

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN LIGA PENDIDIKAN INDONESIA  
(LPI) SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (UNY)  
DALAM MENGHADAPI LIGA PENDIDIKAN INDONESIA (LPI)**  
**TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
Bakhrudin Al Ayubi  
NIM. 13601241138

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017 Yang disusun oleh Bakhrudin Al Ayubi, NIM 13601241138 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 27 April 2017  
Pembimbing,



Komarudin, MA.  
NIP. 19749282003121002

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017 “ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan siswa lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan 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, 27 April 2017  
Yang Menyatakan,



Bakhrudin Al Ayubi  
NIM.13601241138

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN LIGA PENDIDIKAN INDONESIA (LPI) SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (UNY) DALAM MENGHADAPI LIGA PENDIDIKAN INDONESIA (LPI) TAHUN 2017

Disusun Oleh:

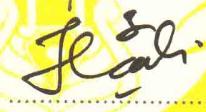
Bakhrudin Al Ayubi  
NIM 13601241138

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 19 Mei 2017

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Komarudin, M.A Ketua Pengaji/Pembimbing		2/06 17
Fathan Nurcahyo, M.Or. Sekretaris		2/06 17
Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd. Pengaji		1/06 17

Yogyakarta, Juni 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

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

## **MOTTO**

“Barang siapa ingin mutiara, harus berani terjun di lautan yang dalam”

( Bung Karno)

“Jika kamu melakukan sesuatu yang bagus, maka selanjutnya kamu harus melakukan hal yang luar biasa. Jangan tinggal terlalu lama, pikirkan apa yang harus kamu buat selanjutnya”.

(steve jobs)

“Doa orang tua adalah kekuatan yang sangat luar biasa”

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Seiring doa dan rasa syukur kehadirat Allah SWT, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtua saya Bapak H. Subroto dan Ibu Hj. Nurhayati yang dengan segenap jiwa dan raga selalu membimbing, memberi arahan, nasehat, semangat, motivasi, kasih sayang,doa, serta pengorbanan tak ternilai, dan juga untuk saudara sayayang selalu memberi inspirasi, semangat, dan motivasi.
2. Segenap keluarga besar yang selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan doanya.

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN LIGA PENDIDIKAN INDONESIA  
(LPI) SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (UNY)  
DALAM MENGHADAPI LIGA PENDIDIKAN INDONESIA (LPI)  
TAHUN 2017**

Oleh:  
Bakhrudin Al Ayubi  
NIM 13601241138

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum terkontrolnya latihan konsisi fisik pemain LPI sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta di kompetisi Liga Pendidikan Indonesia (LPI). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa yang terdaftar dalam Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta ini berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan adalah hand *dynamometer*, *back dynamometer*, *leg dynamometer*, *sit up*, *push up*, *squad jump*, *tes lari 50 m*, *suttle run*, *sit and reach*, *vertical jump* dan *tes lari 15 m*. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Profil Kondisi Fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017 adalah sebagai berikut: tinggi sekali 0 orang atau 0%, tinggi 9 orang atau 36 %, sedang 15 orang atau 60%, rendah 1 orang atau 4% dan rendah sekali 0 orang atau 0%.

**Kata Kunci :** *kondisi fisik, sepakbola*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan judul “Profil kondisi Fisik Pemain Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 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. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Drs. F. Suharjana. M.Pd, selaku Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.

5. Komarudin, MA, selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman PJKR D 2013, terima kasih kebersamaannya dan pengalaman yang berharga, maaf bila banyak salah.
8. Teman-teman pemain di UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang menjadi sampel penelitian dan teman berlatihku selama ini. Terima kasih atas bantuan, dukungan, dan persahabatannya.
9. Seluruh sahabat-sahabat yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menimba ilmu di Daerah Istimewa Yogyakarta.
10. Semua pihak yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

