

**PROFIL *PRETEST* KONDISI FISIK PEMAIN *FOOTBALL CLUB*
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (FC UNY) DALAM
MENGHADAPI LIGA NUSANTARA TAHUN 2017**

SKRIPSI

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



Oleh:
Rinedi Wijanarko
NIM. 11602241067

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi Yang Berjudul "**Profil *Pretest* Kondisi Fisik Pemain Football Club Universitas Negeri Yogyakarta (FC UNY) dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017**" yang disusun oleh Rinedi Wjanarko, NIM. 11602241067 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan

Yogyakarta, Januari 2017
Pembimbing



Nawan Primasoni, M.Or
NIP. 19840521 200812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **Profil Pretest Kondisi Fisik Pemain Football Club Universitas Negeri Yogyakarta (FC UNY) dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017** yang disusun oleh Rinedi Wijanarko, NIM 11602241067, 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, Januari 2017
Yang Menyatakan,



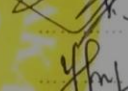



Rinedi Wijanarko
NIM. 11602241067


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dan judul "Profil *Pretest* Kondisi Fisik Pemain *Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta (FC UNY) dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017" yang disusun oleh Rinedi Wijanarko, NIM. 11602241067 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 4 Januari 2017 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Nawan Primasoni, M.Or	Ketua		11/1/2017
Nur Indah Pangastuti, M.Or	Sekretaris Penguji		11/1/2017
Subagyo Irianto, M.Pd	Penguji Utama		9/1/2017
CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or	Penguji Pendamping		10.11/2017

Yogyakarta, Januari 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Ingat, Hargailah hasil keringat orangtuamu dengan tidak berfoya-foya. Malu rasanya, jika belum bisa memberi apa-apa tetapi hanya bisa meminta.
(Ayah dan Ibu)

Selalu berjuang, berusaha untuk meraih impian dan bisa mewujudkan cita-cita
(Penulis)

Sahabat sejati selalu di sebelahmu saat dirimu terluka, dan saat dirimu bahagia diapun ikut tersenyum, walau di kejauhan.
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku yang tercinta, Ibu Wagiyem dan Alm. Bapak Teguh Wahono yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai. Terima kasih sudah membanting tulang menyekolahkan sampai mendapat gelar sarjana, entah kapan saya bisa membalasnya. Terima kasih sudah mengajarkan tentang hidup dalam kesederhanaan. Sampai detik ini saya belum bisa membanggakan kedua orang tua saya, dengan karya kecil ini dan gelar sarjana ini ku persembahkan untuk kedua orang tua yang saya cintai dan saya sayangi. Terima kasih untuk ibu dan bapakku.
2. Syahnaz Rizki Amelia yang sudah menemani, dan selalu memberikan semangat untuk saya, serta selalu memberi motivasi tentang arti sebuah kemandirian dan kesederhanaan dalam hidup.
3. Teman-teman seperjuangan Yamudin Kuat, Yoga Ardiantoko, Aditya Pramudito, David Armando, Coco, Nanang, Taufik, Kusnan, Andi, Erfianto, Eko Ari Anto, Rekyan, Linda yang selalu mendukung saya untuk selalu semangat untuk bisa mengatur waktu antara kuliah dan mengerjakan skripsi.
4. Rekan-rekan FC UNY dan UKM Sepak Bola UNY
5. PKO B 2011.
6. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

**PROFIL *PRETEST* KONDISI FISIK PEMAIN *FOOTBALL CLUB*
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (FC UNY) DALAM
MENGHADAPI LIGA NUSANTARA TAHUN 2017**

Oleh:
Rinedi Wijanarko
NIM. 11602241067

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil *pretest* kondisi fisik pemain *Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta (FC UNY) dalam menghadapi Liga Nusantara tahun 2017.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 yang berjumlah 25 atlet, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas kelentukan (*sit and reach*), kelincahan (*shuttle run*), *power* tungkai (*vertical jump*) kecepatan (lari 40 m), kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*), kekuatan otot perut (*sit up* 60 detik), kekuatan otot lengan (*push up* 60 detik), dan daya tahan aerobik (*MFT*). Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa; profil *pretest* kondisi fisik pemain *Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta (FC UNY) dalam menghadapi Liga Nusantara tahun 2017 kategori “sangat baik” sebesar 8% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 32% (8 atlet), kategori “cukup” sebesar 16% (4 atlet), “kurang” sebesar 40% (10 atlet), “sangat kurang” sebesar 4% (1 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 masuk kategori ‘cukup’.

Kata kunci: *profil, kondisi fisik, pemain sepakbola FC UNY*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan judul “**Profil Pretest Kondisi Fisik Pemain Football Club Universitas Negeri Yogyakarta (FC UNY) dalam Menghadapi Liga Nusantara tahun 2017**” dapat diselesaikan dan 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 memberikan masukan positif untuk penulis.
4. Nawan Primasoni, M.Or., Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Nur Indah Pangastuti, M.Or., Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.

6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Pelatih, pembina, pengurus, dan pemain-pemain FC UNY yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih 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, Januari 2017
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Rumusan Masalah	10
D. Batasan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	12
1. Hakikat Profil	12
2. Hakikat Kondisi Fisik	12
3. Hakikat Sepakbola	32
B. Penelitian yang Relevan	43
C. Kerangka Berpikir	45
D. Pertanyaan Penelitian	46
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	47
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
C. Populasi dan Sampel Penelitian	49
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	49
E. Teknik Analisis Data	51
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	53
1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian	53
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan	67
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	72
B. Implikasi Hasil Penelitian	72
C. Keterbatasan Penelitian	72
D. Saran	73

DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik	52
Tabel 2. Deskripsi Statistik Kondisi Fisik	54
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017.....	54
Tabel 4. Deskripsi Statistik Kelentukan	55
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017.....	56
Tabel 6. Deskripsi Statistik Kelincahan.....	57
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017.....	57
Tabel 8. Deskripsi Statistik <i>Power</i> Tungkai	58
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017.....	59
Tabel 10. Deskripsi Statistik Kecepatan.....	60
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017.....	60
Tabel 12. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Tungkai	62
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017	62
Tabel 14. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Perut.....	63
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017	63
Tabel 16. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Lengan	65
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017	65
Tabel 18. Deskripsi Statistik Daya Tahan Aerobik	66

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017	66
---	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki	35
Gambar 2. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	37
Gambar 3. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.....	39
Gambar 4. Menyundul Bola Tanpa Loncat.....	40
Gambar 5. Merampas Bola Sambil Meluncur	41
Gambar 6. Diagram Batang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017	54
Gambar 7. Diagram Batang Kelentukan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017	56
Gambar 8. Diagram Batang Kelincahan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017	58
Gambar 9. Diagram Batang <i>Power</i> Tungkai Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017	59
Gambar 10. Diagram Batang Kecepatan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017	61
Gambar 11. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017.....	62
Gambar 12. Diagram Batang Kekuatan Otot Perut Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017	64
Gambar 13. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017.....	65
Gambar 14. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	78
Lampiran 2. Surat Peminjaman Alat.....	79
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari UKM UNY.....	80
Lampiran 4. Keterangan Kalibrasi.....	81
Lampiran 5. Prosedur Pelaksanaan Tes.....	82
Lampiran 6. Prediksi Nilai VO_2Max Tes Lari Multi Tahap.....	91
Lampiran 7. Data Penelitian.....	93
Lampiran 8. Deskriptif Statistik Berdasarkan T SKOR.....	95
Lampiran 9. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik.....	96
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	101

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Olahraga ini populer di seluruh negara-negara Eropa, Amerika, Afrika, Asia dan di Australia. Induk organisasi olahraga ini adalah FIFA (*Federation Internasional Football Association*). Olahraga ini sangat umum, selain digemari orang laki-laki olahraga ini juga digemari para perempuan tidak hanya orang tua, muda bahkan anak-anak. Sejak tahun 1990 olahraga ini mulai dilakukan oleh para wanita meskipun sebelumnya olahraga ini hanya diperuntukkan bagi kaum pria.

Di Indonesia sepakbola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi Liga Indonesia sebagai tolak ukur dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air, dibawah induk organisasi tertinggi di Indonesia yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Indonesia telah banyak mengadakan kompetisi atau pertandingan Sepakbola, baik dari kompetisi amatir sampai kompetisi profesional. Di dalam sebuah kompetisi ini diperlukan suatu kematangan dalam bermain sepakbola.

Sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan kaki, dada, kepala kecuali pejuang gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti. Sepakbola berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena

permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orangtua. Sepakbola menjadi salah satu olahraga favorit di kalangan masyarakat, karena sepakbola sudah dikenal di seluruh lapisan masyarakat. Hal ini terbukti dengan munculnya klub sepakbola di berbagai daerah juga munculnya klub-klub tangguh di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi.

Perguruan tinggi merupakan tempat pendidikan yang sangat penting bagi mahasiswa untuk mendapatkan ilmu pengetahuan. Selain untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, mahasiswa juga dapat mengembangkan kemampuannya di bidang lain. Misalnya: olahraga, kesenian, pencinta alam dan lain-lainnya. Kebanyakan dari mahasiswa yang memilih melanjutkan ke perguruan tinggi itu sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki di berbagai bidang tertentu. Banyak wadah yang dapat digunakan untuk mengembangkan bakat dan minat mahasiswa. Salah satunya dapat mengikuti UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) sesuai dengan bakat dan minatnya.

Universitas Negeri Yogyakarta sebagai salah satu universitas yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan mempunyai kontribusi penting dalam memajukan dunia olahraga di Indonesia. Beberapa tim olahraga terbentuk dan terlatih secara terstruktur di UNY. Pembentukan tim ini sebagai wadah untuk menyalurkan hobi para mahasiswa, juga untuk menjaring bibit-bibit unggul di bidangnya yang dapat diarahkan dan dilatih lebih maksimal, sehingga menjadi atlet yang professional, dapat berlaga di berbagai kompetisi regional, nasional, bahkan sampai kompetisi internasional. Salah satu tim yang terbentuk di UNY

adalah tim sepakbola FC Universitas Negeri Yogyakarta. Tim FC UNY dikelola oleh para pengurus UKM sepakbola UNY di bawah bimbingan pembina UKM. Perekrutan dilakukan melalui seleksi pada penerimaan mahasiswa baru. Uniknya, tim ini tidak hanya diperuntukan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, tetapi bagi semua mahasiswa di berbagai jurusan. Hal ini bertujuan untuk menggali potensi-potensi mahasiswa yang mempunyai bakat di bidang sepakbola.

UKM UNY memiliki anggota sekitar 45 mahasiswa yang terdiri dari berbagai jurusan. Tim ini lebih didominasi oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Hal ini dikarenakan beberapa mahasiswa jurusan olahraga masuk melalui jalur penyingkiran bibit unggul, salah satunya adalah para pemain sepakbola. Para anggota UKM sepakbola UNY juga selalu mendapat pengarahan-pengarahan dari pelatih setiap sesi pelatihan. Hal ini bertujuan untuk selalu menyiapkan tim UKM sepakbola UNY agar siap setiap saat ketika ada kompetisi. Pelatihan yang dilakukan secara kontinyu diharapkan juga mampu memberikan kontribusi positif bagi para anggota UKM sepakbola UNY untuk meningkatkan kemampuan fisik para anggota tim. Oleh karena itu, dibutuhkan persiapan yang matang baik secara materi maupun spiritual untuk mendukung agar UKM sepakbola dapat meningkatkan prestasi yang telah diukirnya. Salah satunya adalah kesiapan dari pemain itu sendiri. Tentunya mereka dituntut untuk memiliki *skill* yang baik.

