dr. Siswantoyo, M.Kes.
NIP. 19720310 199903 1 002

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 orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dan mengikuti tata 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.

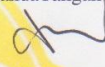
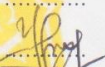

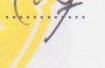
Yogyakarta, Juni 2016
Yang Menyatakan,

Harriswan Saputro
NIM. 09602241084


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dan judul “Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepakbola Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan, Bantul” yang disusun oleh Harriswan Saputro, NIM. 09602241084 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jogjakarta, tanggal 29 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Siswantoyo	Ketua		25/7 ¹⁶
CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or	Sekretaris Penguji		25/7 ¹⁶
Subagyo Irianto, M.Pd	Penguji Utama		25/7 ¹⁶
Rumpis Agus Sudarko, M.S	Penguji Pendamping		25/7 ¹⁶

Yogyakarta, Juli 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 0014

MOTTO

Disiplin adalah kunci kehidupan yang akan membuatmu memperoleh kesuksesan
(Ayah dan Ibu)

Salah satu cara dan yang paling penting untuk menjadi sukses adalah berani
memulai dan mencoba
(Penulis)

Jangan menjadi orang yang selalu hidup didalam bayangan orang lain karena akan
menghambatmu.
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

1. Bapak Haryono BS dan Ibu Kiswantini CS Bapak dan Ibu hebat yang bisa memberikan semua fasilitas yang dibutuhkan anaknya hingga seperti ini walau terkadang banyak halangan yang dihadapi dan tingkah laku anakmu yang seperti ini.
2. Kakak saya Erfika Risnawati yang selalu memberikan dukungan dan nasehat guna terus semangat belajar.
3. Calon istri dan anak-anakku kelak.
4. Teman-teman kuliah Grendu, Abryan, Diki, Johan, Slamet, Windo yang selalu mendukung saya untuk selalu semangat untuk bisa mengatur waktu antara kuliah dan mengerjakan skripsi.
5. Keluarga Besar BCSxPSS ,Brones Boys, Trah Wetan 2016, Beskem Crew, dan Rekan rekan PS Trio Muda,
6. Tim Kebanggaan dan Kesayangan PSS SLEMAN, berkatmu aku menjadi seperti ini tapi aku cinta.

PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA ATLET SEPAK BOLA KLUB PERSOPI PIYUNGAN, BANTUL

Oleh:

Harriswan Saputro
NIM. 09602241084

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi karena belum ada data kondisi fisik atlet dan keterampilan bermain sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet dan keterampilan bermain sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul yang berjumlah 23 atlet. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan bermain sepak bola dengan tes pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Subagyo Irianto, 2010: 152-156), kecepatan menggunakan tes lari 60 m, kelincahan menggunakan tes *illinois agility run test*, dan daya tahan aerobik menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa; (1) Kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul kategori “sangat baik” sebesar 8,69% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 26,09% (6 atlet), kategori “cukup” sebesar 30,43% (7 atlet), “kurang” sebesar 26,09% (6 atlet), “sangat kurang” sebesar 8,69% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 150,11, kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul masuk kategori ‘**cukup**’. (2) Keterampilan bermain sepak bola atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 39,13% (9 atlet), kategori “cukup” sebesar 30,43% (7 atlet), “kurang” sebesar 21,74% (5 atlet), “sangat kurang” sebesar 8,69% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 44,84, keterampilan bermain sepak bola atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul masuk kategori ‘**cukup**’.

Kata kunci: *kondisi fisik, keterampilan bermain sepak bola, PERSOPI Bantul*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepakbola Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan, Bantul” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Abdul Alim, M.Or., Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
5. Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Semua Dosen FIK UNY yang ikut membantu pada saat penelitian, terimakasih atas kesediannya memberikan izin penelitian untuk penulis.
8. Pelatih, pengurus, dan Atlet Persopi Piyungan di Kabupaten Bantul Tahun 2015/2016 yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Juni 2016
Penulis,

Harriswan Saputro
NIM. 09602241084

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Batasan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	11
1. Hakikat Profil	11
2. Hakikat Kondisi Fisik	11
3. Hakikat Sepakbola.....	27
4. Profil SSB Persopi Piyungan.....	38
B. Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir	42
D. Pertanyaan Penelitian	43
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	45
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian	47
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	51
E. Teknik Analisis Data	55
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	57
1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian	57
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan	67
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	71
B. Implikasi Hasil Penelitian	71
C. Keterbatasan Penelitian	72
D. Saran	72

DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik	56
Tabel 2. Data Keterampilan Bermain Sepakbola	58
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Sepak Bola Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul	58
Tabel 4. Data Kondisi Fisik	60
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul	61
Tabel 6. Deskriptif Statistik Kecepatan	62
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul	62
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kelincahan	64
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul	64
Tabel 10. Deskriptif Statistik Daya Tahan Aerobik	65
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki	30
Gambar 2. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	32
Gambar 3. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.....	34
Gambar 4. Menyundul Bola Tanpa Loncat.....	35
Gambar 5. Merampas Bola Sambil Meluncur	36
Gambar 6. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola.....	48
Gambar 7. Diagram Batang Keterampilan Bermain Sepak Bola Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul.....	59
Gambar 8. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul.....	61
Gambar 9. Diagram Batang Kecepatan Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul.....	63
Gambar 10. Diagram Batang Kelincahan Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul.....	64
Gambar 11. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul.....	66
Gambar 12. Diagram Batang Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepak Bola Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul ...	67
Gambar 13. Diagram Batang Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepak Bola Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul ...	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	77
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Klub Persopi Piyungan	78
Lampiran 3. Data Penelitian.....	79
Lampiran 4. Deskriptif Statistik.....	82
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap atlet harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1988: 57). Oleh karena itu, kondisi fisik yang prima harus dimiliki setiap manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Kemampuan seseorang melakukan tugas aktivitas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk keperluan darurat bila sewaktu-waktu, maka setiap melakukan kegiatan tersebut harus memiliki kondisi fisik yang baik. Keadaan tersebut telah berkembang dalam jangkauan yang luas, penyebab kondisi fisik seseorang mengalami penurunan adalah karena kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari guna memenuhi kebutuhannya. Setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang bervariasi satu dengan yang lainnya.

Pentingnya kondisi fisik atlet sepak bola hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila atletnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam pertandingan.

Perkembangan dunia sepakbola dewasa ini sudah banyak menunjukkan kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen-turnamen sepakbola yang diadakan, baik tingkat Nasional, Provinsi, Kabupaten, maupun Kecamatan.

Dunia olahraga sudah tidak asing lagi dengan media. Dewasa ini, seringnya tayangan-tayangan olahraga di media televisi, banyaknya berita-berita olahraga di surat kabar baik Internasional, Nasional maupun lokal dapat mencerminkan bahwa masyarakat sudah terbiasa dan tidak awam lagi dengan dunia olahraga sepakbola. Olahraga tidak terikat kepada suatu kelompok, umur, jenis kelamin, agama, budaya, bahkan olahraga tidak memandang suatu etnik berbeda dengan etnik yang lain. Semua orang di dunia mengenal olahraga dan hampir semua orang pernah melakukan olahraga khususnya permainan sepakbola.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lainnya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepakbola, bola basket dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana

meningkatkan melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik.

Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Sajoto (1999: 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain sepakbola menjadi bagus. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para atletnya. Apabila seseorang atlet sepakbola akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Depdiknas, 2000: 62).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar

mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila atletnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam bertanding.

Atlet yang memiliki teknik dasar yang baik, atlet tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki atlet sepakbola adalah menendang (*kicking*), memberi (*passing*), menendang ke gawang (*shooting*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Untuk menjadi seorang atlet sepakbola yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik pula. Ada empat macam unsur yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal, unsur tersebut meliputi perkembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-up*), pengembangan mental (*mental build-up*), dan kematangan juara (Mochammad Sajoto, 1999: 7).

Atlet sepakbola diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 2 (dua) babak (2 x 45 menit) terkadang jika pertandingan tersebut menggunakan sistem gugur juga harus menjalani babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit. Atlet sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan yang keras (*body contact*), ataupun harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan/berkelit dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti dengan tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola (menendang, menggiring, menyundul, menangkap, melempar, dan lain-lain) (Sucipto, 2000:

7). Manfaat kondisi fisik untuk sepakbola yaitu atlet dapat bermain dengan mempunyai stamina yang baik selama pertandingan. Karena di dalam pertandingan sepakbola kedua tim bermain selama 45 menit selama dua babak, yaitu babak pertama dan babak kedua. Dengan luasnya lapangan dan lamanya pertandingan, atlet sepakbola harus mampu manajemen tenaga supaya tidak terkuras habis di babak yang pertama. Kebutuhan kondisi fisik mendominasi kebutuhan seorang atlet sepakbola pada umumnya. Kebutuhan daya tahan yang cenderung lama, maka rata-rata setiap atlet menggunakan kebutuhan energi daya tahan umum atau daya tahan aerobik. Unsur-unsur kondisi fisik dalam sepakbola meliputi, kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, reaksi, *power* (Sajoto, 1988: 57). Unsur kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan oleh atlet sepakbola agar dapat bermain dengan baik.

Selain kondisi fisik yang prima, untuk menjadi atlet sepak bola juga harus mempunyai teknik yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh Abdul Rohim (2008: 7) untuk menjadi atlet sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri atas: (a) teknik dasar menendang bola, (b) teknik dasar menghentikan bola, (c) teknik dasar menggiring bola, (d) teknik dasar menyundul bola, (e) teknik dasar lemparan ke dalam. Seseorang atlet sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Peningkatan kecakapan bermain sepakbola, kemampuan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik dan mental. Kemampuan dasar bermain sepakbola dapat

dikembangkan melalui pelatihan yang rutin. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan pula dukungan peningkatan fisik serta bakat atlet.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti, seperti kurangnya sarana, perkakas, dan fasilitas di klub sepak bola Persopi Piyungan. Sehingga dalam proses latihan sepakbola belum berjalan dengan baik. Misalnya keterbatasan bola sepak dibandingkan dengan jumlah atlet, walaupun klub tersebut tidak mempunyai lapangan sendiri, kebanyakan seperti hal tersebut pihak sekolah menyewa lapangan sepakbola terdekat dari sekolahnya. Kondisi fisik atlet sepakbola masih terlihat kurang, ini terlihat pada saat atlet bermain sepakbola pada saat kegiatan latihan berlangsung. Masih banyak atlet yang mengalami kelelahan, sehingga atlet tidak dapat bermain bagus selama 2x45 menit. Dalam hal kelincahan juga masih sangat kurang, ini terlihat pada saat atlet sedang menggiring bola mudah direbut oleh lawan, dalam hal kecepatan juga demikian, atlet masih kalah berlari dengan atlet lawan saat mengejar bola.