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

Yogyakarta, 27 April 2017  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	ii
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	iii
<b>PENGESAHAN .....</b>	iv
<b>MOTTO .....</b>	v
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	vi
<b>ABSTRAK .....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	vii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xv
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Hakikat Profil .....	11
2. Hakikat Kondisi Fisik .....	12
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	12
b. Komponen Kondisi Fisik .....	13
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kondisi Fisik.....	14
d. Manfaat Kondisi Fisik .....	16
e. Kondisi Fisik yang diperlukan dalam Sepakbola .....	17
3. Hakikat Sepakbola .....	19

4. Hakikat UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.....	22
a. UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Olahraga UNY .....	22
b. Tujuan dan Fungsi UKM.....	23
c. Tim Sepakbola LPI UNY .....	23
d. Karteristik Pemain LPI UNY .....	24
B. Penelitian Relevan.....	25
C. Kerangka Pikir .....	26

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	28
B. Definisi Operasional Variabel.....	28
C. Subjek Penelitian.....	29
D. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian .....	29
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	29
2. Deskripsi Waktu Penelitian.....	29
E. Instrumen penelitian.....	29
1. Kekuatan.....	30
a. <i>Grip Streng Test</i> .....	30
b. Tes <i>back dynamometer</i> .....	30
c. Tes <i>leg dynamometer</i> .....	30
2. Daya Tahan Otot .....	31
a. Tes <i>sit up</i> .....	31
b. Tes <i>push up</i> .....	31
c. Tes <i>squat jump</i> .....	31
3. Kecepatan .....	31
a. Tes Lari 50 meter .....	31
4. Kelincahan.....	32
a. Tes <i>Suttle Run</i> .....	32
5. Kelentukan .....	33
a. Tes <i>Sit and reach</i> .....	33
6. <i>Power</i> .....	33
a. Tes <i>Vertical jump</i> .....	33
7. Daya Tahan Jantung Paru.....	34
a. Tes Lari 15 menit (tes balke) .....	34
F. Teknik pengumpulan data .....	34
G. Analisis Data .....	35

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	38
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	39
C. Pembahasan .....	53

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	57
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	57
C. Keterbatasan Penelitian .....	57
D. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>

## **DAFTAR TABEL**

Halaman

Tabel 1. Komponen dan Klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga Sepakbola (Putra) .....	36
Tabel 2. Modifikasi Kategori Profil Kondisi Fisik .....	36
Tabel 3. Komponen dan Klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga Sepakbola (Putra) .....	38
Tabel 4. Modifikasi Kategori Profil Kondisi Fisik .....	39
Tabel 5. Kategori Tingkat Kekuatan Otot Lengan & Bahu .....	39
Tabel 6. Kategori Tingkat Tingkat Kekuatan Otot Punggung .....	40
Tabel 7. Kategori Kekuatan Otot Tungkai .....	41
Tabel 8. Kategori Daya Tahan Otot Perut .....	42
Tabel 9. Kategori Daya Tahan Otot Lengan .....	43
Tabel 10. Kategori Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai .....	45
Tabel 11. Kategori Tingkat Kecepatan .....	46
Tabel 12. Kategori Tingkat Kelincahan .....	47
Tabel 13. Kategori Tingkat Fleksibilitas .....	48
Tabel 14. Kategori Tingkat Power Otot Tungkai .....	49
Tabel 15. Kategori Tingkat Daya Tahan Paru Jantung .....	50
Tabel 16. Kategori Tingkat Kondisi Fisik .....	51

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran Lapangan Sepakbola .....	21
Gambar 2.Peta Konsep Profil Kondisi Fisik Pemain LPI UNY .....	28
Gambar 3. <i>Grip Strength</i> .....	30
Gambar 4. <i>Back and Leg Dynamometer</i> .....	30
Gambar 5. <i>Sit Up</i> .....	31
Gambar 6. <i>Push up</i> .....	31
Gambar 7. Lari 50 meter .....	32
Gambar 8. <i>Shuttle run</i> .....	32
Gambar 9. <i>Sit and reach</i> .....	33
Gambar 10. <i>Vertical Jump</i> .....	33
Gambar 11. Lari 15 Menit.....	34
Gambar 10. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan dan Bahu.....	40
Gambar 11. Diagram Batang Kekuatan Otot Punggung.....	41
Gambar 12. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai.....	42
Gambar 13. Diagram Batang Daya Tahan Otot Perut.....	43
Gambar 14. Diagram Batang Daya Tahan Otot Lengan .....	44
Gambar 15. Diagram Batang Daya Tahan Otot Tungkai.....	45
Gambar 16. Diagram Batang Kecepatan.....	46
Gambar 17. Diagram Batang Kelincahan .....	48
Gambar 18. Diagram Batang Fleksibilitas .....	49
Gambar 19. Diagram Batang Power Otot Tungkai .....	50
Gambar 20. Diagram Batang Kekuatan Daya Tahan Jantung Paru .....	51
Gambar 21. Diagram Batang Kondisi Fisik.....	52