Tim *Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta (FC UNY) akan dipersiapkan untuk menghadapi Liga Nusantara tahun 2017. Linus adalah kompetisi sepakbola amatir nasional yang sebelumnya dikelola oleh Badan Liga Amatir Indonesia (BLAI) yang sudah dibubarkan sejak Kongres Tahunan PSSI di tahun 2014. Liga ini berada di kasta ketiga di bawah ISC B (atau dulu Divisi Utama) dan merupakan gabungan dari Divisi I, II, dan III Liga Indonesia. Konsep yang akan digunakan dalam gelaran Linus tahun 2017 setiap provinsi memiliki wakilnya masing-masing, dan merupakan pemenang dari babak kualifikasi yang pengelolaannya sudah diberikan kepada masing-masing Asosiasi Provinsi (Asprov). Nantinya, dari 34 tim yang dihasilkan, semuanya akan diurutkan berdasarkan ranking, dan empat tim terbawah akan diadu dalam babak *play-off* untuk menentukan tim mana saja yang berhak melengapi jumlah maksimal tim peserta di Liga Nusantara, yaitu 32 tim.

Melihat hal tersebut, tentunya pemain yang terpilih dalam tim FC UNY dalam menghadapi liga nusantara tahun 2017 harus siap secara mental dan fisik. Pelatih FC UNY yaitu Guntur Cahyo Utomo, dalam menentukan pemain yang akan dibawa untuk mengikuti liga nusantara tahun 2017 tidak asal dari pengamatan saat bermain. Pemilihan pemain juga tidak hanya didasarkan pada kemampuan teknik bermain sepakbola pemain, tetapi pelatih mempunyai kriteria untuk menentukan pemain yang salah satunya dari aspek kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1999: 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 sepakbola 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 penampilan prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam pertandingan. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain sepakbola menjadi bagus. Lebih lanjut menurut Sajoto (1999: 16) ada 10 macam komponen kondisi fisik, di antaranya adalah: (1) kekuatan (*strength*); (2) daya tahan (*endurance*); (3) daya otot (*muscular power*); (4) kecepatan (*speed*); (5)

daya lentur (*flexibility*); (6) kelincahan (*agility*); (7) koordinasi (*coordination*); (8) keseimbangan (*balance*); (9) ketepatan (*accuracy*); (10) reaksi (*reaction*).

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. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain. 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 (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 mengelola 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 kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan oleh atlet sepakbola agar dapat bermain dengan baik.

Selain kondisi fisik yang prima, untuk menjadi atlet sepakbola 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: (1) teknik dasar menendang bola, (2) teknik dasar menghentikan bola, (3) teknik dasar menggiring bola, (4) teknik dasar menyundul bola, (5) teknik dasar lemparan ke dalam. Seseorang atlet sepakbola 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.

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. Pemain sepakbola FC UNY belum pernah dilakukan tes untuk mengetahui kondisi fisik dalam menghadapi liga nusantara tahun 2017.

Atas dasar pertimbangan latar belakang masalah di atas, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian yang berjudul “profil *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga nusantara tahun 2017”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pelatih belum memantau secara rutin perkembangan kondisi fisik pemain sepak bola FC UNY.
2. Belum diketahui profil *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga nusantara tahun 2017.

C. Batasan 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 profil *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga nusantara tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu: “Bagaimanakah profil *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga nusantara tahun 2017?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga nusantara tahun 2017.

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 profil kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga nusantara tahun 2017.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga nusantara tahun 2017. 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 pemain supaya mengetahui kondisi fisik yang dimilikinya serta sebagai wawasan pengetahuan tentang kondisi fisik bagi atlet mempunyai peranan yang 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). Lebih lanjut Poerwadarminta (2001: 730) profil mempunyai empat arti, yaitu: (1) pandangan dari samping (wajah orang), (2) lukisan (gambar) orang dari samping (sketsa biografis), (3) penampang (tanah, gunung), (4) grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. 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. Profil adalah identitas dari individu atau organisasi yang memberikan informasi kepada yang membutuhkan, dengan maksud untuk mengenali, memahami, dan mempelajari individu atau organisasi tersebut (dikutip dari <http://www.elib.unikom.ac.id>).

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.

Sukadiyanto (2005: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. 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 di dalam 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

Kekuatan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan (Djoko Pekik Irianto, 2002: 66). Menurut Ismaryati (2008: 111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Fox et al (1993: 6) menyatakan bahwa kekuatan merupakan daya (*force*) suatu otot atau sekelompok otot yang dapat melawan tahanan dengan usaha maksimal. Dari pernyataan Fox ini, menandakan bahwa otot atau sekelompok otot dapat diukur dan diketahui kekuatannya

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.

Menurut Bompa (1994) macam kekuatan yang perlu diketahui oleh pelatih dan olahragawan dalam mendukung upaya pencapaian prestasi maksimal, yaitu:

- a) Kekuatan umum adalah kemampuan kontraksi seluruh sistem otot dalam mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan umum merupakan unsur dasar yang melandasi seluruh program latihan kekuatan.
- b) Kekuatan khusus adalah kemampuan sekelompok otot yang diperlukan dalam aktivitas cabang olahraga tertentu.
- c) Kekuatan maksimal adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melawan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali angkat atau kerja.
- d) Kekuatan ketahanan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam mengatasi tahanan atau beban dalam jangka waktu yang relatif lama.
- e) Kekuatan kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab setiap rangsang dalam waktu sesingkat mungkin dengan menggunakan kekuatan otot.
- f) Kekuatan absolut adalah kemampuan otot olahragawan untuk menggunakan kekuatan secara maksimal tanpa memperhatikan berat badannya sendiri.
- g) Kekuatan relatif adalah hasil dari kekuatan absolut dibagi berat badan.
- h) Kekuatan cadangan adalah perbedaan antara kekuatan absolut dan jumlah kekuatan yang diperlukan untuk menampilkan keterampilan dalam berolahraga.

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor 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*) (Sajoto, 1989: 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) *Power Tungkai*

Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* sangat penting untuk

cabang-cabang olahraga yang memerlukan *eksplosif*, seperti lari *sprint*, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh melompat seperti dalam bola voli, juga pada bulutangkis, dan olahraga sejenisnya (Yuyun Yudiana, dkk., 2011: 7). Menurut Sajoto (1995: 8-9), daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa daya otot = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*). Pada saat pemain bulutangkis melakukan *jumping smash*, pemain akan berusaha agar loncatan yang dihasilkan dapat tinggi dan pukulan yang mengenai sasaran juga keras. Kemampuan melompat ini sangat dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai dan pukulan yang dihasilkan juga dipengaruhi daya ledak otot lengan dan bahu. Menurut Harsono (1988: 27), selain dengan menggunakan latihan beban yang khusus, untuk meningkatkan kekuatan dan *power* otot metode yang lebih mengarah kepada pengembangan *power* atau daya ledak adalah metode latihan yang disebut pliometrik (*plyometrics*).

3) 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 (Sajoto 1999: 21).

Suharjana (2013: 141) menyatakan kecepatan *sprint* adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut 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.

Kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat esensial dalam berbagai cabang olahraga. Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk aktivitas olahraga (Bompa, 1994: 263). Berdasarkan sifatnya, menurut Bompa (1994: 315) kecepatan dapat dibagi menjadi dua tipe yaitu:

- a) Kecepatan umum
Kecepatan umum yaitu kapasitas untuk melakukan beberapa macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang

tepat. Persiapan fisik umum maupun khusus dapat memperbaiki kecepatan umum.

b) Kecepatan khusus

Kecepatan khusus yaitu kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau ketrampilan tertentu biasanya sangat tinggi, kecepatan ini adalah khusus untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat di transferkan, kemungkinan hanya dapat dikembangkan melalui metode khusus namun perlu kiranya dicarikan bentuk latihan alternatifnya. Tidak mungkin terjadi transfer yang positif kecuali jika memperbaiki struktur gerakan yang mirip dengan pola keterampilannya.

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 (1999: 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.

4) 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.

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.

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.

5) Kelentukan

Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelentukan dipengaruhi oleh elastisitas sendi dan elastisitas otot-otot serta dinyatakan dalam satuan derajat ($^{\circ}$). Harsono (1988: 163) menyatakan bahwa lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendisendinya. Jadi kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen.

Kelentukan sangat di perlukan sekali hampir di semua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya (Harsono, 1988: 163).

Harsono (1988: 163) menyatakan berdasar hasil-hasil penelitian bahwa perbaikan dalam kelentukan akan dapat: (1) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera otot dan sendi; (2) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan; (3) membantu memperkembangkan prestasi; (4) menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan; dan (5) membantu memperbaiki sikap tubuh.

Menurut Sukadiyanto (2005: 128) kelentukan mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 128) menyatakan ada dua macam kelentukan, yaitu (1) kelentukan statis, dan kelentukan dinamis. Pada kelentukan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian. sedangkan

kelentukan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.

6) 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 *cardiovascular* 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 penalti 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*).

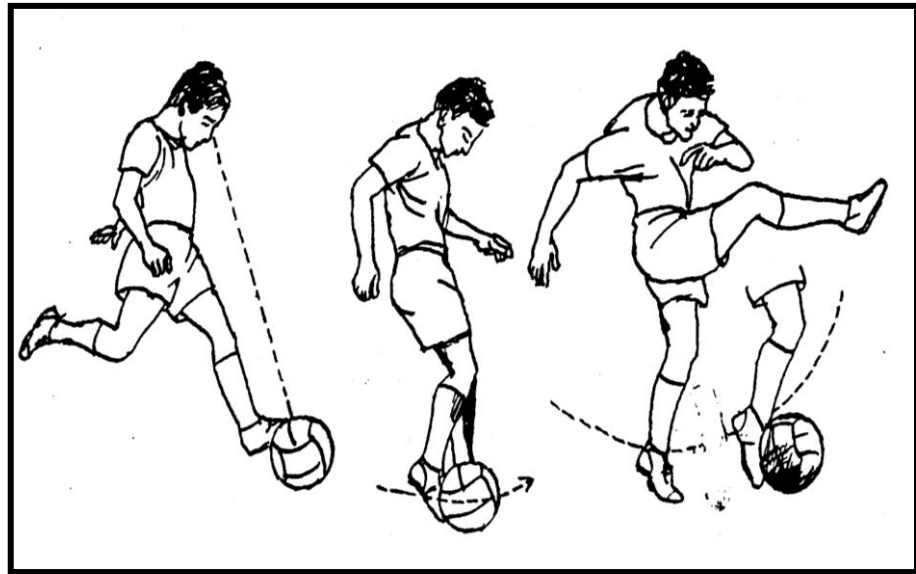
Berikut dijelaskan beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki atlet sepak bola adalah:

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
(Remmy Muchtar, 1992: 31)

2) Mengontrol/menghentikan bola (*Stopping*)

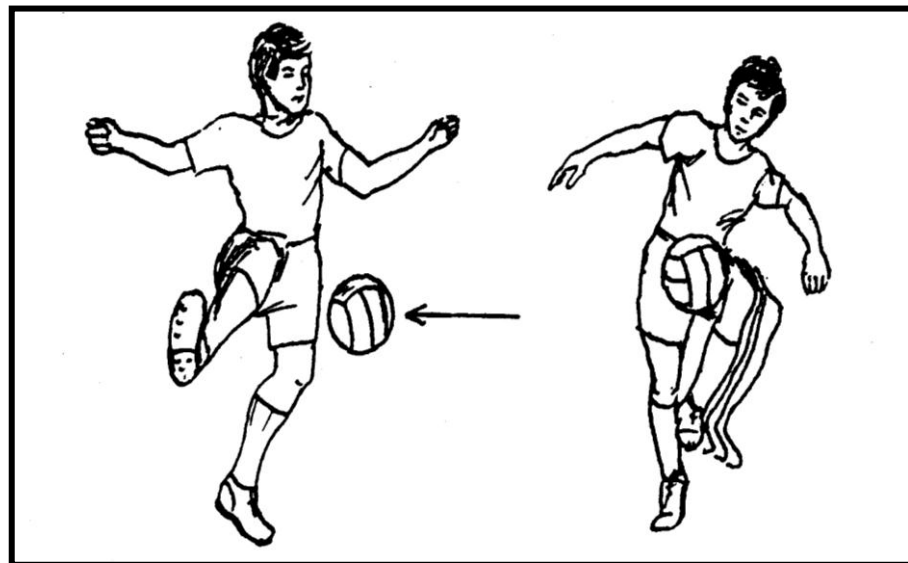
Dalam permainan sepakbola seorang atlet harus mampu menerima, menghentikan bola, dan menguasainya dengan baik (Herwin, 2004: 39). Menurut Sukatamsi (1984: 124-125) cara menghentikan bola menurut bagian badan yang dipakai menerima bola adalah: (1) dengan tungkai bawah; (a) dengan kaki; (1) kaki bagian 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
(Sumber: Remmy Muchtar, 1992: 33)

3) Menggiring bola (*dribbling*)

Menurut Sucipto, dkk., (2000: 28) menggiring bola, “Menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola

bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan”. Sedangkan Soekatamsi (2001: 15), menyatakan “Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah”.