Sewaktu latihan pelatih kurang memberikan variasi dalam latihan, setiap latihan, pelatih hanya memberikan pemanasan dan dilanjutkan dengan *game*. Pelatih kurang memberikan pengetahuan tentang kemampuan dasar bermain sepakbola dengan benar kepada atletnya, masih banyak atlet yang melakukan gerakan yang salah, seperti: melakukan *dribbling* dengan ujung kaki, saat menggiring bola jarak kaki dengan bola terlalu jauh sehingga mudah dirampas oleh lawan, dan menghentikan bola dengan cara diinjak. Hal lain yang masih menjadi masalah misalnya kemampuan menggiring bola masih kurang, hal ini terlihat ketika menggiring bola sangat mudah direbut oleh

pemain lawan, dan kemampuan menendang bola juga masih sangat lemah, ketika menendang bola tetapi bola masih sangat lemah dan mudah ditangkap oleh penjaga gawang dan ketepatan tendangan bola juga masih kurang. Kemampuan *heading* yang dimiliki atlet masih sangat kurang, baik dari kecepatan bola maupun ketepatan bola pada saat *heading*, sehingga bola masih sangat lemah.

Bermain sepakbola yang baik adalah pemain dapat menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Menurut Sucipto, dkk (2000: 10-11) pada cabang olahraga sepakbola, sebetulnya ada tiga gerakan yang perlu dikembangkan pola gerak dominannya yaitu lari, lompat, dan menendang. Untuk gerakan lari yang bervariasi baik kecepatan maupun arahnya dalam permainan sepakbola seperti ke depan, ke belakang, ke samping, pada akhirnya mengarah pada pengembangan agilitas. Agilitas itu sangat penting dalam bermain sepakbola, seperti untuk menjaga atau melepaskan lawan, dan *dribbling* melewati lawan. Menendang bola merupakan pola gerak dominan yang paling penting dalam permainan sepakbola. Pada dasarnya bermain sepakbola itu tidak lain dari permainan menendang bola, sedangkan teknik-teknik dasar lainnya bermuara pada teknik menendang bola.

Hal ini dimungkinkan pelatih sepakbola belum memantau secara benar tentang kondisi fisik atletnya dan belum ada data-data kondisi fisik atlet-atlet tersebut. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim sepakbola akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tidak teridentifikasinya kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul.
2. Pelatih klub sepak bola Persopi Piyungan belum memantau secara rutin perkembangan kondisi fisik.
3. Belum adanya program latihan kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul.
4. Belum diketahui kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik atlet dan keterampilan bermain sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu:

1. Bagaimanakah profil kondisi fisik (kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan) atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul?

2. Bagaimanakah keterampilan bermain atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Profil kondisi fisik (kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan) atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul.
2. Keterampilan bermain atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
 - b. Menambah wawasan mengenai keadaan kondisi fisik dan keterampilan bermain atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan kondisi fisik dan keterampilan bermain atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul. Sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang

telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.

- b. Bagi atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul supaya mengetahui keadaan kondisi fisik dan keterampilan bermain yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Profil

Profil berarti pandangan dari samping, sketsa biografi, dan penampang yang tampak (Poerwadarminta, 2001: 730), Profil adalah sebuah tulisan singkat menggambarkan seseorang dari lahir sampai saat itu juga. Profil juga memiliki arti sebagai grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Arti lainnya dikemukakan oleh Sri Mulyani (1983: 1), yaitu profil sebagai pandangan sisi, garis besar, biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka jika kata profil dikaitkan dengan kondisi fisik atlet dapat diartikan sebagai suatu keadaan kondisi fisik sesuatu yang mengacu pada data yang diperoleh dari orang-orang yang terlibat didalam klub tersebut. Data-data yang menampilkan profil tersebut dapat dinyatakan dalam bentuk grafik, diagram, atau deskripsi kalimat yang menggambarkan keadaan nyata dari profil yang dimaksud.

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain

sepakbola. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk

mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

b. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah 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. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.

- b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
 - 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
 - 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguuran tubuh yang luas.
 - 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu.
 - 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
 - 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
 - 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
 - 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Secara terperinci akan dijelaskan tentang komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola dan yang akan diteliti dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1) Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan (Djoko Pekik Irianto, 2002: 66). Menurut Tim Anatomi (2004: 45) kekuatan adalah kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik). Harsono (1988: 176) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena:

(1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas, (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera, dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien, meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan sebagainya. Namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar memperoleh hasil yang baik.

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain, untuk mencapai tendangan harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat menendang bola. Kekuatan otot tungkai seseorang berperan penting dalam meningkatkan frekuensi langkah lari seseorang, karena frekuensi langkah adalah perkalian antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot dalam melangkah. Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola, dan menendang bola, dengan otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat. Seorang atlet sepakbola harus memiliki kaki yang kuat, pergelangan kaki yang kuat, lutut yang kuat dan tungkai yang kuat agar dapat memikul badan yang berat. Dalam pencapaian kecepatan tendangan bola, kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh. Karena otot merupakan faktor pendukung kemampuan seseorang untuk melangkahkan kaki. Faktor tersebut harus benar-benar diperhatikan secara seksama melalui pembinaan secara dini, serta memperhatikan postur tubuh, yang meliputi: (a) ukuran tinggi badan dan panjang tubuh, (b) ukuran besar, lebar dan berat tubuh, (c) *samato type*,

(bentuk tubuh: *endomorph*, *mesomorph*, dan *ectomorph*)
(Mochamad Sajoto, 1988: 11-13).

Dengan demikian, seseorang yang mempunyai kekuatan otot yang baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien. Pada olahraga sepakbola kekuatan otot ini diperlukan untuk mengatasi beban yang terdapat pada saat bermain, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik *power*.

2) Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri, dan olah raga permainan. Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Mochamad Sajoto 1988: 21).

Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang atlet terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula

menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Menurut Ismaryati (2008: 57), kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988: 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik.

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik terpenting bagi atlet bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Suharno (1985: 31) kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

a) Kecepatan *sprint*

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada atlet sepakbola saat berlari mengejar bola.

b) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada atlet sepakbola saat menyambut umpan, atlet tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

c) Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepakbola, misalnya seorang atlet pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya atlet tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang atlet harus sesering mungkin melakukan gerakan.

Menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Nurhasan (1994) yang

dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang atlet sepakbola mengejar atau menggiring bola, kecepatan atlet *softball* berlari dari satu *base* ke *base* berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang atlet sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya atlet tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepakbola, kedua tipe gerak di depan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang atlet harus sesering mungkin melakukan gerakan (*movement*)

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

3) Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Menurut Ismaryati (2008: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh

atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. ”karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh”.

Mochamad Sajoto (1988: 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Suharno HP (1993: 49), menyatakan bahwa kelincahan digunakan secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif, mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cedera.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan.

Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada program latihan dan pengembangan otot. Di antara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Baley, James A, 1986: 199).

Suharno (1985: 33) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek (1982: 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988: 172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara atlet dan kemampuan berkelit dari atlet di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan

posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau atlet sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang atlet sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi atlet dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang atlet yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

4) Daya Tahan

Menurut Suharno (1985: 23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam

waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya. Pada olahraga sepakbola daya tahan ini diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan dalam waktu yang lama.

Menurut Sukadiyanto (2005: 57) pengertian daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan dua pengertian tersebut maka daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Menurut Bompa (1994: 288-289) ada dua jenis daya tahan, yaitu: (1) daya tahan umum, dan (2) daya tahan khusus. Ditinjau dari lama kerja/jangka waktu daya tahan dibedakan menjadi: (a) daya tahan jangka panjang, (b) daya tahan jangka menengah, (c) daya tahan jangka pendek, (d) daya tahan otot, dan (e) daya tahan kecepatan.

Ketahanan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari 3 (tiga) menit secara terus menerus. Atau kemampuan seseorang untuk tetap secara kontinyu melakukan aktivitas melawan kelelahan selama kerja berlangsung lebih dari 3 menit. Ketahanan anaerobik laktik adalah

kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu antara 10 detik sampai 120 detik. Sedang ketahanan anaerobik alaktik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu kurang dari 10 detik (Sukadiyanto, 2011: 64).

Menurut Sukadiyanto (2005: 58) beberapa keuntungan yang diperoleh olahragawan yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik di antaranya atlet akan mampu; (a) menentukan irama dan pola permainan, (b) memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, dan (c) berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding.

Hubungan antara ketahanan dan kinerja (penampilan) fisik olahragawan di antaranya adalah menambah: kemampuan untuk melakukan aktivitas kerja secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi dalam jangka waktu yang lama, kemampuan memperpendek waktu pemulihan (*recovery*) terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan, kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi.

c. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

d. Faktor faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

- 1) Umur
Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.
- 2) Jenis Kelamin
Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah dibanding dengan pria.
- 3) Genetik
Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.
- 4) Kegiatan Fisik
Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler* dan dapat mengurangi lemak tubuh.

- 5) Kebiasaan merokok
Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan cardiovascular. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO).
- 6) Faktor Lain
Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh.

Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

- 1) Makanan dan Gizi
Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik.
- 2) Faktor Tidur dan Istirahat
Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.
- 3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat
Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:
 - a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
 - b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
 - c) Istirahat yang cukup.
 - d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
 - e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.
- 4) Faktor Lingkungan
Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.
- 5) Faktor Latihan dan Olahraga
Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat,

faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

3. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang atlet salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78).

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para atlet dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk

menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah atlet memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan” (Sucipto, 2000:7).

Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh atlet dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Menurut Soedjono, dkk. (1985: 17) teknik dasar dalam sepakbola meliputi: (1) menendang (*kicking*), (2) menghentikan (*stopping*), (3) menggiring (*dribbling*), (4) menyundul (*heading*), (5) merampas (*tackling*), (6) lemparan ke dalam (*throw-in*), (7) menjaga gawang (*keeping*).

Menurut Muhajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Teknik tanpa bola (teknik badan)

Teknik badan adalah cara atlet menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

2) Teknik dengan bola

Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu

dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola ke dalam, (h) teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2004: 21-49) permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh atlet meliputi:

- 1) Gerak atau teknik tanpa bola
Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang atlet harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- 2) Gerak atau teknik dengan bola
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Berikut dijelaskan beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki atlet sepak bola adalah:

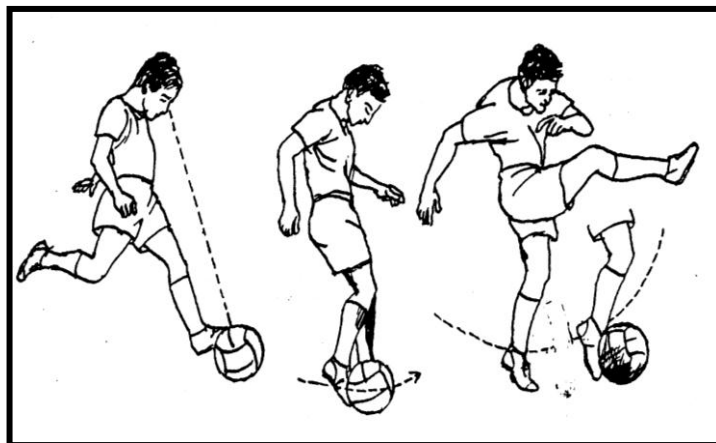
1) Menendang (*kicking*)

Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin, 2004: 33). Tujuan dari menendang bola:

- a) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
- b) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan

- c) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- d) Untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



Gambar 1. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki (Remy Muchtar, 1992: 31)

2) Mengontrol/menghentikan bola (*Stopping*)

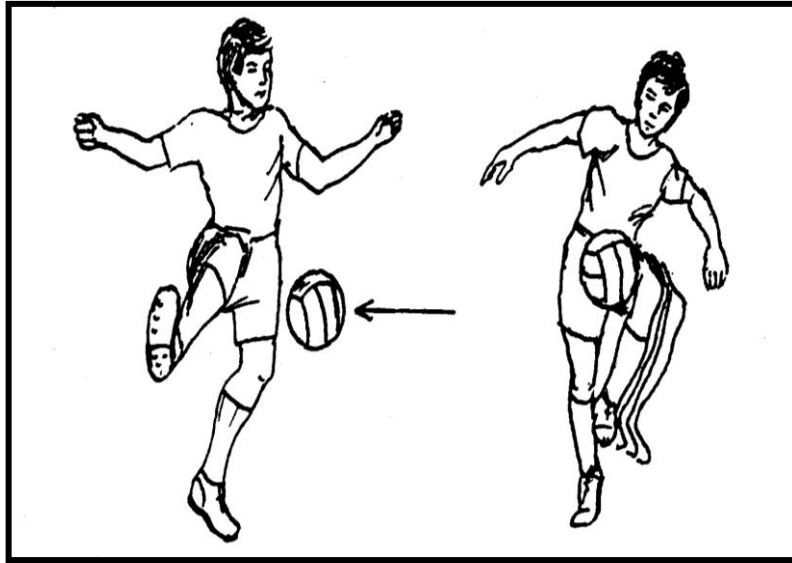
Dalam permainan sepakbola seorang atlet harus mampu menerima, menghentikan bola, dan menguasainya dengan baik (Herwin, 2004: 39). Menurut Sukatamsi (1984: 124-125) cara menghentikan bola menurut bagian badan yang dipakai menerima

bola adalah: (1) dengan tungkai bawah; (a) dengan kaki; (1) kaki bagian dalam, (2) kura-kura kaki penuh, (3) kura-kura kaki bagian luar, (4) sol sepatu, (5) tumit kaki (jarang digunakan), (b) dengan tulang kering, (c) dengan paha, (2) dengan perut, (3) dengan dada, (4) dengan kepala.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004: 40) yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola, antara lain adalah sebagai berikut:

- a) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh atlet, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- b) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- c) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



Gambar 2. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha
(Remmy Muchtar, 1992: 33)

3) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas (Herwin, 2004: 36).

Menurut Sukatamsi (1984: 159-161) ada beberapa macam cara menggiring bola, yaitu:

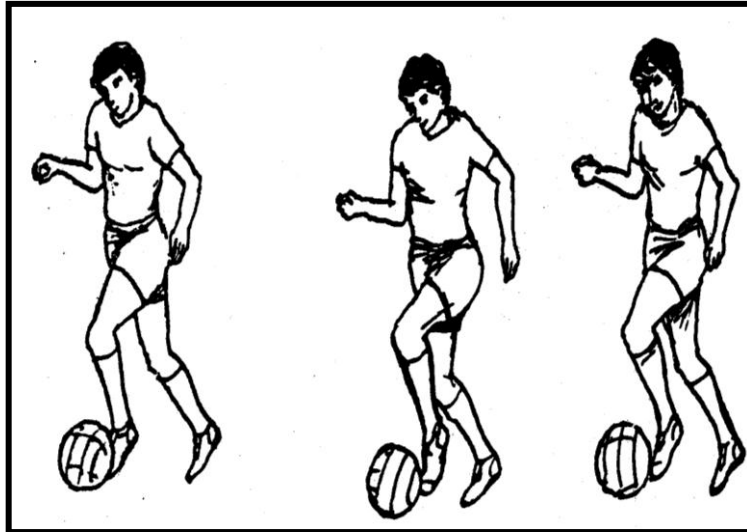
- a) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
 - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
 - 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
 - 3) 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.
- b) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
 - 1) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.

- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.
- c) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
 - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
 - 2) 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.
 - 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut:

- a) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- b) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

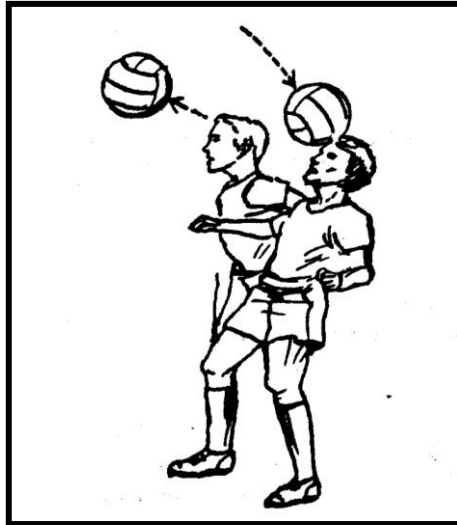
Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.



Gambar 3. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki
(Remmy Muchtar, 1992: 4)

4) Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola bertujuan untuk mengoper ke teman, menghalau bola dari daerah gawang atau daerah berbahaya, meneruskan bola ke teman atau daerah yang kosong, dan untuk membuat gol ke gawang lawan (Herwin, 2004: 41). Menurut Herwin (2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala didorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan di samping badan.

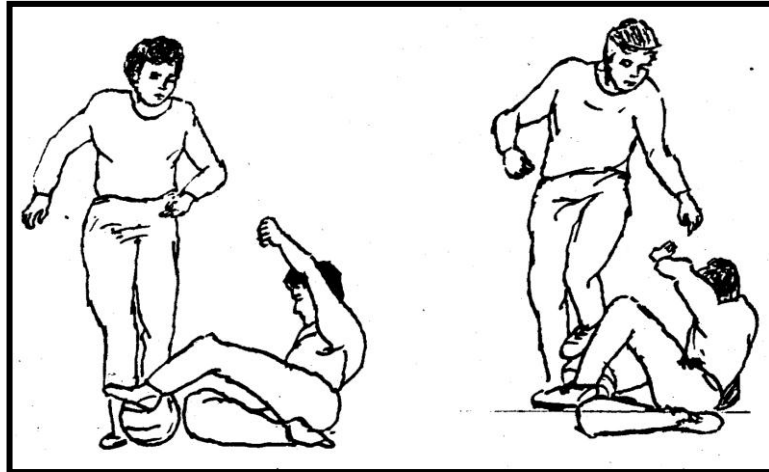


Gambar 4. Menyundul Bola Tanpa Loncat
(Remmy Muchtar, 1992: 45)

5) Merebut bola (*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 atlet. Teknik ini sering dilakukan oleh atlet pertahanan atau belakang di dalam usahanya untuk mematahkan serangan lawan atau atlet penyerang. Walaupun demikian sebaiknya semua atlet dapat melakukannya.

Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping atlet, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.



Gambar 5. Merampas Bola Sambil Meluncur
(Remmy Muchtar, 1992: 48)

6) Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Menurut Sukatamsi (1984: 184), melemparkan bola ke dalam lapangan harus dilakukan: (a) Dengan kedua belah tangan melalui di atas kepala, (b) Kedua kaki dari atlet yang melemparkan bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan ketika melemparkan bola kedua kakinya harus berada di tanah, tidak boleh diangkat.

Melempar bola tidak dibenarkan langsung membuat gol, dan keuntungannya di dalam melempar bola tidak ada hukuman bagi atlet yang berdiri *offside*, jadi atlet penyerang bebas berdiri di muka gawang lawan (Sukatamsi 1984: 184). Herwin (2004: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut: (1) melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola, (2) kedua siku menghadap ke depan, (3) kedua ibu jari saling bertemu, (4) bola berada di belakang kepala, (5) kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak

pada tanah dan berada di luar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan. (6) mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.

7) 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. Setelah berhasil menipu lawan segera menutup lawan, yaitu dengan menempatkan badan di antara bola dan lawan (Sukatamsi 1984: 187-188).

8) Teknik Penjaga Gawang (*goal keeping*)

Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Bila penjaga gawang mampu mempertahankan gawang tidak kemasukan, maka kemungkinan menang bagi timnya adalah penting (Herwin 2004: 49). Menurut Remmy Muchtar (1992: 50-51) teknik yang dilakukan penjaga gawang antara lain: (a) menangkap bola yang tergulir di tanah, (b) menangkap bola setinggi perut, (c) menangkap bola setinggi dada, (d) men – tip bola tinggi melalui atas gawang.

Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks,

konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2004: 49).

4. Profil SSB Persopi Piyungan

Organisasi atau klub olahraga SSB Persopi Piyungan bersekretariat di Lapangan Piyungan Kab. Bantul. SSB SSB Persopi Piyungan dilatih oleh Bapak Ali Murtopo. Diambil dari data di sekretariat SSB SSB Persopi Piyungan memiliki jumlah anggota yang cukup banyak mulai dari kelompok dasar bermain usia 7-9 tahun, kelompok junior (kecabangan) usia 10–13 tahun, kelompok usia remaja (14–16 tahun dan 17–19 tahun), kelompok usia 20–23 tahun, dan kelompok senior (di atas usia 23 tahun).

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya:

1. Anung Baskoro Budi Nugroho (2010) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010”. Penelitian ini dilakukan dengan teknik yang disesuaikan dengan cabang sepak bola yaitu macam pengukurannya meliputi: (1) Tes lari 50 meter, (2) Tes *shuttle run* 6x10 meter, (3) Tes duduk dan meraih (*sit and reach test*), (4) Tes *sit up* 60 detik, (5) Tes loncat tegak (*vertical jump*), (6) Tes kekuatan otot tungkai, (7) Tes lari multi tahap (*multistage test*). Sari

hasil penelitian, maka diperoleh Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010 secara umum disimpulkan kedalam kategori sedang. Dari penelitian sampel penelitian sebanyak 32 orang terdapat 17 orang atau 53,125% memiliki kemampuan fisik dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik dalam kategori sedang. Untuk komponen fisik yang paling menonjol adalah kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan otot lokal (*local endurance*), sedangkan komponen kondisi fisik yang lemah adalah kecepatan (*speed*), daya ledak otot tungkai (*power*), kekuatan otot tungkai (*strenght*), dan daya tahan umum (*general endurance*). Adapun penjabarannya sebagai berikut: kategori baik sekali 0 orang atau 0.0%, kategori baik 13 orang atau 40.624%, katgori sedang 17 orang atau 53.125%, kategori kurang 2 orang atau 6.25% dan kategori kurang sekali 0 orang atau 0.0%.