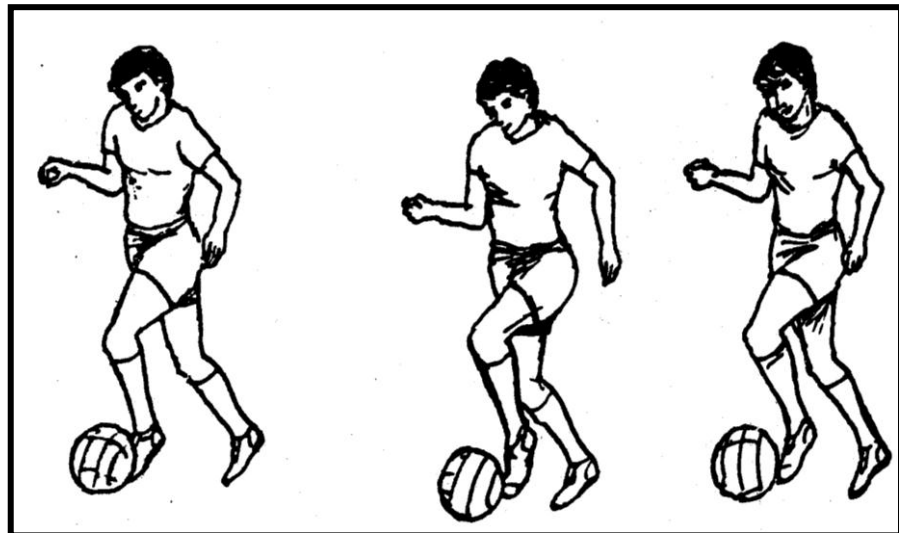
Menurut Sukatamsi (1984: 159-161) ada beberapa macam cara menggiring bola, yaitu:

- 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.

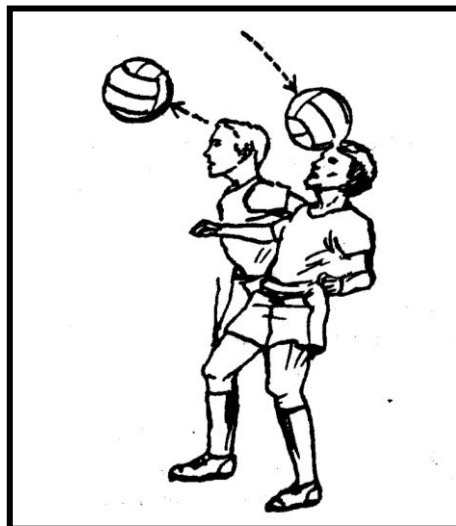
Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) dibiasakan dengan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



Gambar 3. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki
(Sumber: 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.



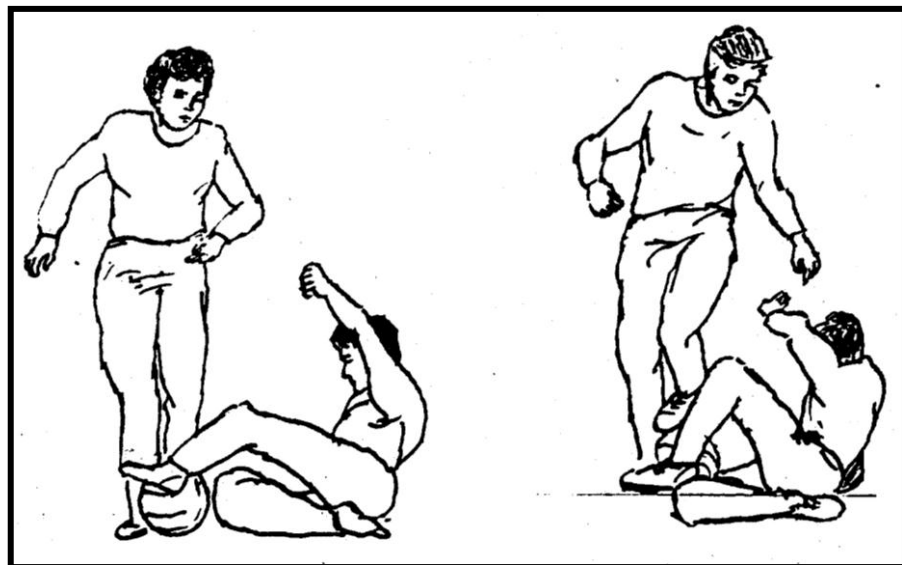
Gambar 4. Menyundul Bola Tanpa Loncat
(Remmy Muchtar, 1992: 45)

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).

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. 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". Metode yang digunakan 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 di ukur 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).

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: “Bagaimanakah profil *pretest* kondisi fisik pemain sepak bola FC UNY dalam menghadapi liga nusantara tahun 2017?”

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 variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan yaitu:

1. Profil yaitu suatu keadaan kondisi fisik sesuatu yang mengacu pada data yang diperoleh dari pemain FC UNY yang ditampilkan dalam bentuk grafik, diagram, atau deskripsi kalimat yang menggambarkan keadaan nyata dari profil yang dimaksud.
2. Kondisi fisik adalah kemampuan pemain sepak bola FC UNY dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun

definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas yang diukur menggunakan tes *sit and reach*.
- b. Kelincahan merupakan kemampuan pemain sepak bola FC UNY 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. *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan semaksimal mungkin yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, yang diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan *centimeter*.
- d. Kecepatan adalah kemampuan pemain sepak bola FC UNY untuk melakukan gerakan secara berturut turut dalam waktu yang singkat. Dalam penelitian ini, kecepatan diambil dengan tes lari 40 meter, dengan menggunakan satuan tes lari 40 meter.
- e. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot yang terdapat pada tungkai untuk mengatasi beban atau tahanan yang diukur menggunakan *leg and back dynamometer*.
- f. Kekuatan otot perut adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot yang terdapat pada perut untuk mengatasi beban atau tahanan yang

diukur menggunakan tes *sit up* selama 1 menit.

g. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot yang terdapat pada lengan untuk mengatasi beban atau tahanan yang diukur menggunakan tes *push up* selama 1 menit.

h. Daya tahan aerobik adalah kemampuan pemain sepak bola FC UNY untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min.

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. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) sampel adalah bagian dari populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola FC UNY yang terdaftar dalam liga nusantara tahun 2017. Populasi tersebut terdiri atas 25 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 delapan item tes, yaitu: kelentukan (*sit and reach*), kelincahan (*shuttle run*), *power* tungkai (*vertical jump*) kecepatan (lari 40 m), kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*), kekuatan otot perut (*sit up* 60 detik), kekuatan otot lengan (*push up* 60 detik), dan daya tahan aerobik (*MFT*). (Prosedur pelaksanaan tes, validitas, reliabilitas tes dapat dilihat selengkapnya pada lampiran 5 halaman 82).

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 terkecuali tes daya tahan. 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.

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 Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

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 7-10 November 2016 yang bertempat di Stadion Atletik dan Sepak Bola UNY. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 yang berjumlah 25 pemain.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas kelentukan (*sit and reach*), kelincahan (*shuttle run*), *power* tungkai (*vertical jump*) kecepatan (lari 40 m), kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*), kekuatan otot perut (*sit up* 60 detik), kekuatan otot lengan (*push up* 60 detik), dan daya tahan aerobik (*MFT*). Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Hasil data *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017, selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Data *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 setelah dikonversikan ke dalam T diperoleh skor terendah (*minimum*) 336,59, skor tertinggi (*maksimum*) 468,18, rerata (*mean*) 400,180, *standar deviasi* (SD) 33,30. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik *Pretest* Kondisi Fisik

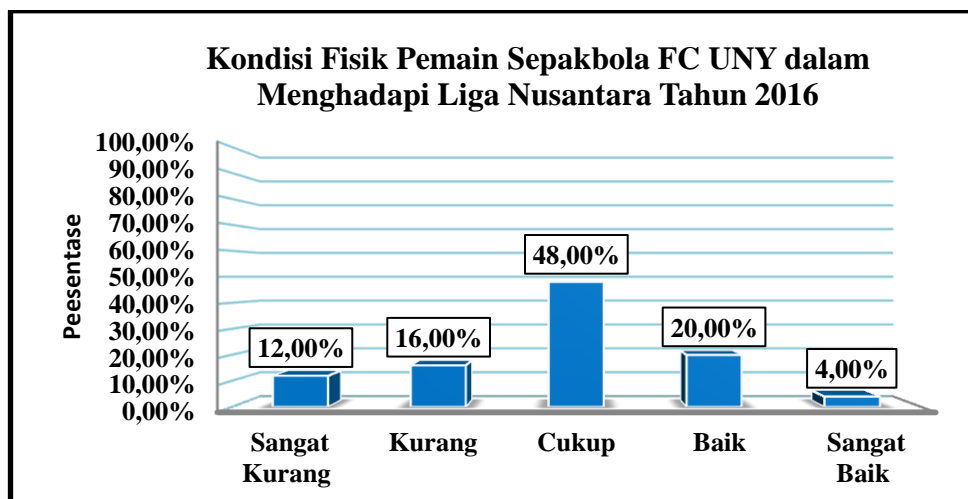
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	400,180
<i>Std, Deviation</i>	33,3006
<i>Minimum</i>	336,59
<i>Maximum</i>	468,18

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pretest* Kondisi Fisik Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

No	Interval	Kategori	F	%
1	$450,13 < X$	Sangat Baik	1	4%
2	$416,83 < X \leq 450,13$	Baik	5	20%
3	$383,53 < X \leq 416,83$	Cukup	12	48%
4	$350,23 < X \leq 383,53$	Kurang	4	16%
5	$X \leq 350,23$	Sangat Kurang	3	12%
Jumlah			25	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 6 di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Batang *Pretest* Kondisi Fisik Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 kategori “sangat baik” sebesar 4% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 20% (5 atlet), kategori “cukup” sebesar 48% (12 atlet), “kurang” sebesar 16% (4 atlet), “sangat kurang” sebesar 12% (3 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 masuk kategori ‘cukup’.