2. Ari Muntiardiyanto Umar (2013) yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Piyungan. Komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot tungkai, kecepatan lari 50 meter, kelincahan, power tungkai dan daya tahan aerobik. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang di gunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yaitu siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Piyungan yang

berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling* yaitu berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan detik, (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) power tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan *centimeter*, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min, kemudian seluruh data dikonversikan ke dalam *T-score* dan dijumlahkan. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 anak), kategori “kurang” sebesar 12,5% (2 anak), kategori “sedang” sebesar 62,5% (10 anak), kategori “baik” sebesar 25% (4 anak), dan kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 anak).

3. Ponidi (2015) yang berjudul “Pengaruh *latihan up hill* dan *plyometric* terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswa SSB Persopi Piyungan Bantul Usia 15-16 Tahun”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest design* dengan perlakuan 16 kali. Subjek penelitian dibagi dalam dua kelompok dengan dipasangkan (*ordinal pairing*) dimana setiap kelompok berjumlah 11 orang. Variabel yang diukur adalah *power* tungkai dengan menggunakan *three hops jump test* dengan satuan *centimeter*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t dan

sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Hasil penelitian pengaruh latihan *up hill* diperoleh nilai t hitung sebesar 19,240 untuk kaki kanan dan 19,784 untuk kaki kiri dengan nilai t tabel 1,812. Ternyata hasil perhitungan nilai yang diperoleh t hitung > t tabel. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian ada pengaruh latihan *up hill* terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswa SSB Persopi Piyungan Bantul usia 15-16 tahun. Pengaruh latihan *Plyometric* diperoleh nilai t hitung sebesar 16,602 untuk kaki kanan dan 25,041 untuk kaki kiri dengan nilai t tabel 1,182. Dari hasil perhitungan nilai yang diperoleh t hitung > t tabel. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh latihan *Plyometric* terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswa SSB Persopi Piyungan Bantul usia 15-16 tahun. Dari rata-rata hasil perhitungan terlihat rata-rata peningkatan latihan *plyometric* untuk kaki kanan 28% dan kiri 28% sedangkan latihan *up hill* rata-rata peningkatan untuk kaki kanan 26% dan kaki kiri 26%, jadi latihan *plyometric* lebih tinggi peningkatannya daripada *up hill*, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric* lebih efektif daripada latihan *up hill*.

4. Ade Farhan Hidayat yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun SSB Satria Pandawa Klaten”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SSB Satria Pandawa Klaten yang berjumlah 65. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive*

sampling, dengan kriteria, yaitu: (1) siswa SSB Satria Pandawa Klaten, (3) berusia 14-15 tahun, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 34 atlet putra. Instrumen untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola menggunakan tes David Lee yang dimodifikasi (Subagyo Irianto, 2010: 152-156). Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 32.35% (11 siswa), masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 14.71% (5 siswa), masuk dalam kategori cukup dengan persentase 23.53% (8 siswa), masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 29.41% (10 siswa) dan masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase 0% (tidak ada siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 48.21, keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Satria Pandawa Klaten usia 14-15 tahun berada pada kategori kurang.

Penelitian tersebut di atas relevan dengan penelitian ini, karena komponen kondisi fisik yang digunakan sama, dan instrumen yang digunakan juga sama, meskipun sedikit berbeda.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu

faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan tercapai.

Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri atas daya tahan, kekuatan, *power*, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan.

Setiap atlet sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang atlet sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan atlet dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka pertanyaan penelitian yang dapat diajukan yaitu:

1. Bagaimanakah profil kondisi fisik (kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan) atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul?
2. Bagaimanakah keterampilan bermain atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini adalah kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan yaitu:

1. Profil yaitu suatu keadaan kondisi fisik sesuatu yang mengacu pada data yang diperoleh dari orang-orang yang terlibat didalam klub tersebut. Data-data yang menampilkan profil tersebut dapat dinyatakan dalam bentuk grafik, diagram, atau deskripsi kalimat yang menggambarkan keadaan nyata dari profil yang dimaksud.

2. Kondisi fisik adalah kemampuan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:
 - a. Kecepatan adalah kemampuan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul untuk melakukan gerakan secara berturut turut dalam waktu yang singkat. Dalam peneltian ini, kecepatan diambil dengan tes lari 60 meter, dengan menggunakan satuan tes lari 60 meter.
 - b. Kelincahan merupakan kemampuan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul untuk mengubah arah tubuhnya dengan cepat. Kelincahan merupakan gabungan dari beberapa unsur *power* dan kelentukan. Kelincahan dalam penelitian ini diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik.
 - c. Daya tahan aerobik adalah kemampuan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min.
3. Keterampilan bermain sepakbola yaitu kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam bermain sepakbola yang diukur dengan tes keterampilan bermain sepakbola dari pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Subagyo Irianto, 2010: 152-156), dengan satuan detik.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul. Populasi tersebut terdiri atas 23 atlet, dan selanjutnya akan dijadikan sampel penelitian, sehingga disebut penelitian populasi/*total sampling*.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2003: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas empat item tes, yaitu:

a. Tes Kondisi Fisik

1) Kecepatan (Lari 60 Meter)

Tes kecepatan lari 60 m memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24).

2) Kelincahan

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *Illinois Agility Run Test*. Validitas tes menggunakan *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0,920 (dalam skripsi Renyta, 2012).

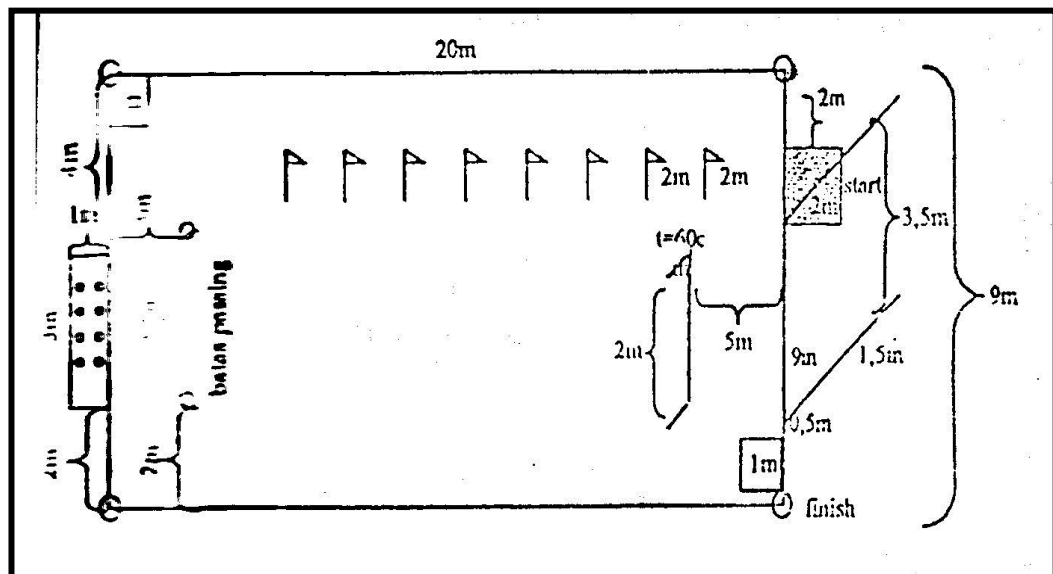
3) Daya Tahan Aerobik

Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes daya tahan aerobik peneliti menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*). Validitas tes menggunakan *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0,860 (Sukadiyanto, 2009: 49).

b. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola, yaitu dengan tes pengembangan “David Lee” (Subagyo Irianto, 2010: 152-156).

1) Gambar dan Arena Tes



Gambar 6. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola
(Subagyo Irianto, 2010: 152-156)

2) Alat dan Perlengkapan

- a) Bola Ukuran 5 = 9 buah
- b) Meteran Panjang = 1 buah
- c) Cones Besar = 5 Buah
- d) Pancang 1.5 m = 10 buah
- e) Gawang kecil untuk *passing* bawah ukuran 60 cm & lebar 2m
- f) Pancang 2 m = 2 buah
- g) *Stopwatch* = 1 buah
- h) Pencatat skor/hasil (ballpoint, blanko tes, *scorepad*)
- i) Kapur gamping
- j) Petugas lapangan 3 orang (pencatat waktu, pencatat skor/hasil, pencatat unsur teknik (*judge*)).

3) Petunjuk Pelaksanaan

Ketentuan Umum:

- a) Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan untuk testi.
- b) Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit.
- c) Testi bersepatu bola.
- d) Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan tes yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor.

Pelaksanaan:

- a) Testi berdiri di kotak *start* (kotak 1) sambil memegang bola.

- b) Setelah aba-aba "ya", testi memulai tes dengan menimang nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- c) Kemudian bola digiring sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
- d) Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke-2.
- e) Testi mengambil bola di kotak berikutnya untuk melakukan *passing* rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2x (dengan kaki kanan 1x dan kiri 1x), bola harus masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.
- f) Testi melakukan seperti "5" tapi dengan menggunakan *passing* atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.
- g) Mengambil bola di kotak ke-2 untuk kemudian digiring (*dribble*) dengan cepat menuju kotak *finish* (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti di dalam kotak.

Catatan:

- a) *Stopwatch* dihidupkan setelah perkenaan kaki dengan bola yang pertama kali.
- b) Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang/dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, *stopwatch* tetap berjalan.
- c) Setiap testi diberi 2 kali kesempatan.

- d) Pelaksanaan tes kecakapan ini, diukur dengan waktu jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat
- e) Pensekoran: mencatat waktu pelaksanaan dari *start* hingga *finish* dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan di belakang koma).

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. Dalam pengambilan data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian, setelah semua selesai dilakukan lagi untuk tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. Tes Kecepatan lari 60 m

- 1) Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- 2) Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.

- 3) Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finis, menempuh jarak 60 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- 5) Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- 6) Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital.

b. Tes kelincahan

Tes ini bertujuan untuk mengukur *agility* (kelincahan) atlet dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan *agility* atlet. Area lapangan yang luasnya ± 40 meter.

- 1) Peralatan: (1) 8 *cone*, (2) *Stopwatch*, (3) Seorang asisten.
- 2) Prosedur pelaksanaannya adalah:
 - a) Tandai area lapangan dengan luas 10 x 5 meter, kemudian letakkan 4 *cone* pada setiap ujung lapangan. Ujung kiri lapangan yang

terdapat sebuah *cone* diberi tanda start dan ujung kanan lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda *finish*.

- b) Letakkan 4 *cone* lainnya pada area pertengahan lapangan, dan setiap *cone* jaraknya 3,3 meter.
- c) Orang coba mulai berdiri di depan *cone start*, kemudian asisten menjelaskan jalur lari yang harus dilakukan sampai *finish*.
- d) Pada saat asisten memberi aba-aba “*ya*” maka orang coba harus lari secepat mungkin mengikuti jalur lari sampai *finish*, sementara asisten menjalankan *stopwatch*.
- e) Selama lari, orang coba tidak boleh menyentuh *cone*.
- f) Waktu yang ditempuh sampai *finish* dicatat dalam satuan detik dan dicocokkan dengan tabel (pencatatan dua angka di belakang koma).

c. Tes daya tahan aerobik

Tes lari *multistage* adalah tes dengan cara lari bolak-balik menempuh jarak 20 meter (Sukadiyanto, 2010: 49). Tes ini dibantu dengan CD ataupun *software multistage*. Peralatan lain yang mendukung yaitu CD ataupun *software multistage*, pengeras suara, alat tulis, serta lintasan lari *multi stage*. Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Lakukan *warming up* sebelum melakukan tes
- 2) Ukuran jarak 20 meter dan diberi tanda.
- 3) Putar CD player irama *Multistage Fitness Test*.
- 4) Intruksikan siswa untuk ke batas garis *start* bersamaan dengan suara “bleep” berikut. Bila pemain tiba di batas garis sebelum suara “bleep”,

pemain harus berbalik dan menunggu suara sinyal tersebut, kemudian kembali ke garis berlawanan dan mencapainya bersamaan dengan sinyal berikut.

- 5) Diakhir setiap satu menit, interval waktu di antara setiap “*bleep*” diperpendek atau dipersingkat, sehingga kecepatan lari harus meningkat/berangsur menjadi lebih cepat.
- 6) Pastikan bahwa siswa setiap kali ia mencapai garis batas sebelum berbalik. Tekankan pada atlet untuk *pivot* (satu kaki digunakan sebagai tumpuan dan kaki yang lainnya untuk berputar) dan berbalik bukannya berbalik dengan cara memutar terlebih dahulu (lebih banyak menyita waktu).
- 7) Setiap siswa meneruskan larinya selama mungkin sampai dengan ia tidak dapat lagi mengikuti irama dari *CD player*. Kriteria menghentikan lari peserta adalah apabila peserta dua kali berturut-turut gagal mencapai garis batas dalam jarak dua langkah di saat sinyal “*bleep*” berbunyi.
- 8) Lakukan pendinginan (*cooling down*) setelah selesai tes jangan langsung duduk.

d. Tes keterampilan bermain sepakbola

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola, yaitu dengan tes pengembangan “David Lee” (Subagyo Irianto, 2010: 152-156). Tes ini dilengkapi dengan norma penilaian untuk anak usia 14-15 tahun. Sampel dalam penelitian ini yaitu

atlet sepakbola SSB Persopi Piyungan dengan usia di atas 14 tahun, maka norma penilaian menggunakan PAN (Penilaian Acuan Norma).

E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik atlet sepakbola. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2007: 221). Satuan ukuran pengganti ini dengan menggunakan T skor, rumus T skor sebagai berikut:

$$T \text{ Skor} = 50 + \left(\frac{x - \bar{x}}{SD} \right) \cdot 10$$

Hasil T skor menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi. Untuk mengetahui batas nilai T skor tiap masing-masing kategori yaitu menggunakan

skor baku (T skor). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T skor) dengan penilaian 5 kategori. Menurut Saifuddin Azwar (2001: 163) penilaian dengan 5 kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik

No.	Rentangan Norma	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2001: 163)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2016 yang bertempat di Lapangan Piyungan Kab. Bantul. Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul yang berjumlah 23 atlet.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini terdiri atas keterampilan bermain sepak bola yang diukur dengan tes keterampilan bermain sepakbola dari pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Subagyo Irianto, 2010: 152-156), dengan satuan detik dan tes kondisi fisik yang terdiri atas kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik. Secara rinci deskripsi data hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

a. Keterampilan Bermain Sepak Bola

Data keterampilan bermain sepak bola atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul diperoleh skor terendah (*minimum*) 38,78, skor tertinggi (*maksimum*) 54,72, rerata (*mean*) 44,84, *standar deviasi* (SD) 20,55. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Data Keterampilan Bermain Sepakbola

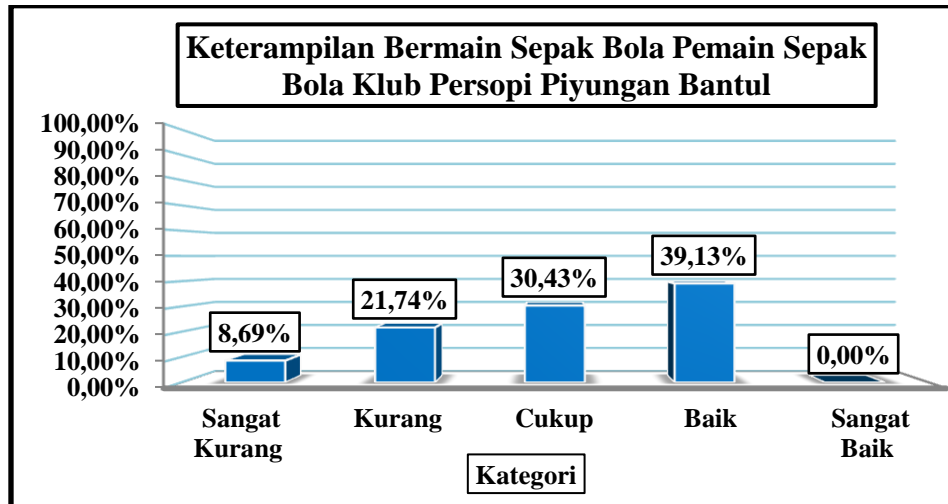
No	Nama	Hasil (detik)
1	Agung Santosa	54.07
2	Ilham F	43.52
3	Perdana	48.25
4	Fifin W	44.10
5	Rima H	41.22
6	Aksan Abid	41.27
7	Alfian S	49.19
8	Gutomo	41.65
9	Ahmad Annas	48.50
10	Agus Widodo	45.97
11	Langgeng W	46.07
12	Yuli S	47.50
13	Yayan	45.50
14	Doni	41.07
15	Dito P	45.02
16	Apriyanto	40.41
17	Tomy Cahyo	39.19
18	Aji P	43.97
19	Alfin H	39.90
20	Garis Cahyo	38.78
21	Agil Indra	50.16
22	Agung Kuncoro	54.72
23	Mustofa	41.29
Rata-rata		44.8400
SD		4.49217
Minimal		38.78
Maksimal		54.72

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data keterampilan bermain sepak bola atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Sepak Bola Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul

No	Interval	Kategori	F	%
1	$51,58 < X$	Sangat Kurang	2	8,69%
2	$47,09 < X \leq 51,58$	Kurang	5	21,74%
3	$42,59 < X \leq 47,09$	Cukup	7	30,43%
4	$38,10 < X \leq 42,59$	Baik	9	39,13%
5	$X \leq 38,10$	Sangat Baik	0	0%
Jumlah			23	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keterampilan bermain sepak bola atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul tampak pada gambar 7 di bawah ini:



Gambar 7. Diagram Batang Keterampilan Bermain Sepak Bola Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul

Berdasarkan tabel 3 dan grafik 7 di atas menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepak bola atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 39,13% (9 atlet), kategori “cukup” sebesar 30,43% (7 atlet), “kurang” sebesar 21,74% (5 atlet), “sangat kurang” sebesar 8,69% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 44,84, keterampilan bermain sepak bola atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul masuk kategori ‘cukup’.

b. Kondisi Fisik

Data kondisi fisik terdiri atas, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik, kemudian data dikonversikan ke dalam T Skor. Data kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul diperoleh

skor terendah (*minimum*) 123,25, skor tertinggi (*maksimum*) 178,54, rerata (*mean*) 150,11, *standar deviasi* (SD) 14,03. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Data Kondisi Fisik

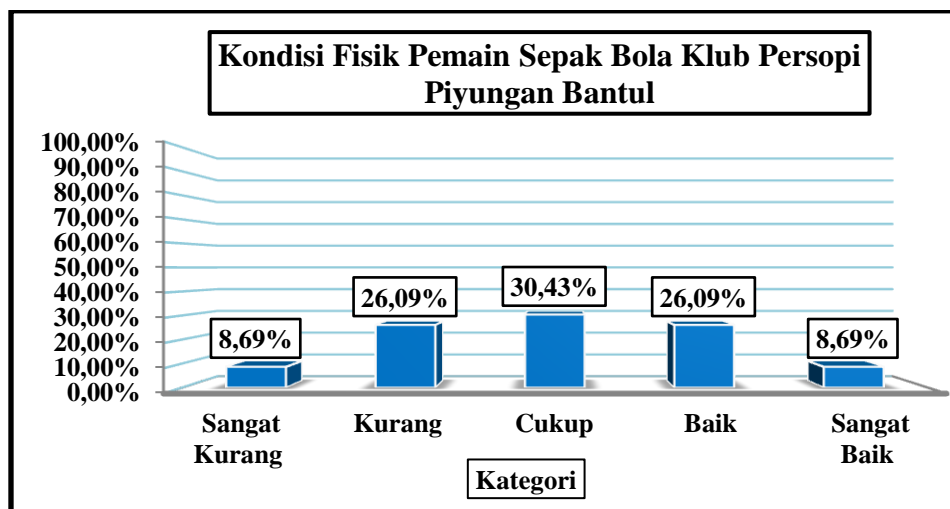
No	Nama	Kecepatan		Kelincahan		Daya Tahan Aerobik		Total
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
1	Agung S	8.36	46.66	9.11	27.73	42.4	53.96	128.36
2	Ilham F	7.13	66.35	6.42	57.53	39.55	46.00	169.89
3	Perdana	7.37	62.50	7.53	45.23	35.7	35.26	143.01
4	Fifin W	8.07	51.30	6.39	57.86	41.1	50.33	159.50
5	Rima H	8.16	49.86	8.46	34.93	44.5	59.82	144.62
6	Aksan A	7.87	54.50	7.74	42.91	39.2	45.03	142.44
7	Alfian S	8.40	46.02	7.17	49.22	40.8	49.49	144.74
8	Gutomo	8.23	48.74	5.65	66.06	38.85	44.05	158.86
9	Ahmad A	8.49	44.58	7.23	48.55	40.5	48.65	141.80
10	Agus W	7.42	61.70	6.12	60.85	37.45	40.14	162.71
11	Langgeng	8.36	46.66	8.10	38.92	44.2	58.98	144.57
12	Yuli S	9.37	30.50	6.16	60.41	34.65	32.33	123.25
13	Yayan	7.17	65.70	7.51	45.45	39.55	46.00	157.17
14	Doni	8.47	44.90	7.19	49.00	38.85	44.05	137.96
15	Dito P	8.56	43.46	8.01	39.91	44.5	59.82	143.20
16	Apriyanto	7.27	64.10	7.04	50.66	37.8	41.12	155.89
17	Tomy C	8.24	48.58	6.21	59.85	41.80	52.28	160.73
18	Aji P	8.53	43.94	7.91	41.02	40.30	48.10	133.07
19	Alfin H	8.69	41.38	6.76	53.76	39.90	46.98	142.13
20	Garis C	7.19	65.38	7.88	41.35	39.90	46.98	153.73
21	Agil I	8.47	44.90	6.22	59.74	48.00	69.58	174.24
22	Agung K	8.56	43.46	6.03	61.85	49.30	73.21	178.53
23	Mustofa	9.11	34.66	6.46	57.08	44.65	60.24	151.99
Rata-rata		8.1517		7.1000		40.9804		150.11
SD		0.62489		0.90272		3.58335		14.0283
Minimal		7.13		5.65		34.65		123.25
Maksimal		9.37		9.11		49.30		178.54