Secara rinci, *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 sebagai berikut:

a. Kelentukan

Dari analisis data kelentukan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 diperoleh skor terendah (*minimum*) 10,0, skor tertinggi (*maksimum*) 18,5, rerata (*mean*) 13,54, *standar deviasi* (SD) 2,23. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Kelentukan

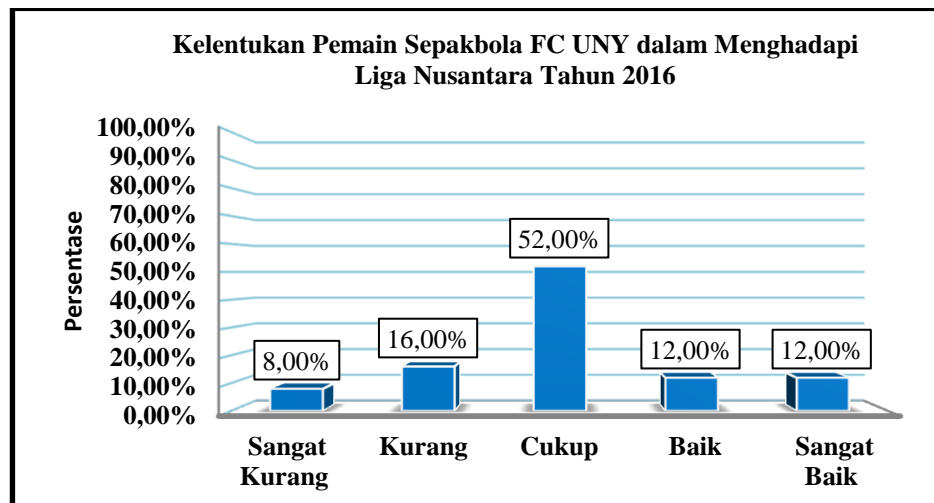
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	13,5400
<i>Std, Deviation</i>	2,23103
<i>Minimum</i>	10,00
<i>Maximum</i>	18,50

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelentukan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

No	Interval	Kategori	F	%
1	$16,89 < X$	Sangat Baik	3	12%
2	$14,66 < X \leq 16,89$	Baik	3	12%
3	$12,42 < X \leq 14,66$	Cukup	13	52%
4	$10,19 < X \leq 12,42$	Kurang	4	16%
5	$X \leq 10,19$	Sangat Kurang	2	8%
Jumlah			25	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data kelentukan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Kelentukan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa kelentukan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 12% (3 atlet), kategori “baik” 12% (3 atlet), kategori “cukup” 52% (13 atlet), kategori “kurang” 16% (4 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).

b. Kelincahan

Dari analisis data kelincahan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 diperoleh skor terendah (*minimum*) 8,87, skor tertinggi (*maksimum*) 9,84, rerata (*mean*) 9,23, *standar deviasi* (SD) 3,82. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik Kelincahan

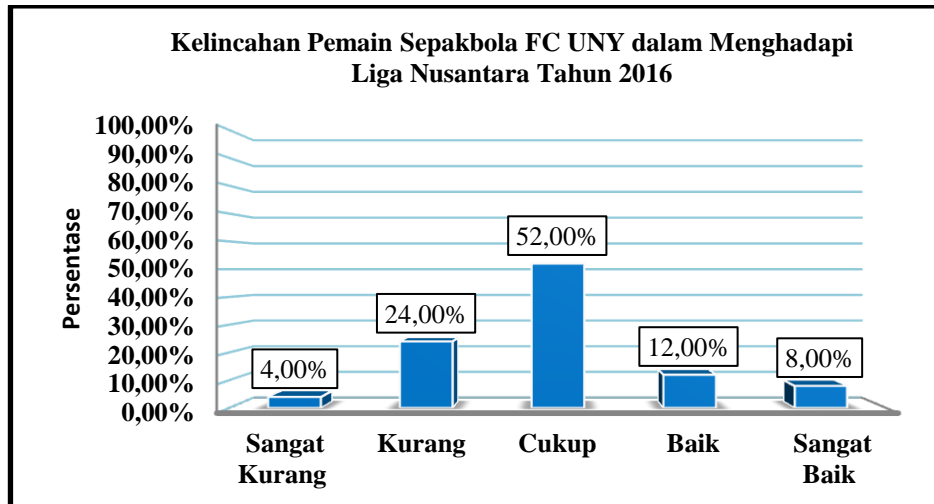
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	9,2348
<i>Std, Deviation</i>	,19734
<i>Minimum</i>	8,87
<i>Maximum</i>	9,84

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelincahan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

No	Interval	Kategori	F	%
1	$9,53 < X$	Sangat Kurang	1	4%
2	$9,33 < X \leq 9,53$	Kurang	6	24%
3	$9,13 < X \leq 9,33$	Cukup	13	52%
4	$8,94 < X \leq 9,13$	Baik	3	12%
5	$X \leq 8,94$	Sangat Baik	2	8%
Jumlah			25	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data kelincahan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Kelincahan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kelincahan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 8% (2 atlet), kategori “baik” 12% (3 atlet), kategori “cukup” 52% (13 atlet), kategori “kurang” 24% (6 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 4% (1 atlet).

c. *Power Tungkai*

Dari analisis data *power tungkai* pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 diperoleh skor terendah (*minimum*) 43,0, skor tertinggi (*maksimum*) 70,0, rerata (*mean*) 55,04, *standar deviasi* (SD) 6,20. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Statistik *Power Tungkai*

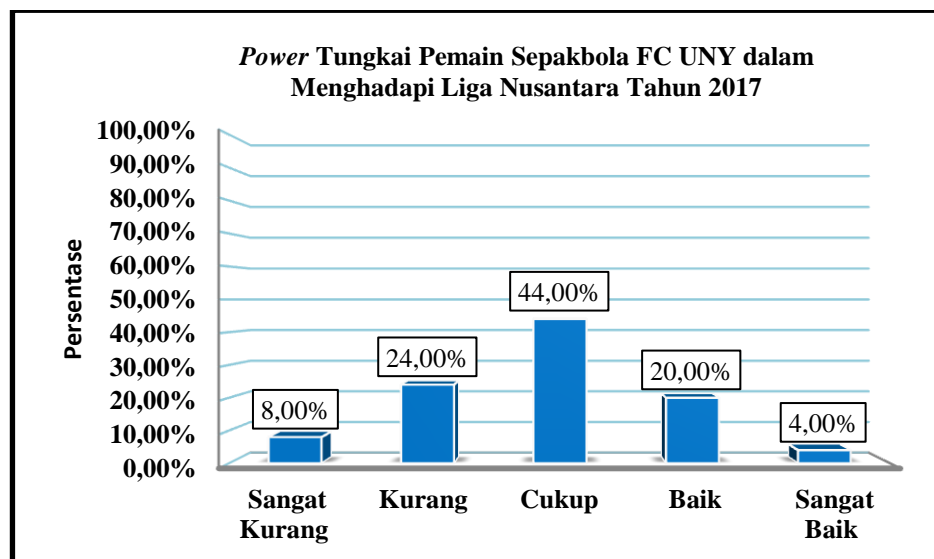
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	55,0400
<i>Std, Deviation</i>	6,20134
<i>Minimum</i>	43,00
<i>Maximum</i>	70,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data *power* tungkai pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Power* Tungkai Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

No	Interval	Kategori	F	%
1	$64,34 < X$	Sangat Baik	1	4%
2	$58,14 < X \leq 64,34$	Baik	5	20%
3	$51,94 < X \leq 58,14$	Cukup	11	44%
4	$45,74 < X \leq 51,94$	Kurang	6	24%
5	$X \leq 45,74$	Sangat Kurang	2	8%
Jumlah			25	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data *power* tungkai pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang *Power* Tungkai Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa *power* tungkai pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 4% (1 atlet), kategori “baik” 20% (5 atlet), kategori “cukup” 44% (11 atlet), kategori “kurang” 24% (6 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).

d. Kecepatan

Dari analisis data kecepatan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 diperoleh skor terendah (*minimum*) 5,10, skor tertinggi (*maksimum*) 5,95, rerata (*mean*) 5,34, *standar deviasi* (SD) 0,21. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskripsi Statistik Kecepatan

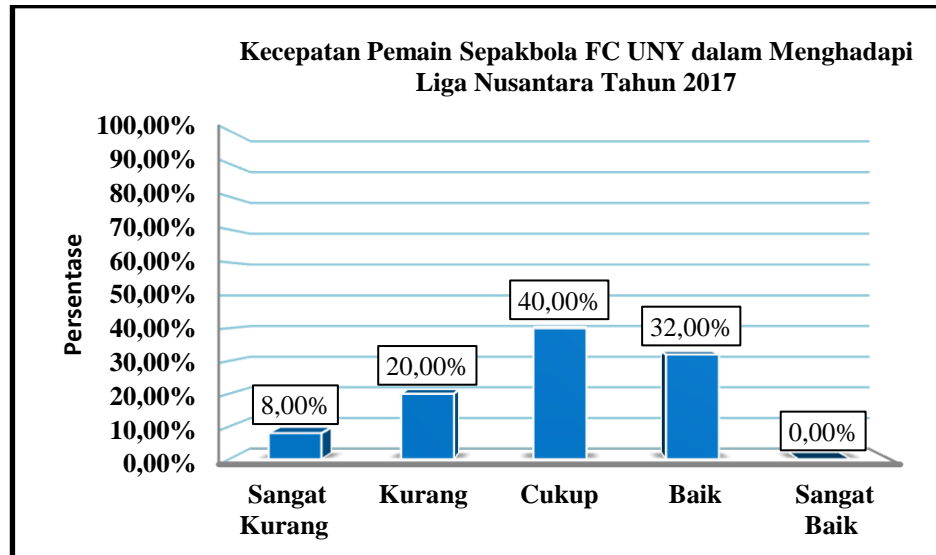
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	5,3368
<i>Std, Deviation</i>	,21162
<i>Minimum</i>	5,10
<i>Maximum</i>	5,95

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kecepatan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

No	Interval	Kategori	F	%
1	$5,65 < X$	Sangat Kurang	2	8%
2	$5,44 < X \leq 5,65$	Kurang	5	20%
3	$5,23 < X \leq 5,44$	Cukup	10	40%
4	$5,02 < X \leq 5,23$	Baik	8	32%
5	$X \leq 5,02$	Sangat Baik	0	0%
Jumlah			25	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data kecepatan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Kecepatan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa kecepatan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 32% (8 atlet), kategori “cukup” 40% (10 atlet), kategori “kurang” 20% (5 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).

e. Kekuatan Otot Tungkai

Dari analisis data kekuatan otot tungkai pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 diperoleh skor terendah (*minimum*) 162,0, skor tertinggi (*maksimum*) 273,0, rerata (*mean*) 224,88, *standar deviasi* (SD) 31,74. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Tungkai

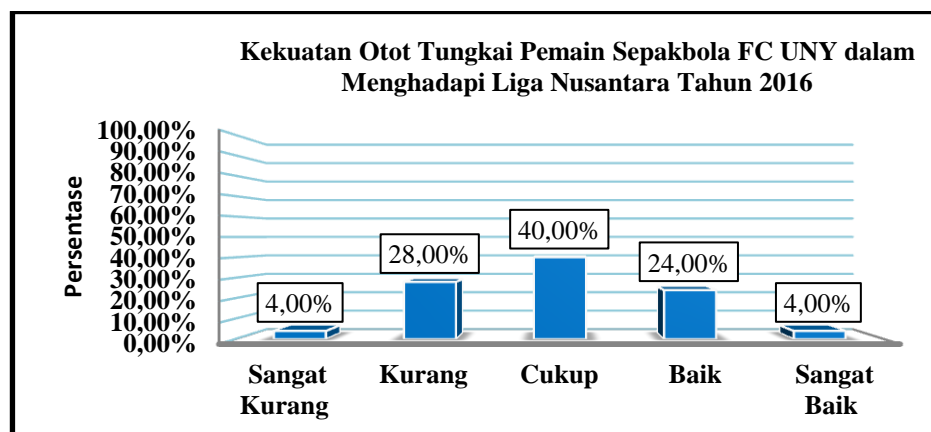
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	224,88
<i>Std, Deviation</i>	31,73762
<i>Minimum</i>	162,00
<i>Maximum</i>	273,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kekuatan otot tungkai pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

No	Interval	Kategori	F	%
1	$272,49 < X$	Sangat Baik	1	4%
2	$240,75 < X \leq 272,49$	Baik	6	24%
3	$209,01 < X \leq 240,75$	Cukup	10	40%
4	$177,27 < X \leq 209,01$	Kurang	7	28%
5	$X \leq 177,27$	Sangat Kurang	1	4%
Jumlah			25	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data kekuatan otot tungkai pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 4% (1 atlet), kategori “baik” 24% (6 atlet), kategori “cukup” 40% (10 atlet), kategori “kurang” 28% (7 atlet), kategori “sangat kurang” 4% (1 atlet).