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul

No	Interval	Kategori	F	%
1	$171,15 < X$	Sangat Baik	2	8,69%
2	$157,12 < X \leq 171,15$	Baik	6	26,09%
3	$143,09 < X \leq 157,12$	Cukup	7	30,43%
4	$129,07 < X \leq 143,09$	Kurang	6	26,09%
5	$X \leq 129,07$	Sangat Kurang	2	8,69%
Jumlah			23	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul tampak pada gambar 8 di bawah ini:



Gambar 8. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul

Berdasarkan tabel 5 dan grafik 8 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul kategori “sangat baik” sebesar 8,69% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 26,09% (6 atlet), kategori “cukup” sebesar 30,43% (7 atlet), “kurang” sebesar 26,09% (6 atlet), “sangat kurang” sebesar 8,69% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 150,11, kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul masuk kategori ‘**cukup**’.

Data kondisi fisik yang terdiri atas, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik dijabarkan sebagai berikut:

1) Kecepatan

Data kecepatan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul diperoleh skor terendah (*minimum*) 7,13, skor tertinggi (*maksimum*) 9,37, rerata (*mean*) 8,15, *standar deviasi* (SD) 0,62. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Kecepatan

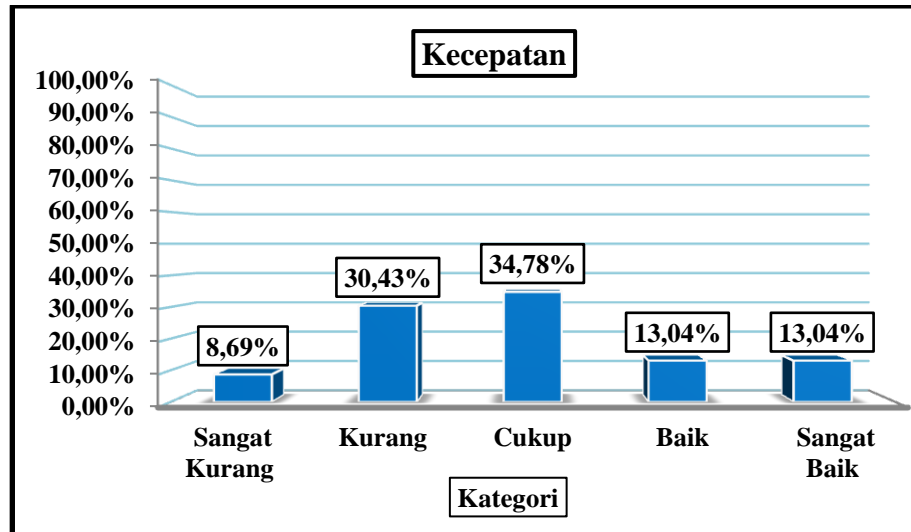
Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	8.1517
<i>Std, Deviation</i>	0.62489
<i>Minimum</i>	7.13
<i>Maximum</i>	9.37

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kecepatan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul

No	Interval	Kategori	F	%
1	$9,09 < X$	Sangat Kurang	2	8,69%
2	$8,46 < X \leq 9,09$	Kurang	7	30,43%
3	$7,84 < X \leq 8,46$	Cukup	8	34,78%
4	$7,21 < X \leq 7,84$	Baik	3	13,04%
5	$X \leq 7,21$	Sangat Baik	3	13,04%
Jumlah			23	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kecepatan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul tampak pada gambar 9 di bawah ini:



Gambar 9. Diagram Batang Kecepatan Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul

Berdasarkan tabel 7 dan grafik 9 di atas menunjukkan bahwa kecepatan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul kategori “sangat baik” sebesar 13,04% (3 atlet), kategori “baik” sebesar 13,04% (3 atlet), kategori “cukup” sebesar 34,78% (8 atlet), “kurang” sebesar 30,43% (7 atlet), “sangat kurang” sebesar 8,69% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,15, kecepatan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul masuk kategori ‘**cukup**’.

2) Kelincahan

Data kelincahan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul diperoleh skor terendah (*minimum*) 5,65, skor tertinggi (*maksimum*) 9,11, rerata (*mean*) 7,10, *standar deviasi* (SD) 0,90. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kelincahan

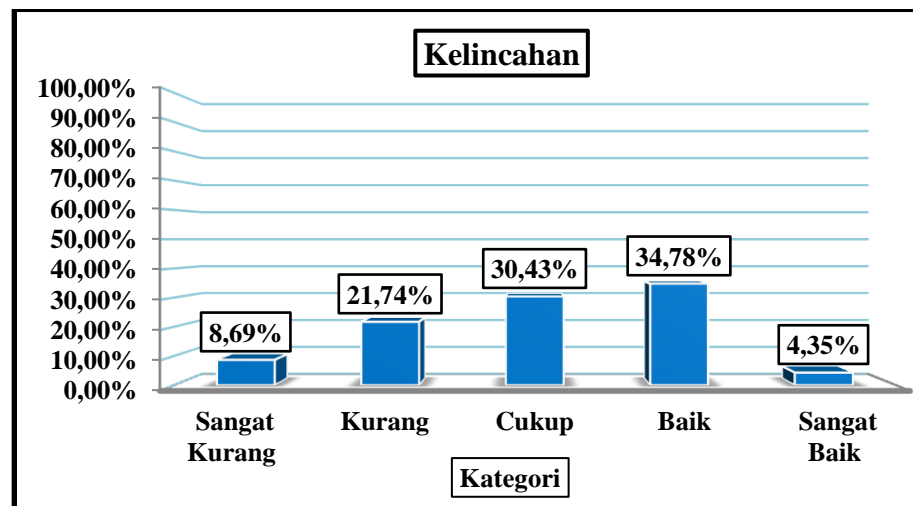
Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	7.1000
<i>Std, Deviation</i>	0.90272
<i>Minimum</i>	5.65
<i>Maximum</i>	9.11

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelincahan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul

No	Interval	Kategori	F	%
1	$8,45 < X$	Sangat Kurang	2	8,69%
2	$7,55 < X \leq 8,45$	Kurang	5	21,74%
3	$6,65 < X \leq 7,55$	Cukup	7	30,43%
4	$5,75 < X \leq 6,65$	Baik	8	34,78%
5	$X \leq 5,75$	Sangat Baik	1	4,35%
Jumlah			23	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kelincahan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul tampak pada gambar 10 di bawah ini:



Gambar 10. Diagram Batang Kelincahan Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul

Berdasarkan tabel 9 dan grafik 10 di atas menunjukkan bahwa kelincahan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul kategori “sangat baik” sebesar 4,35% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 34,78% (8 atlet), kategori “cukup” sebesar 30,43% (8 atlet), “kurang” sebesar 21,74% (5 atlet), “sangat kurang” sebesar 8,69% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 7,10, kelincahan atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul masuk kategori ‘**cukup**’.

3) Daya Tahan Aerobik

Data daya tahan aerobik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul diperoleh skor terendah (*minimum*) 34,65, skor tertinggi (*maksimum*) 49,30, rerata (*mean*) 40,98, *standar deviasi* (SD) 3,58. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Daya Tahan Aerobik

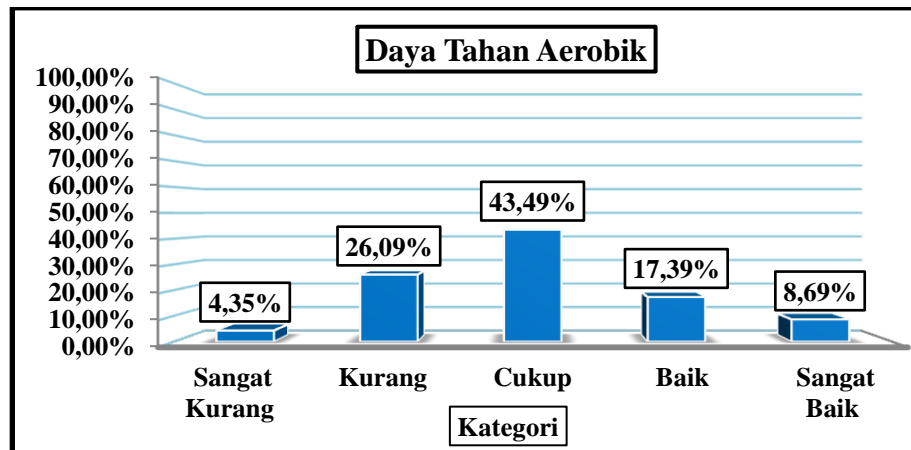
Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	40.9804
<i>Std. Deviation</i>	3.58335
<i>Minimum</i>	34.65
<i>Maximum</i>	49.30

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data daya tahan aerobik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul

No	Interval	Kategori	F	%
1	$46,36 < X$	Sangat Baik	2	8,69%
2	$42,77 < X \leq 46,36$	Baik	4	17,39%
3	$39,19 < X \leq 42,77$	Cukup	10	43,49%
4	$35,61 < X \leq 39,19$	Kurang	6	26,09%
5	$X \leq 35,61$	Sangat Kurang	1	4,35%
Jumlah			23	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data daya tahan aerobik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul tampak pada gambar 11 di bawah ini:

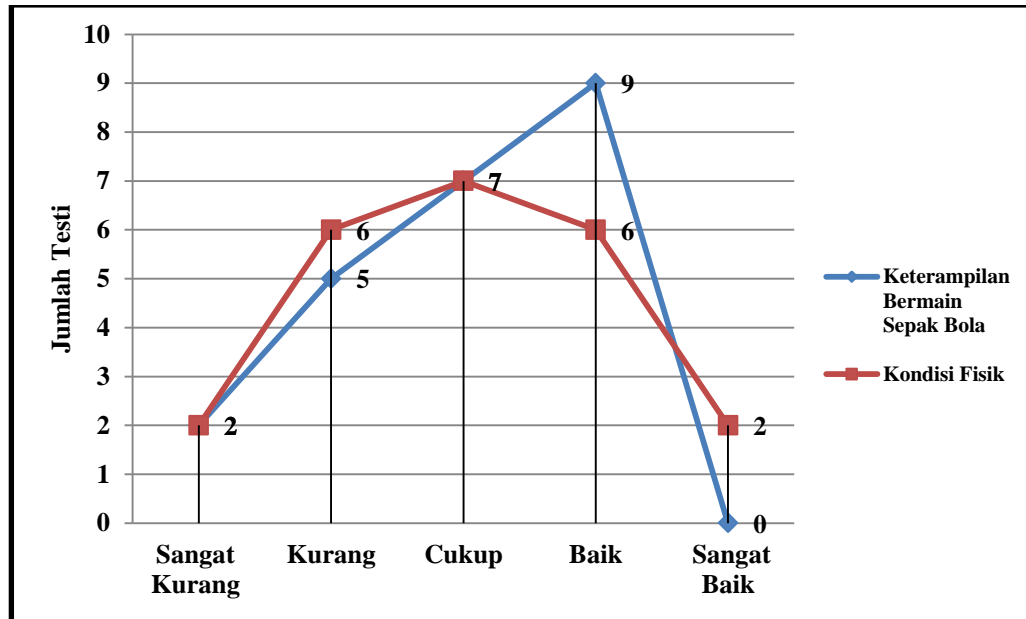


Gambar 11. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul

Berdasarkan tabel 12 dan grafik 11 di atas menunjukkan bahwa daya tahan aerobik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul kategori “sangat baik” sebesar 8,69% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 17,39% (4 atlet), kategori “cukup” sebesar 43,49% (10 atlet), “kurang” sebesar 26,09% (6 atlet), “sangat kurang” sebesar 4,35% (1 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 40,98, daya tahan aerobik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul masuk kategori ‘cukup’.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola atlet klub Persopi Piyungan Bantul. Rangkuman hasil penelitian kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola atlet klub Persopi Piyungan Bantul dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:

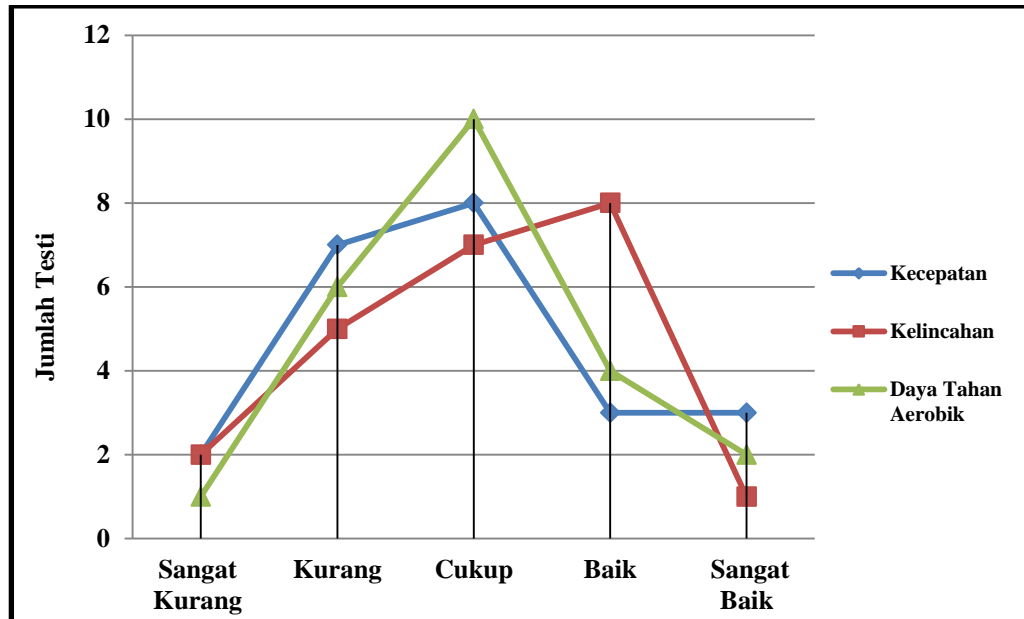


Gambar 12. Diagram Batang Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepak Bola Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa secara keseluruhan keterampilan bermain sepak bola atlet klub Persopi Piyungan Bantul berada dalam kategori cukup. Artinya ada 30,43% atlet sudah cukup baik menguasai keterampilan bermain sepak bola. Persentase paling tinggi yaitu pada kategori baik, sebesar 39,13% dan paling rendah pada kategori kurang sebesar 9,69%. Setiap individu mempunyai tingkatan teknik yang berbeda-beda, ada yang baik ada pula yang kurang baik. Untuk dapat bermain sepakbola yang baik, atlet harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dengan benar. Teknik dasar

tersebut di antaranya menggiring, menendang dan mengontrol bola. Atlet yang terampil dalam menendang bola akan lebih efisien dan efektif dalam melakukan tendangan untuk memberikan operan kepada teman. Untuk dapat melakukan gerakan menendang bola dengan terampil, dibutuhkan latihan teknik menendang dengan benar. Seorang atlet sepakbola harus memiliki keterampilan dasar sepakbola seseorang dapat dilihat dari teknik-teknik dasar yang dikuasai. Keterampilan dasar sepakbola adalah keterampilan yang menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan efektif dan efisien dalam bermain sepakbola. Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang atlet sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Peningkatan kecakapan bermain sepakbola, erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik dan mental. Kemampuan dasar bermain sepakbola dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan pula dukungan peningkatan fisik serta bakat atlet.

Rangkuman hasil penelitian kondisi fisik atlet klub Persopi Piyungan Bantul, yang terdiri atas kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepak Bola Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan Bantul

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul berada pada kategori cukup baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Kondisi fisik dipengaruhi oleh beberapa sebab di antaranya yaitu kondisi aktifitas yang dilakukan sebelumnya sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat diambil datanya, atau pola latihan yang tidak terkontrol sebelumnya. Jika dilihat dengan kondisi sarana dan prasarana, kondisi sarana dan prasarana yang cukup baik dan mendukung, sehingga yang mengikuti latihan sudah dapat menggunakan fasilitas yang cukup lengkap, dengan hasil penelitian yang masuk kategori cukup maka dapat diberikan penjelasan, bahwa hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan

permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar atlet dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap atlet dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik setiap atlet dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang baik pula.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu:

1. Kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul kategori “sangat baik” sebesar 8,69% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 26,09% (6 atlet), kategori “cukup” sebesar 30,43% (7 atlet), “kurang” sebesar 26,09% (6 atlet), “sangat kurang” sebesar 8,69% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 150,11, kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul masuk kategori ‘**cukup**’.
2. Keterampilan bermain sepak bola atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 39,13% (9 atlet), kategori “cukup” sebesar 30,43% (7 atlet), “kurang” sebesar 21,74% (5 atlet), “sangat kurang” sebesar 8,69% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 44,84, keterampilan bermain sepak bola atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul masuk kategori ‘**cukup**’.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi, yaitu:

1. Atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola. Sehingga ketika atlet turun dalam pertandingan, maka atlet akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.

2. Evaluasi kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul untuk dilakukan secara menyeluruh.
3. Pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola menjadi lebih baik.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, di antaranya:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil tes, yaitu faktor psikologis.
2. Kurangnya tenaga pembantu pada saat penelitian.

D. Saran-Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola bagi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Anung Baskoro Budi Nugroho. (2010). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ari Muntiardiyanto Umar. (2013). Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Baley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Dangsina Moeloek & Arjadino Cokro. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas. Kedokteran UI.
- Depdikbud. (1994). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta. UNY.
- Harsono. (1988). *Panduan Kepeleatihan*. Jakarta: KONI.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.
- Hurlock, Elizabeth B. (2000). Jilid 1. *Perkembangan Anak Edisi keenam* (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Morrow, James R, Jr., A. W.Jackson, J. G. Disch & D. L. Mood. 2000. *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Komarudin.(2005). *Dasar Gerak Futsal*.Yogyakarta. FIK UNY.
- Moh.Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan*. Bandung: CV. Angkasa.
- Nossek, J. (1982). *General Theory of Training*. National Institut For Sports, Pan African Press Ltd, Lagos.
- Poerwadarminta. (2001). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Dirjendikti.
- Saifudin,. (1999). *Anatomi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- _____. (1999). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Dahari Prize.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.
- Singgih D Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Subagyo Irianto. (2010). Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- _____. (2009). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- (1998). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik. Buku I untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.
- _____. (1992). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suwarno KR. (2001). *Sepakbola*. Yogyakarta. FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 016/UN.34.16/PP/2016.

11 Januari 2016.

Lamp : 1 Eks.

Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Pengelola Lapangan Piyungan.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian 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 : Harriswan Saputro.

NIM : 09602241084.

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari 2016.

Tempat/obyek : Lapangan Piyungan.

Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepakbola Pemain Sepakbola Klub Persopi Piyungan, Bantul.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Harriswan S. Suherman, M.Ed.