f. Kekuatan Otot Perut

Dari analisis data kekuatan otot perut pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 diperoleh skor terendah (*minimum*) 31,0, skor tertinggi (*maksimum*) 76,0, rerata (*mean*) 54,32, *standar deviasi* (SD) 11,12. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Perut

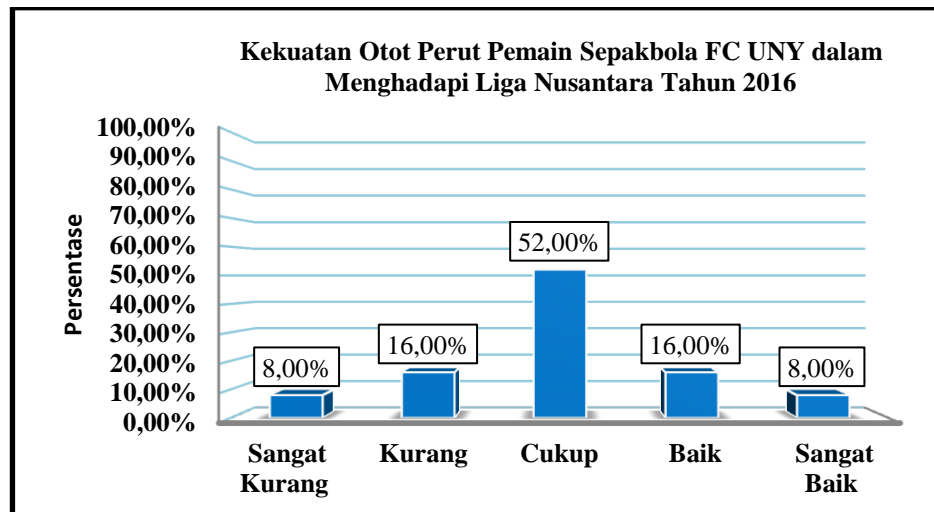
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	54,32
<i>Std, Deviation</i>	11,11950
<i>Minimum</i>	31,00
<i>Maximum</i>	76,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kekuatan otot perut pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

No	Interval	Kategori	F	%
1	$70,90 < X$	Sangat Baik	2	8%
2	$59,88 < X \leq 70,90$	Baik	4	16%
3	$48,76 < X \leq 59,88$	Cukup	13	52%
4	$37,64 < X \leq 48,76$	Kurang	4	16%
5	$X \leq 37,64$	Sangat Kurang	2	8%
Jumlah			25	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data kekuatan otot perut pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Kekuatan Otot Perut Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot perut pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 8% (2 atlet), kategori “baik” 16% (4 atlet), kategori “cukup” 52% (13 atlet), kategori “kurang” 16% (4 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).

g. Kekuatan Otot Lengan

Dari analisis data kekuatan otot lengan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 diperoleh skor terendah (*minimum*) 20,0, skor tertinggi (*maksimum*) 61,0, rerata (*mean*) 38,48, *standar deviasi* (SD) 9,57. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Lengan

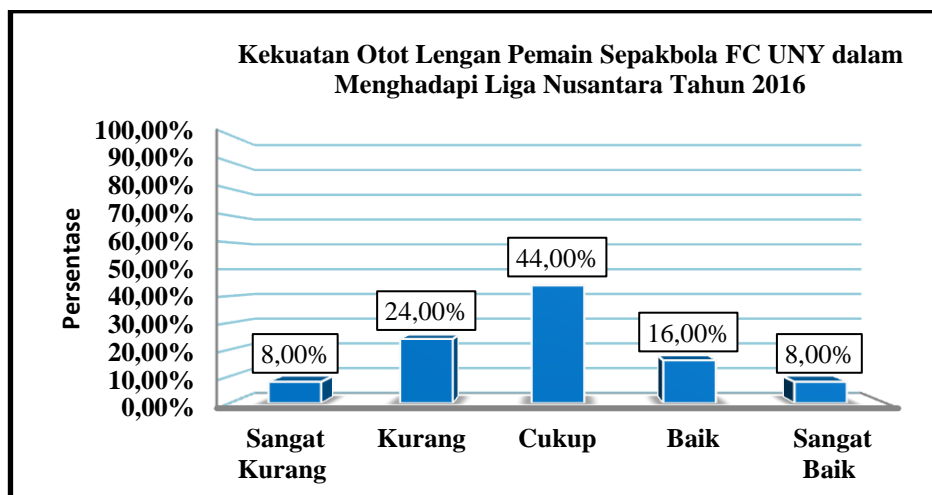
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	38,48
<i>Std, Deviation</i>	9,56609
<i>Minimum</i>	20,00
<i>Maximum</i>	61,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kekuatan otot lengan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

No	Interval	Kategori	F	%
1	$52,83 < X$	Sangat Baik	2	8%
2	$43,26 < X \leq 52,83$	Baik	4	16%
3	$33,70 < X \leq 43,26$	Cukup	11	44%
4	$24,13 < X \leq 33,70$	Kurang	6	24%
5	$X \leq 24,13$	Sangat Kurang	2	8%
Jumlah			25	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data kekuatan otot lengan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot perut pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 8% (2 atlet), kategori “baik” 16% (4 atlet), kategori “cukup” 44% (11 atlet), kategori “kurang” 24% (6 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).

h. Daya Tahan Aerobik

Dari analisis data daya tahan aerobik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 diperoleh skor terendah (*minimum*) 40,50, skor tertinggi (*maksimum*) 54,30, rerata (*mean*) 48,29, *standar deviasi* (SD) 9,57. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Deskripsi Statistik Daya Tahan Aerobik

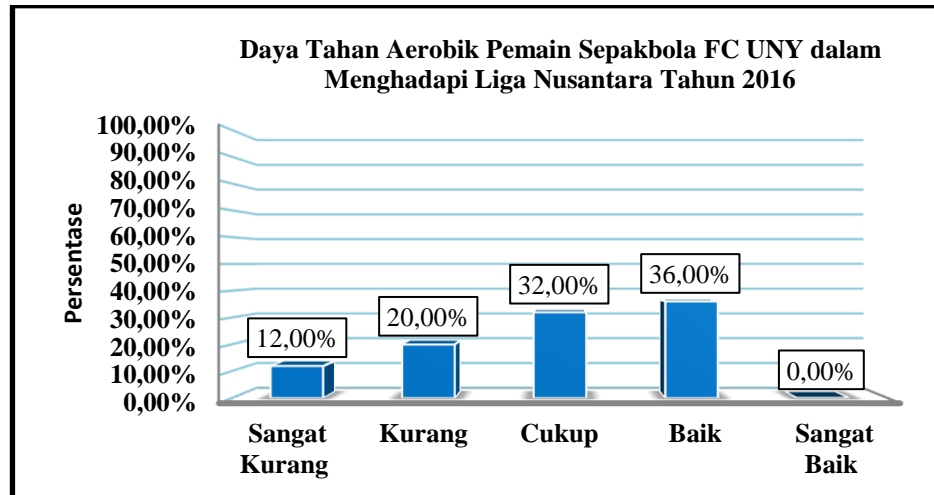
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	48,29
<i>Std, Deviation</i>	4,09503
<i>Minimum</i>	40,50
<i>Maximum</i>	54,30

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data daya tahan aerobik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

No	Interval	Kategori	F	%
1	$54,43 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$50,34 < X \leq 54,43$	Baik	9	36%
3	$46,24 < X \leq 50,34$	Cukup	8	32%
4	$42,15 < X \leq 46,24$	Kurang	5	20%
5	$X \leq 42,15$	Sangat Kurang	3	12%
Jumlah			25	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data daya tahan aerobik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 14 sebagai berikut:



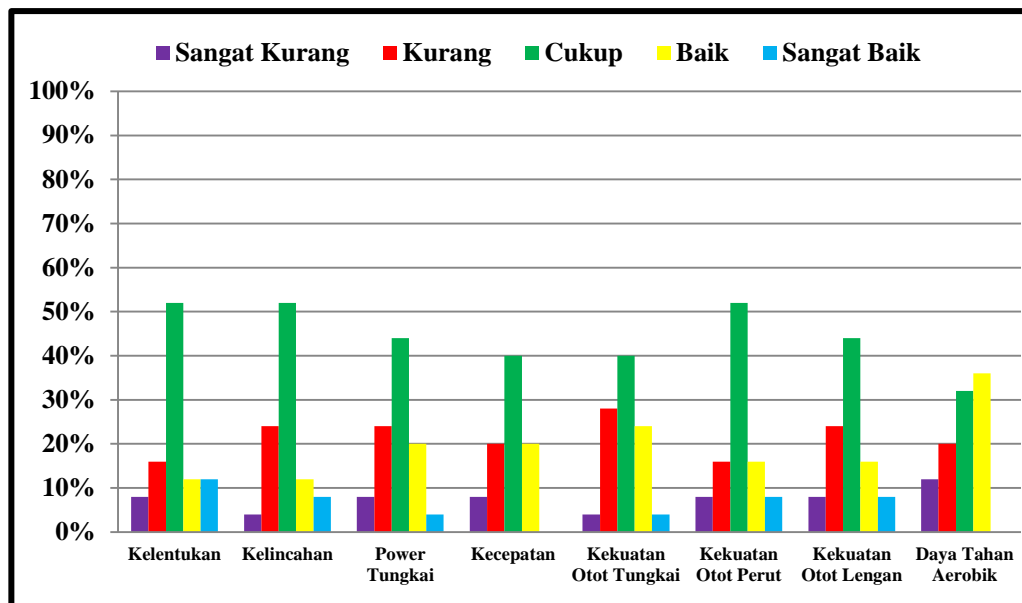
Gambar 14. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa daya tahan aerobik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 36% (9 atlet), kategori “cukup” 32% (8 atlet), kategori “kurang” 20% (5 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 12% (3 atlet).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sedang”. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka *pretest*

kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 27 sebagai berikut:



Gambar 27. *Pretest* Kondisi Fisik Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

Data *pretest* kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas kelentukan (*sit and reach*), kelincahan (*shuttle run*), *power tungkai* (*vertical jump*) kecepatan (lari 40 m), kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*), kekuatan otot perut (*sit up* 60 detik), kekuatan otot lengan (*push up* 60 detik), dan daya tahan aerobik (*MFT*). Secara rinci, hasil penelitian masing-masing komponen kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 sebagai berikut:

1. Kelentukan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 12% (3 atlet), kategori “baik” 12% (3 atlet), kategori “cukup” 52% (13 atlet), kategori “kurang” 16% (4 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).

2. Kelincahan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 8% (2 atlet), kategori “baik” 12% (3 atlet), kategori “cukup” 52% (13 atlet), kategori “kurang” 24% (6 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 4% (1 atlet).
3. *Power* tungkai pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 4% (1 atlet), kategori “baik” 20% (5 atlet), kategori “cukup” 44% (11 atlet), kategori “kurang” 24% (6 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).
4. Kecepatan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 32% (8 atlet), kategori “cukup” 40% (10 atlet), kategori “kurang” 20% (5 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).
5. Kekuatan otot tungkai pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 4% (1 atlet), kategori “baik” 24% (6 atlet), kategori “cukup” 40% (10 atlet), kategori “kurang” 28% (7 atlet), kategori “sangat kurang” 4% (1 atlet).
6. Kekuatan otot perut pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 8% (2 atlet), kategori “baik” 16% (4 atlet), kategori “cukup” 52% (13 atlet), kategori “kurang” 16% (4 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).
7. Kekuatan otot perut pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 8% (2 atlet),

kategori “baik” 16% (4 atlet), kategori “cukup” 44% (11 atlet), kategori “kurang” 24% (6 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).

8. Daya tahan aerobik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 36% (9 atlet), kategori “cukup” 32% (8 atlet), kategori “kurang” 20% (5 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 12% (3 atlet).

Bagi pemain yang memiliki kondisi fisik dalam kategori kurang diharapkan untuk menambah latihan di luar jadwal latihan UKM. Bagi pelatih juga diharapkan menambah menu latihan khususnya latihan fisik sesuai dengan prosedur, sehingga kondisi fisik pemain mengalami peningkatan. 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.

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.

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: *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 kategori “sangat baik” sebesar 4% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 20% (5 atlet), kategori “cukup” sebesar 48% (12 atlet), “kurang” sebesar 16% (4 atlet), “sangat kurang” sebesar 12% (3 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 masuk kategori ‘cukup’.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu:

1. Atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya. Sehingga ketika atlet turun dalam pertandingan, maka atlet akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
2. Evaluasi kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 untuk dilakukan secara menyeluruh.
3. Pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya 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 kondisi fisik, yaitu faktor psikologis.
2. Penelitian ini masih terbatas pada kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017.
3. Keterbatasan tenaga pembantu dalam penelitian ini yang hanya berjumlah 4 orang.

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 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 fisiknya 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 Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. UNY.
- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.
- Hakikat Profil. Diakses dari <http://www.elib.unikom.ac.id>. Diunduh pada tanggal 10 Januari 2017 pukul 11.20 WIB.
- 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 Ofset.
- Suwarno KR. (2001). *Sepakbola*. Yogjakarta. FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin 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
Email : humas_fk@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 481/UN.34.16/PP/2016.

19 Desember 2016.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Yth. : Manajer Stadion Atletik dan Sepakbola UNY.


Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Rinedi Wijanarko.
NIM : 11602241067.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP : 19840521 200812 1 001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s.d Desember 2016.
Tempat/Objek : Stadion Sepakbola UNY.
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Pemain FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara 2017.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Izin Peminjaman Alat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jl. Kolombo 1 Telp. 513092, 586168 psw 282, 541, 560 Yogyakarta 55281

Nomor : 1128 /UN34.16/LK/2016 9 Nopember 2016
Lampiran : -
Perihal : Peminjaman Alat

Kepada Yth. :
Rinedi Wijanarko
NIM 11602241067
Program Studi PKO
FIK, Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 16 Agustus 2016 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengizinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :

1. Leg Dynamometer
2. Flexiometer
3. Papan berskala
4. Balok kayu
5. Stopwatch

untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :
Tanggal : Senin – Kamis, 7 – 10 Nopember 2016

JUDUL SKRIPSI
**“PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FC UNY DALAM MENGHADAPI LIGA
NUSANTARA 2017”**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan

Agar menjadikan periksa dan terima kasih.



Tembusan Yth. :

1. Kabag. TU
2. Kasubag. UKP
3. **Pengelola GOR**
4. Tujimin

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari UKM UNY



FC UNY
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Sekretariat: Stadion Atletik dan Sepakbola UNY Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281



SURAT KETERANGAN

Nomor: 13/FCUNY/DIY/XI/2016

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : KOMARUDIN, M.A.
Tempat/Tanggal lahir : CIREBON / 28 SEPTEMBER 1974
Jabatan : Manajer Klub

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : RINEDI WIJANARKO
Tempat/Tanggal lahir : YOGYAKARTA, 16 JANUARI 1992
NIM : 11602241067
Status : Mahasiswa Prodi PKO FIK UNY

Benar-benar telah melaksanakan pengambilan data tentang kondisi fisik pemain FC. UNY pada hari rabu tanggal 9 November 2016 untuk kepentingan penyelesaian skripsinya dengan judul "PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FC.UNY DALAM MENGHADAPI LIGA NUSANTARA 2017"

Demikian surat keterangan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya,



YOGYAKARTA, 21 NOPEMBER 2016
Manajer FC UNY

Komarudin, M.A

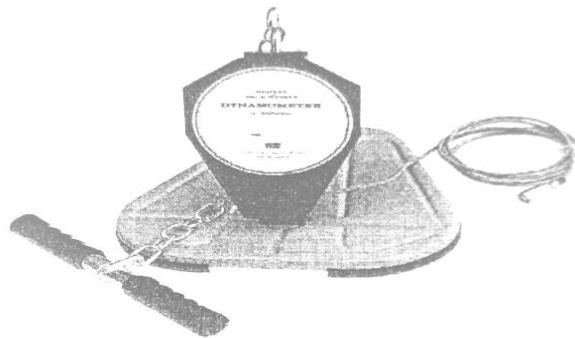
Lampiran 4. Surat keterangan Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch*

		PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 1222 / SW - 13 / III / 2016 Number			
		No. Order : 009698 Diterima tgl : 25 Februari 2016	
ALAT Equipment			
Nama : Stopwatch Capacity : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik Accuracy		Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Diamond Trade Mark/Manufaktur	
PEMILIK Owner			
Nama : Bardan Isnandar Alamat : Sorogaten Karangsewu Galur Kulon Progo			
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability			
Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN			
TANGGAL DIKALIBRASI : 25 Februari 2016 Date of Calibrated			
LOKASI KALIBRASI : Balai Metrologi Yogyakarta Location of calibration			
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% Environment condition of calibration			
HASIL : Lihat sebaliknya Result			
		Yogyakarta, 2 Maret 2016 Pdt. Kepala Balai BALAI METROLOGI Maslho, SE, Si 196912101984011003	
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-02.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

Lampiran 5. Prosedur Pelaksanaan Tes

1. Kekuatan Otot Tungkai

- 1) Tujuan: Mengukur kekuatan otot tungkai dalam satuan kilogram.
- 2) Perlengkapan: *Leg and Back Dynamometer*, Alat Pencatat.
- 3) Pelaksanaan:
 - a) Teste memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga membentuk sudut $\pm 45^0$, kemudian alat pengikat pinggang tersebut dikaitkan pada *Leg and Back Dynamometer*.
 - b) Setelah itu teste berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya.
 - c) Setelah teste itu meluruskan kedua tungkainya dengan maksimum, lalu kita lihat jarum alat-alat tersebut menunjukkan angka berapa.
 - d) Angka tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai teste. .
- 4) Penilaian: Setiap testi melakukan 2 kali dan diambil yang terbaik.



Gambar 2. *Back and Leg Dynamometer*

Sumber : Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 125)

2. Daya Tahan Otot

a) Tes *sit up*.

Tujuan: untuk mengukur kekuatan otot perut. Tes *Sit Up* memiliki validitas sebesar 0,884 dan reliabilitas sebesar 0,911 (Depdiknas, 2010: 25).

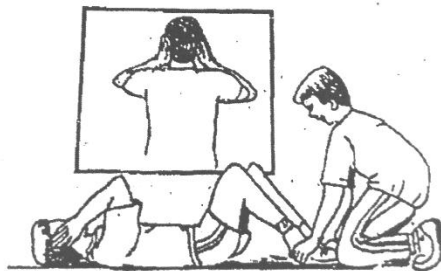
a. Alat: Lantai datar atau matras, *Bolpoint* dan formulir, *Stopwacth*

b. Tester

1) 1 Orang pemegang *stopwacth* dan pengambil waktu

2) Pengawas merangkap penghitung dan pencatat hasil, jumlah pengawas sesuai kebutuhan

c. Pelaksanaan: Testi berbaring telentang, kedua tangan di belakang tengkuk, kedua siku lurus ke depan. Kedua lutut ditekuk, kedua telapak kaki tetap di lantai. Bersama dengan aba-aba “siap” testi siap melaksanakan, bersamaan dengan aba-aba “yaak” *stopwacth* dijalankan, testi mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh lutut, kemudian kembali berbaring. Lakukan tes tersebut berulang kali dan sebanyak mungkin dalam waktu 60 detik. Jumlah berapa kali testi dapat melakukan tes tersebut dicatat hasilnya.



Gambar 3. *Sit up*

Sumber : Kemendiknas (2010: 14)

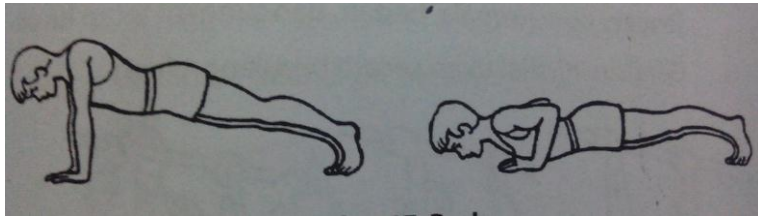
b) Tes *push up*.

Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu dengan validitas sebesar 0,765 dan reliabilitas sebesar 0,832 (Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga, 2005: 23).

Prosedur pelaksanaan sebagai berikut:

- a. Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) *Stopwatch*, (2) Formulir dan alat tulis, nomor dada.
- b. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- c. Pelaksanaan:
 - 1) Teste sikap telungkup, kepala, punggung dan kaki lurus
 - 2) Kedua telapak tangan bertumpu di lantai di samping dada, jari-jari tangan ke depan
 - 3) Kedua telapak kaki bertumpu di lantai
 - 4) Dalam sikap telungkup hanya dada yang menyentuh lantai, kepala, perut, dan tungkai bawah terangkat
 - 5) Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua tangan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua tangan sehingga dada menyentuh lantai
 - 6) Setiap kali mengangkat dan menurunkan badan, kepala, punggung dan tungkai bawah tetap lurus, setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali.
- d. Skor:
 - 1) Hanya pelaksanaan yang betul yang dihitung.

2) Pelaksanaan *push-up* dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit.



Gambar 4. *Push up*

Sumber : Kebugaran Jasmani (2013: 105)

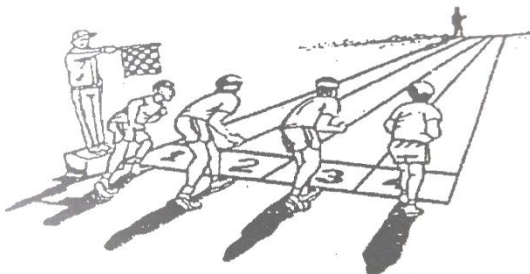
3. Kecepatan Tes lari 40 meter

Tujuan: untuk mengukur kecepatan. Tes lari 30 meter memiliki validitas sebesar 0,884 dan reliabilitas sebesar 0,911 (Depdiknas, 2010: 25).

d. Alat: (1) lapangan datar minimal 40 m, dibatasi garis *start* dan garis *finish* 30 m, (2) *Stopwatch*, *bolpoint*, dan formulir, (2) Bendera *start*, (3) Lintasan lari lebar 1,22 m, buat beberapa lintasan.

e. Testes: 1 orang tester, pengambil waktu, 1 orang pencatat waktu.

f. Pelaksanaan: dengan aba-aba siap testi lari dengan *start* berdiri, setelah aba-aba “yaak” testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis *finish*. Kecepatan lari dicatat sampai dengan 0,1 detik, bila memungkinkan dicatat sampai 0,01 detik. Lakukan tes tersebut dua kali, dan diambil nilai yang terbaik.



Gambar 5. Lari 40 meter

Sumber : Kemendiknas (2010: 7)

4. Kelincahan Tes *Suttle run*.

Tujuan untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi dan arah. memiliki validitas sebesar 0,884 dan reliabilitas sebesar 0,911 (Depdiknas, 2010: 25).

a. Alat peralatan:

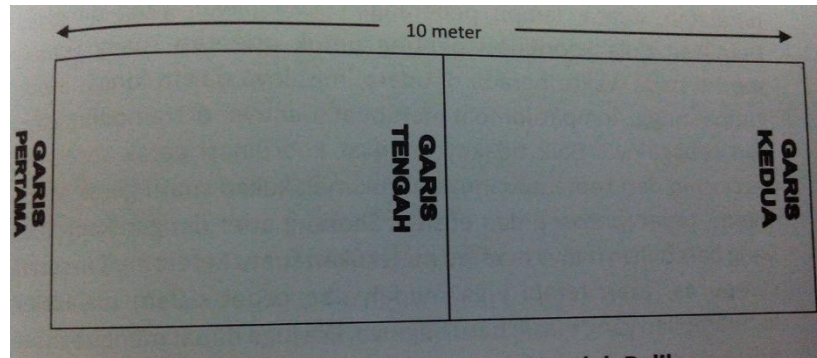
- 1) *Stopwatch* sesuai kebutuhan
- 2) Lintasan lari datar panjang minimal 10 meter dengan garis batas jarak 5 meter dengan setiap lintasan lebar 1,22 meter

b. Tester

- 1) 1 orang starter dan pencatat waktu
- 2) Pengambil waktu sesuai jumlah testi dan lintasan yang tersedia

c. Pelaksanaan

Pada aba-aba “bersedia” setiap testi berdiri di belakang garis atau garis pertama di tengah lintasan. Pada aba-aba “siaap” testi dengan start berdiri siap lari, dengan aba-aba “yaak” testi segera lari menuju ke garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis *start*. Lari dari garis *start* atau garis pertama menuju ke garis kedua dan kembali ke garis *start* dihitung 1 kali. Pelaksanaan lari dilakukan sampai ke empat kalinya bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter. Setelah melewati garis *finish stopwatch* dihentikan.