0274 513092 1001

Tembusan :

1. Pelatih Klub Sepakbola Persopi Piyungan.
2. Kaprodi PKO.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2 : Surat Keterangan telah melakukan penelitian dari Klub

	PERSOPI PIYUNGAN Alamat : Komplek Lapangan Piyungan ,Srimulyo Piyungan NO.Telp:081903201713
NO : 14/JAN/1/2016	PIYUNGAN,29 JANUARI 2016
LAMPIRAN : -	Kepada Yth,
HAL : Surat keterangan telah melakukan	Kaprodi PKO FIK UNY Di Tempat
<i>Assalamualaikum Warahmatullahi wabarakatuh</i>	
<p>Kami selaku pengurus dari Klub PERSOPI PIYUNGAN bersamaan dengan surat ini memberikan keterangan bahwa saudara HARRISWAN SAPUTRO mahasiswa Jurusan PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) telah melakukan penelitian atau pengambilan data di Klub kami pada:</p>	
HARI :Kamis	
TANGGAL :28 Januari 2016	
LOKASI :Lapangan Piyungan	
<p>Demikian surat keterangan ini kami buat untuk kepentingan mahasiswa yang bersangkutan untuk kelengkapan TUGAS AKHIR/SKRIPSI.atas perhatiannya kami ucapkan Terima kasih.</p>	
PELATIH  Ali Murtono	PIYUNGAN,29 JANUARI 2016  RUDI HARTONO PIYUNGAN

Lampiran 3. Data Penelitian

**TES KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA SEPAKBOLA PEMAIN
SEPAK BOLA KLUB PERSOPI PIYUNGAN. BANTUL**

No	Nama	Tes 1 (detik)	Tes 2 (detik)	Waktu Terbaik (detik)
1	Agung Santosa	54.07	58.12	54.07
2	Ilham F	48.58	43.52	43.52
3	Perdana	56.47	48.25	48.25
4	Fifin W	48.34	44.10	44.10
5	Rima H	41.22	42.10	41.22
6	Aksan Abid	41.27	55.12	41.27
7	Alfian S	49.19	51.47	49.19
8	Gutomo	47.00	41.65	41.65
9	Ahmad Annas	52.22	48.50	48.50
10	Agus Widodo	49.50	45.97	45.97
11	Langgeng W	46.07	47.22	46.07
12	Yuli S	49.02	47.50	47.50
13	Yayan	45.50	51.04	45.50
14	Doni	41.07	41.84	41.07
15	Dito P	45.02	47.04	45.02
16	Apriyanto	41.05	40.41	40.41
17	Tomy Cahyo	40.51	39.19	39.19
18	Aji P	46.52	43.97	43.97
19	Alfin H	40.52	39.90	39.90
20	Garis Cahyo	41.01	38.78	38.78
21	Agil Indra	51.85	50.16	50.16
22	Agung Kuncoro	56.38	54.72	54.72
23	Mustofa	48.81	41.29	41.29

**TES KONDISI FISIK SEPAKBOLA PEMAIN SEPAK BOLA KLUB
PERSOPI PIYUNGAN. BANTUL**

No	Nama	Kecepatan (detik)	Kelincahan (detik)	Daya Tahan Aerobik (ml/kg/bb/min)
1	Agung Santosa	8.36	9.11	42.4
2	Ilham F	7.13	6.42	39.55
3	Perdana	7.37	7.53	35.7
4	Fifin W	8.07	6.39	41.1
5	Rima H	8.16	8.46	44.5
6	Aksan Abid	7.87	7.74	39.2
7	Alfian S	8.40	7.17	40.8
8	Gutomo	8.23	5.65	38.85
9	Ahmad Annas	8.49	7.23	40.5
10	Agus Widodo	7.42	6.12	37.45
11	Langgeng W	8.36	8.10	44.2
12	Yuli S	9.37	6.16	34.65
13	Yayan	7.17	7.51	39.55
14	Doni	8.47	7.19	38.85
15	Dito P	8.56	8.01	44.5
16	Apriyanto	7.27	7.04	37.8
17	Tomy Cahyo	8.24	6.21	41.80
18	Aji P	8.53	7.91	40.30
19	Alfin H	8.69	6.76	39.90
20	Garis Cahyo	7.19	7.88	39.90
21	Agil Indra	8.47	6.22	48.00
22	Agung Kuncoro	8.56	6.03	49.30
23	Mustofa	9.11	6.46	44.65

**TES KOSNDISI FISIK SEPAKBOLA PEMAIN SEPAK BOLA KLUB
PERSOPI PIYUNGAN. BANTUL**

BERDASARKAN T SKOR

No	Kecepatan	Kelincahan	Daya Tahan Aerobik	Kondisi Fisik
1	46.66661	27.73396	53.96166	128.3622
2	66.35008	57.53279	46.0082	169.8911
3	62.5094	45.23662	35.26407	143.0101
4	51.30743	57.86512	50.33377	159.5063
5	49.86718	34.93442	59.82209	144.6237
6	54.50799	42.91032	45.03146	142.4498
7	46.0265	49.22457	49.49656	144.7476
8	48.74698	66.06257	44.05473	158.8643
9	44.58625	48.55991	48.65936	141.8055
10	61.70926	60.85608	40.14777	162.7131
11	46.66661	38.92237	58.98489	144.5739
12	30.50377	60.41297	32.33385	123.2506
13	65.70996	45.45817	46.0082	157.1763
14	44.9063	49.00301	44.05473	137.964
15	43.46605	39.91935	59.82209	143.2075
16	64.10968	50.66466	41.12451	155.8989
17	48.58695	59.85909	52.28725	160.7333
18	43.94613	41.02712	48.10122	133.0745
19	41.38568	53.76639	46.98494	142.137
20	65.38991	41.35945	46.98494	153.7343
21	44.9063	59.74832	69.58949	174.2441
22	43.46605	61.85307	73.21738	178.5365
23	34.6645	57.08968	60.2407	151.9949

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics

		Keterampilan Bermain Sepakbola	Kecepatan	Kelincahan	Daya Tahan Aerobik
N	Valid	23	23	23	23
	Missing	0	0	0	0
Mean		44.8400	8.1517	7.1000	40.9804
Median		44.1000	8.3600	7.1700	40.3000
Mode		38.78 ^a	8.36 ^a	5.65 ^a	38.85 ^a
Std. Deviation		4.49217	.62489	.90272	3.58335
Minimum		38.78	7.13	5.65	34.65
Maximum		54.72	9.37	9.11	49.30
Sum		1031.32	187.49	163.30	942.55

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Keterampilan Bermain Sepakbola

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	38.78	1	4.3	4.3	4.3
	39.19	1	4.3	4.3	8.7
	39.9	1	4.3	4.3	13.0
	40.41	1	4.3	4.3	17.4
	41.07	1	4.3	4.3	21.7
	41.22	1	4.3	4.3	26.1
	41.27	1	4.3	4.3	30.4
	41.29	1	4.3	4.3	34.8
	41.65	1	4.3	4.3	39.1
	43.52	1	4.3	4.3	43.5
	43.97	1	4.3	4.3	47.8
	44.1	1	4.3	4.3	52.2
	45.02	1	4.3	4.3	56.5
	45.5	1	4.3	4.3	60.9
	45.97	1	4.3	4.3	65.2
	46.07	1	4.3	4.3	69.6
	47.5	1	4.3	4.3	73.9
	48.25	1	4.3	4.3	78.3
	48.5	1	4.3	4.3	82.6
	49.19	1	4.3	4.3	87.0
	50.16	1	4.3	4.3	91.3
	54.07	1	4.3	4.3	95.7
	54.72	1	4.3	4.3	100.0
Total		23	100.0	100.0	

Kecepatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7.13	1	4.3	4.3	4.3
7.17	1	4.3	4.3	8.7
7.19	1	4.3	4.3	13.0
7.27	1	4.3	4.3	17.4
7.37	1	4.3	4.3	21.7
7.42	1	4.3	4.3	26.1
7.87	1	4.3	4.3	30.4
8.07	1	4.3	4.3	34.8
8.16	1	4.3	4.3	39.1
8.23	1	4.3	4.3	43.5
8.24	1	4.3	4.3	47.8
8.36	2	8.7	8.7	56.5
8.4	1	4.3	4.3	60.9
8.47	2	8.7	8.7	69.6
8.49	1	4.3	4.3	73.9
8.53	1	4.3	4.3	78.3
8.56	2	8.7	8.7	87.0
8.69	1	4.3	4.3	91.3
9.11	1	4.3	4.3	95.7
9.37	1	4.3	4.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

Kelincahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5.65	1	4.3	4.3	4.3
6.03	1	4.3	4.3	8.7
6.12	1	4.3	4.3	13.0
6.16	1	4.3	4.3	17.4
6.21	1	4.3	4.3	21.7
6.22	1	4.3	4.3	26.1
6.39	1	4.3	4.3	30.4
6.42	1	4.3	4.3	34.8
6.46	1	4.3	4.3	39.1
6.76	1	4.3	4.3	43.5
7.04	1	4.3	4.3	47.8
7.17	1	4.3	4.3	52.2
7.19	1	4.3	4.3	56.5
7.23	1	4.3	4.3	60.9

7.51	1	4.3	4.3	65.2
7.53	1	4.3	4.3	69.6
7.74	1	4.3	4.3	73.9
7.88	1	4.3	4.3	78.3
7.91	1	4.3	4.3	82.6
8.01	1	4.3	4.3	87.0
8.1	1	4.3	4.3	91.3
8.46	1	4.3	4.3	95.7
9.11	1	4.3	4.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

Daya Tahan Aerobik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 34.65	1	4.3	4.3	4.3
35.7	1	4.3	4.3	8.7
37.45	1	4.3	4.3	13.0
37.8	1	4.3	4.3	17.4
38.85	2	8.7	8.7	26.1
39	1	4.3	4.3	30.4
39.2	1	4.3	4.3	34.8
39.55	2	8.7	8.7	43.5
39.9	1	4.3	4.3	47.8
40.3	1	4.3	4.3	52.2
40.5	1	4.3	4.3	56.5
40.8	1	4.3	4.3	60.9
41.1	1	4.3	4.3	65.2
41.8	1	4.3	4.3	69.6
42.4	1	4.3	4.3	73.9
44.2	1	4.3	4.3	78.3
44.5	2	8.7	8.7	87.0
44.65	1	4.3	4.3	91.3
48	1	4.3	4.3	95.7
49.3	1	4.3	4.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

KONDISI FISIK BERDASARKAN T SKOR

Statistics

Kondisi Fisik

N	Valid	23
	Missing	0
Mean		1.5011E2
Median		1.4475E2
Mode		123.25 ^a
Std. Deviation		1.40283E1
Minimum		123.25
Maximum		178.54
Sum		3452.50

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kondisi Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	123.2506	1	4.3	4.3	4.3
	128.3622	1	4.3	4.3	8.7
	133.0745	1	4.3	4.3	13.0
	137.964	1	4.3	4.3	17.4
	141.8055	1	4.3	4.3	21.7
	142.137	1	4.3	4.3	26.1
	142.4498	1	4.3	4.3	30.4
	143.0101	1	4.3	4.3	34.8
	143.2075	1	4.3	4.3	39.1
	144.5739	1	4.3	4.3	43.5
	144.6237	1	4.3	4.3	47.8
	144.7476	1	4.3	4.3	52.2
	151.9949	1	4.3	4.3	56.5
	153.7343	1	4.3	4.3	60.9
	155.8989	1	4.3	4.3	65.2
	157.1763	1	4.3	4.3	69.6
	158.8643	1	4.3	4.3	73.9
	159.5063	1	4.3	4.3	78.3
	160.7333	1	4.3	4.3	82.6
	162.7131	1	4.3	4.3	87.0
	169.8911	1	4.3	4.3	91.3
	174.2441	1	4.3	4.3	95.7
	178.5365	1	4.3	4.3	100.0
Total		23	100.0	100.0	

Lampiran Dokumentasi Penelitian



Perisapan untuk pengambilan data



Perisapan untuk pengambilan data



Proses pengambilan data david lee



Proses pengambilan data sprint



Proses pengambilan data tes kelincahan



Proses pengambilan data