Gambar 6. *Shuttle run*

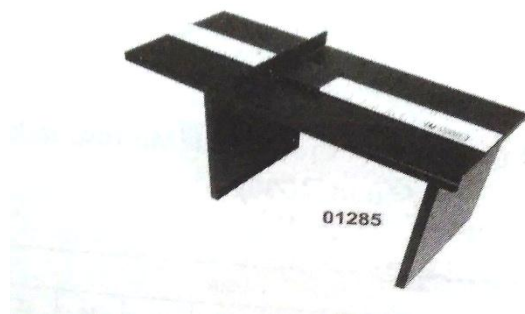
Sumber : Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 157)

5. Kelentukan Tes *sit and reach*.

Tujuan: untuk mengukur kelentukan pada pinggul. Tes kelentukan memiliki validitas sebesar 0,832 dan reliabilitas sebesar 0,924 (Dermawan, 2014).

- a. Alat: pita pengukur dalam cm dengan panjang minimal 2 m, tembok atau papan tegak lurus dengan lantai datar, *bolpoint* dan formulir.
- b. Petugas tes: 1 orang pengawas merangkap pengukur, 1 orang pencatat.
- c. Pelaksanaan: pita pengukur diletakkan lurus di lantai, dengan huruf 0 (nol) pada tepi tembok. Testi melepaskan sepatu dan kaos kaki, duduk berlungur menduduki pita pengukur: pantat, punggung dan merapat tembok, kedua kaki lurus ke depan dengan kedua lutut lurus. Panjang kaki dicatat sampai cm penuh: pengukuran dari tembok, kedua kaki kangkang, lutut boleh bengkok. Kemudian testi meraih kedua lengan ke depan sejauh mungkin dan menempatkan ke dua jari-jari tangan pada pita sejauh mungkin. Tahap raihan tersebut minimal selama 3 detik. Jauh raihan itu dicatat sampai dengan cm penuh. Lakukan raihan 2 kali berurutan, dan jarak yang terjauh yang dihitung. Perhitungan jarak raihan

ialah: ujung jari-jari tangan terpanjang dari masing-masing tangan dan jarak/yang terdekat yang dicatat di antara kedua lengan. Kelentukan tubuh diukur selisih antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam cm.



Gambar 7. *Sit and reach*

Sumber : Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 125)

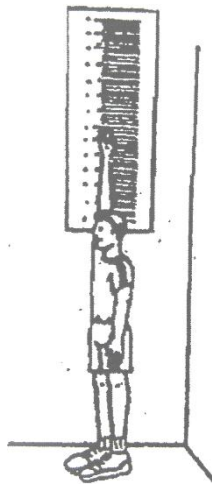
6. *Power Tes vertical jump.*

Te loncat tegak memiliki validitas sebesar 0,884 dan reliabilitas sebesar 0,911 (Depdiknas, 2010: 25). Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm.
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada di samping kiri peserta

atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 2 kali berturut-turut.

- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



Gambar 8. *Vertical Jump*
Sumber : Kemendiknas (2010: 18)

7. Daya Tahan (*Bleep Test*)

Tes ini memiliki validitas sebesar 0,711 dan reliabilitas sebesar 0,782 (Yan Syantica Putra, 2014). Prosedur sebagai berikut:

- Lakukan *warming up* sebelum melakukan tes
- Ukuran jarak 20 meter dan diberi tanda.
- Putar *CD player* irama *Multistage Fitness Test*.

- d. 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.
- e. Diakhir setiap satu menit, interval waktu di antara setiap “bleep” diperpendek atau dipersingkat, sehingga kecepatan lari harus meningkat/berangsur menjadi lebih cepat.
- f. Pastikan bahwa siswa setiap kali ia mencapai garis batas sebelum berbalik. Tekankan pada siswa 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).
- g. 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.
- h. Lakukan pendinginan (*cooling down*) setelah selesai tes jangan langsung duduk.

Score diperoleh dari kemampuan atlet mampu menjalankan tes lari dengan maksimal pada tahap dan *shuttle* terakhir yang kemudian dikonversikan dalam tabel. *Score* dalam ml/kg bb/ menit.

Lampiran 6. Prediksi Nilai VO_2Max Tes Lari Multi Tahap

Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max	Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max	Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max
1	1	17.20	6	1	33.25	10	9	46.80
	2	17.55		2	33.60		11	47.10
	3	18.00		3	33.95		2	47.40
	4	18.40		4	34.30		3	47.70
	5	18.80		5	34.65		4	48.00
	6	19.25		6	35.00		5	48.35
	7	19.60		7	35.35		6	48.70
2	1	20.00	7	8	35.70	11	7	49.00
	2	20.40		9	36.05		8	49.30
	3	20.75		10	36.40		9	49.60
	4	21.10		1	36.75		10	49.90
	5	21.45		2	37.10		11	50.20
	6	21.80		3	37.45		1	50.50
	7	22.15		4	37.80		2	50.80
	8	22.50		5	38.15		3	51.10
3	1	23.05	8	6	38.50	12	4	51.40
	2	23.60		7	38.85		5	51.65
	3	23.95		8	39.20		6	51.90
	4	24.30		9	39.55		7	52.20
	5	24.65		10	39.90		8	52.50
	6	25.00		1	40.20		9	52.80
	7	25.35		2	40.50		10	53.10
	8	25.70		3	40.80		11	53.70
4	1	26.25	9	4	41.10	13	12	53.90
	2	26.80		5	41.45		1	54.10
	3	27.20		6	41.80		2	54.30
	4	27.60		7	42.10		3	54.55
	5	27.95		8	42.40		4	54.80
	6	28.30		9	42.70		5	55.10
	7	28.70		10	43.00		6	55.40
	8	29.10		11	43.30		7	55.70
	9	29.50		1	43.60		8	56.00
5	1	29.85	9	2	43.90	13	9	56.25
	2	30.20		3	44.20		10	56.50
	3	30.60		4	44.50		11	57.10
	4	31.00		5	44.65		12	57.26
	5	31.40		6	45.20		1	57.46
	6	31.80		7	45.55		2	57.60
	7	32.17		8	45.90		3	57.90
	8	32.54		9	46.20		4	58.20
	9	32.90		10	46.50		5	58.45

13	6	58.70	16	8	69.50	19	6	79.20
	7	59.00		9	69.75		7	79.45
	8	59.30		10	70.00		8	79.70
	9	59.55		11	70.25		9	79.95
	10	59.80		12	70.50		10	80.20
	11	60.20		13	70.70		11	80.40
	12	60.60		14	70.90		12	80.60
	13	60.76		1	71.15		13	80.83
14	1	60.93	17	2	71.40	20	14	81.00
	2	61.10		3	71.65		15	81.30
	3	61.35		4	71.90		1	81.55
	4	61.60		5	72.15		2	81.80
	5	61.90		6	72.40		3	82.00
	6	62.20		7	72.65		4	82.20
	7	62,45		8	72.90		5	82.40
	8	62.70		9	73.15		6	82.60
	9	63.00		10	73.40		7	82.90
	10	63.30		11	73.65		8	83.00
	11	63.65		12	73.90		9	83.25
	12	64.00		13	74.13		10	83.50
	13	64.20		14	74.35		11	83.70
15	1	64.40	18	1	74.58	21	12	83.90
	2	64.60		2	74.80		13	84.10
	3	64.85		3	75.05		14	84.30
	4	65.10		4	75.30		15	84.55
	5	65.35		5	75.55		16	84.80
	6	65.60		6	75.80		1	85.00
	7	65.90		7	76.00		2	85.20
	8	66.20		8	76.20		3	85.40
	9	66.45		9	76.45		4	85.60
	10	66.70		10	76.70		5	85.85
	11	67.05		11	76.95		6	86.10
	12	67.40		12	77.20		7	86.30
	13	67.60		13	77.43		8	86.50
16	1	67.80	19	14	77.66	21	9	86.70
	2	68.00		15	77.90		10	86.90
	3	68.25		1	78.10		11	87.15
	4	68.50		2	78.30		12	87.40
	5	68.75		3	78.55		13	87.60
	6	69.00		4	78.80		14	87.80
	7	69.25		5	79.00		15	88.00

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

FORM PERHITUNGAN MFT
(*Multistage Fitness Test*)

Nama	: Radian Ririn
Usia	: 13 Tahun
Waktu pelaksanaan tes	: 26-05-2015

Tingkatan level	Balikan ke.....														
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	1	2	3	4	5	6	7	8							
3	1	2	3	4	5	6	7	8							
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Tingkatan level	
balikan	
VO2max	

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

Lampiran 7. Data Penelitian

DATA KONDISI FISIK PEMAIN FC UNY

No	Nama	Kelentukan (Sit and Reach) (cm)	Kelincahan (Shuttle Run) (Detik)	Power Tungkai (Vertical Jump) (cm)	Kecepatan (Lari 40 m)	Kekuatan Otot Tungkai (Leg and Back)	Kekuatan Otot Perut (sit up 60 dtk)	Kekuatan Otot Lengan (Push up 60 detik)	Daya Tahan Aerobik (MFT)
1	Aji	14,5	9,84	61	5,74	225	57	40	45,55
2	Ardi	13	9,44	58	5,10	270	76	61	51,40
3	Aldino	10	9,17	55	5,25	268	76	50	53,10
4	Alyubi	17	8,94	50	5,10	225	37	53	40,50
5	Andika	15,5	8,87	55	5,65	162	50	32	41,80
6	Anas	11,5	9,18	57	5,95	223	57	20	45,90
7	Bisma	14,5	9,25	43	5,52	265	53	35	49,30
8	Daffa	11	9,46	61	5,20	235	51	40	54,30
9	Daniel	12,5	9,42	55	5,53	273	60	23	47,40
10	Dedi	13	9,18	58	5,24	220	54	40	50,80
11	Egi	14	9,31	70	5,32	250	53	43	47,70
12	Haris	12,5	9,11	55	5,23	215	67	33	49,30
13	Insan	11,5	9,20	45	5,10	190	58	50	48,00
14	Oky	13,5	9,20	62	5,25	265	52	32	53,70
15	Panberto	16	9,01	48	5,33	240	38	40	47,40
16	Pandu	13,5	9,25	63	5,26	185	52	45	51,65
17	Radika	10	9,40	57	5,31	205	31	35	43,00
18	Riski azid	15,5	9,15	51	5,25	227	58	43	49,30
19	Suharto	13,5	9,19	57	5,11	225	58	32	45,90
20	Tegar	14	9,17	50	5,21	209	58	41	48,35
21	Tyok	11	9,41	49	5,47	184	70	35	50,80
22	Yandi	12,5	9,06	53	5,26	268	60	35	53,10
23	Yeza	12,5	9,14	47	5,50	210	46	25	43,90
24	Yunan	17,5	9,37	57	5,23	203	45	31	53,90
25	Zanuar	18,5	9,15	59	5,31	180	41	48	41,10

DATA KONDISI FISIK PEMAIN FC UNY BERDASARKAN T SKOR

No	Kelentukan (Sit and Reach)	Kelincahan (Shuttle Run)	Power Tungkai (Vertical Jump)	Kecepatan (Lari 40 m)	Kekuatan Otot Tungkai (Leg and Back)	Kekuatan Otot Perut(sit up 60 dtk)	Kekuatan Otot Lengan (Push up 60 detik)	Daya Tahan Aerobik (MFT)	T SKOR
1	54,48223	19,33212	59,61083	30,94698	50,03781	52,41018	51,58895	43,31873	361.7278
2	47,75888	39,6017	54,77316	61,18987	64,21657	69,49728	73,54149	57,60434	468.1833
3	34,31218	53,28367	49,9355	54,10169	63,5864	69,49728	62,04254	61,75571	448.515
4	65,68782	64,93868	41,87272	61,18987	50,03781	34,42376	65,17862	30,98671	414.316
5	58,96447	68,48586	49,9355	35,19989	30,18755	46,11493	43,22607	34,16129	366.2756
6	41,03553	52,77693	53,16061	21,02353	49,40764	52,41018	30,68176	44,17342	344.6696
7	54,48223	49,22976	30,58484	41,34297	62,64115	48,8129	46,36215	52,47617	385.9322
8	38,79441	38,58822	59,61083	56,46442	53,18864	47,01425	51,58895	64,6861	409.9358
9	45,51777	40,61518	49,9355	40,87043	65,16182	55,10814	33,81784	47,8364	378.8631
10	47,75888	52,77693	54,77316	54,57424	48,46239	49,71222	51,58895	56,13915	415.7859
11	52,24112	46,18932	74,12382	50,79388	57,9149	48,8129	54,72502	48,569	433.37
12	45,51777	56,32411	49,9355	55,04678	46,88698	61,40339	44,27143	52,47617	411.8621
13	41,03553	51,76345	33,80995	61,18987	39,00989	53,3095	62,04254	49,30159	391.4623
14	50	51,76345	61,22338	54,10169	62,64115	47,91358	43,22607	63,2209	434.0902
15	61,20559	61,39151	38,64761	50,32133	54,76406	35,32308	51,58895	47,8364	401.0785
16	50	49,22976	62,83594	53,62915	37,43447	47,91358	56,81574	58,21484	416.0735
17	34,31218	41,62866	53,16061	51,26642	43,73614	29,02783	46,36215	37,09167	336.5857
18	58,96447	54,29715	43,48528	54,10169	50,66798	53,3095	54,72502	52,47617	422.0273
19	50	52,27019	53,16061	60,71732	50,03781	53,3095	43,22607	44,17342	406.8949
20	52,24112	53,28367	41,87272	55,99187	44,99647	53,3095	52,63431	50,15629	404.486
21	38,79441	41,12192	40,26017	43,7057	37,11939	64,10135	46,36215	56,13915	367.6042
22	45,51777	58,85781	46,71039	53,62915	63,5864	55,10814	46,36215	61,75571	431.5275
23	45,51777	54,80389	37,03506	42,28806	45,31156	42,51765	35,90856	39,28946	342.672
24	67,92894	43,14888	53,16061	55,04678	43,10597	41,61833	42,18071	63,7093	409.8995
25	72,41117	54,29715	56,38572	51,26642	35,85905	38,02104	59,95182	32,4519	400.6443

Lampiran 8. Deskriptif Statistik Berdasarkan T SKOR

Statistics

Kondisi Fisik

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		4.0018E2
Median		4.0689E2
Mode		336.59 ^a
Std. Deviation		3.33006E1
Minimum		336.59
Maximum		468.18
Sum		1.00E4

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kondisi Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	336.5857	1	4.0	4.0	4.0
	342.672	1	4.0	4.0	8.0
	344.6696	1	4.0	4.0	12.0
	361.7278	1	4.0	4.0	16.0
	366.2756	1	4.0	4.0	20.0
	367.6042	1	4.0	4.0	24.0
	378.8631	1	4.0	4.0	28.0
	385.9322	1	4.0	4.0	32.0
	391.4623	1	4.0	4.0	36.0
	400.6443	1	4.0	4.0	40.0
	401.0785	1	4.0	4.0	44.0
	404.486	1	4.0	4.0	48.0
	406.8949	1	4.0	4.0	52.0
	409.8995	1	4.0	4.0	56.0
	409.9358	1	4.0	4.0	60.0
	411.8621	1	4.0	4.0	64.0
	414.316	1	4.0	4.0	68.0
	415.7859	1	4.0	4.0	72.0
	416.0735	1	4.0	4.0	76.0
	422.0273	1	4.0	4.0	80.0
	431.5275	1	4.0	4.0	84.0
	433.37	1	4.0	4.0	88.0
	434.0902	1	4.0	4.0	92.0
	448.515	1	4.0	4.0	96.0
	468.1833	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Lampiran 9. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik

Statistics

	Kelentukan	Kelincahan	Power Tungkai	Kecepatan	Kekuatan Otot Tungkai	Kekuatan Otot Perut	Kekuatan Otot Lengan	Daya Tahan Aerobik
N Valid	25	25	25	25	25	25	25	25
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	13.5400	9.2348	55.0400	5.3368	224.8800	54.3200	38.4800	48.2860
Median	13.5000	9.1900	55.0000	5.2600	225.0000	54.0000	40.0000	48.3500
Mode	12.50	9.15 ^a	55.00 ^a	5.10 ^a	225.00	58.00	35.00 ^a	49.30
Std. Deviation	2.23103	.19734	6.20134	.21162	31.73762	11.11950	9.56609	4.09503
Minimum	10.00	8.87	43.00	5.10	162.00	31.00	20.00	40.50
Maximum	18.50	9.84	70.00	5.95	273.00	76.00	61.00	54.30
Sum	338.50	230.87	1376.00	133.42	5622.00	1358.00	962.00	1207.15

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kelentukan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10	2	8.0	8.0	8.0
11	2	8.0	8.0	16.0
11.5	2	8.0	8.0	24.0
12.5	4	16.0	16.0	40.0
13	2	8.0	8.0	48.0
13.5	3	12.0	12.0	60.0
14	2	8.0	8.0	68.0
14.5	2	8.0	8.0	76.0
15.5	2	8.0	8.0	84.0
16	1	4.0	4.0	88.0
17	1	4.0	4.0	92.0
17.5	1	4.0	4.0	96.0
18.5	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.87	1	4.0	4.0	4.0
	8.94	1	4.0	4.0	8.0
	9.01	1	4.0	4.0	12.0
	9.06	1	4.0	4.0	16.0
	9.11	1	4.0	4.0	20.0
	9.14	1	4.0	4.0	24.0
	9.15	2	8.0	8.0	32.0
	9.17	2	8.0	8.0	40.0
	9.18	2	8.0	8.0	48.0
	9.19	1	4.0	4.0	52.0
	9.2	2	8.0	8.0	60.0
	9.25	2	8.0	8.0	68.0
	9.31	1	4.0	4.0	72.0
	9.37	1	4.0	4.0	76.0
	9.4	1	4.0	4.0	80.0
	9.41	1	4.0	4.0	84.0
	9.42	1	4.0	4.0	88.0
	9.44	1	4.0	4.0	92.0
	9.46	1	4.0	4.0	96.0
	9.84	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Power Tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	43	1	4.0	4.0	4.0
	45	1	4.0	4.0	8.0
	47	1	4.0	4.0	12.0
	48	1	4.0	4.0	16.0
	49	1	4.0	4.0	20.0
	50	2	8.0	8.0	28.0
	51	1	4.0	4.0	32.0
	53	1	4.0	4.0	36.0
	55	4	16.0	16.0	52.0
	57	4	16.0	16.0	68.0
	58	2	8.0	8.0	76.0
	59	1	4.0	4.0	80.0
	61	2	8.0	8.0	88.0

62	1	4.0	4.0	92.0
63	1	4.0	4.0	96.0
70	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.1	3	12.0	12.0	12.0
	5.11	1	4.0	4.0	16.0
	5.2	1	4.0	4.0	20.0
	5.21	1	4.0	4.0	24.0
	5.23	2	8.0	8.0	32.0
	5.24	1	4.0	4.0	36.0
	5.25	3	12.0	12.0	48.0
	5.26	2	8.0	8.0	56.0
	5.31	2	8.0	8.0	64.0
	5.32	1	4.0	4.0	68.0
	5.33	1	4.0	4.0	72.0
	5.47	1	4.0	4.0	76.0
	5.5	1	4.0	4.0	80.0
	5.52	1	4.0	4.0	84.0
	5.53	1	4.0	4.0	88.0
	5.65	1	4.0	4.0	92.0
	5.74	1	4.0	4.0	96.0
	5.95	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Kekuatan Otot Tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	162	1	4.0	4.0	4.0
	180	1	4.0	4.0	8.0
	184	1	4.0	4.0	12.0
	185	1	4.0	4.0	16.0
	190	1	4.0	4.0	20.0
	203	1	4.0	4.0	24.0
	205	1	4.0	4.0	28.0
	209	1	4.0	4.0	32.0
	210	1	4.0	4.0	36.0

215	1	4.0	4.0	40.0
220	1	4.0	4.0	44.0
223	1	4.0	4.0	48.0
225	3	12.0	12.0	60.0
227	1	4.0	4.0	64.0
235	1	4.0	4.0	68.0
240	1	4.0	4.0	72.0
250	1	4.0	4.0	76.0
265	2	8.0	8.0	84.0
268	2	8.0	8.0	92.0
270	1	4.0	4.0	96.0
273	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Kekuatan Otot Perut

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 31	1	4.0	4.0	4.0
37	1	4.0	4.0	8.0
38	1	4.0	4.0	12.0
41	1	4.0	4.0	16.0
45	1	4.0	4.0	20.0
46	1	4.0	4.0	24.0
50	1	4.0	4.0	28.0
51	1	4.0	4.0	32.0
52	2	8.0	8.0	40.0
53	2	8.0	8.0	48.0
54	1	4.0	4.0	52.0
57	2	8.0	8.0	60.0
58	4	16.0	16.0	76.0
60	2	8.0	8.0	84.0
67	1	4.0	4.0	88.0
70	1	4.0	4.0	92.0
76	2	8.0	8.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Kekuatan Otot Lengan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	4.0	4.0	4.0
	23	1	4.0	4.0	8.0
	25	1	4.0	4.0	12.0
	31	1	4.0	4.0	16.0
	32	3	12.0	12.0	28.0
	33	1	4.0	4.0	32.0
	35	4	16.0	16.0	48.0
	40	4	16.0	16.0	64.0
	41	1	4.0	4.0	68.0
	43	2	8.0	8.0	76.0
	45	1	4.0	4.0	80.0
	48	1	4.0	4.0	84.0
	50	2	8.0	8.0	92.0
	53	1	4.0	4.0	96.0
	61	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Daya Tahan Aerobik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40.5	1	4.0	4.0	4.0
	41.1	1	4.0	4.0	8.0
	41.8	1	4.0	4.0	12.0
	43	1	4.0	4.0	16.0
	43.9	1	4.0	4.0	20.0
	45.55	1	4.0	4.0	24.0
	45.9	2	8.0	8.0	32.0
	47.4	2	8.0	8.0	40.0
	47.7	1	4.0	4.0	44.0
	48	1	4.0	4.0	48.0
	48.35	1	4.0	4.0	52.0
	49.3	3	12.0	12.0	64.0
	50.8	2	8.0	8.0	72.0
	51.4	1	4.0	4.0	76.0
	51.65	1	4.0	4.0	80.0
	53.1	2	8.0	8.0	88.0
	53.7	1	4.0	4.0	92.0
	53.9	1	4.0	4.0	96.0
	54.3	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Tes Vertical Jump



Tes Sit Up



Tes Push Up



Tes Kelentukan



Tes Kelincahan



Tes Kekuatan Otot Tungkai



Tes Kecepatan



Tes *Multistage*