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Halaman

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Proposal TAS .....	62
Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian .....	63
Lampiran 3. Surat Keterangan Peminjaman Alat .....	64
Lampiran 4. Surat Keterangan Kartu Pimbangan TAS .....	65
Lampiran 5. Surat Keterangan Kalibrasi Stopwatch.....	66
Lampiran 6. Hasil Kalibrasi .....	67
Lampiran 7. Surat Keterangan Kalibrasi Meteran .....	68
Lampiran 8. Hasil Kalibrasi .....	69
Lampiran 9. Instrumen Penelitian .....	70
Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik .....	73
Lampiran 11. Deskripsi Data. ....	74
Lampiran 12. Data Pemain.....	75
Lampiran 13. Grafik kondisi Fisik Pemain LPI UNY .....	76
Lampiran 14. Hasil Tes Fisik Pemain LPI UNY .....	101
Lampiran 15. Dokumentasi.....	127

## **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 universal. 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 diperuntuhkan bagi kaum pria.

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 jurusan Fakultas keolahragaan memiliki 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.

UKM sepakbola UNY memiliki anggota sekitar 45 mahasiswa yang terdiri atas berbagai jurusan. Tim ini lebih didominasi oleh mahasiswa jurusan olahraga. Hal ini dikarenakan beberapa mahasiswa jurusan olahraga masuk melalui jalur penyaringan bibit unggul, salah satunya adalah para pemain sepakbola. Para anggota UKM Sepakbola UNY juga selalu mendapat pengarahan-pengarahan dari pelatih setiap sesi latihan. Hal ini bertujuan untuk selalu menyiapkan tim UKM Sepakbola UNY agar siap setiap saat ketika ada kompetisi. Latihan 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 LPI UNY akan dipersiapkan untuk menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) tahun 2017. LPI adalah kompetisi sepakbola antar mahasiswa. Sekilas tentang liga pendidikan Indonesia atau yang akrab dikenal dengan sebutan “LPI” ini diikuti oleh peserta/atlet sepak bola jenjang pendidikan

SMP/MTS dan SMA/SMK/MAN Sederajad dan juga antar Perguruan tinggi Negeri maupun swasta, ajang ini begitu sangat ditunggu-tunggu oleh para peserta didik oleh karena itu LPI bisa dibilang ajang/turnamen sepakbola yang bergengsi bagi pelajar di Indonesia.

LPI sendiri juga sebagai acuan untuk pencarian bibit-bibit baru para pesepakbola masa depan Tim Nasional Indonesia. Ajang LPI digelar pada tiap kabupaten/kota dan kemudian diadu lagi ketingkat provinsi dan berlanjut ke tingkat nasional. LPI bekerja sama dengan Kementerian Pendidikan Nasional Indonesia, Kementerian Pemuda dan Olahraga Indonesia, dan Tentu saja Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia.

Melihat hal tersebut, tentunya pemain yang terpilih dalam tim Liga pendidikan Indonesia (LPI) UNY dalam menghadapi Liga pendidikan Indonesia tahun 2017 harus siap secara mental dan fisik. Dalam persiapan liga pendidikan Indonesia tim LPI UNY melakukan latihan satu minggu tiga kali yaitu pada hari, Senin, Rabu dan Jumat yang di pimpin oleh pelatih kepala yaitu Qoaid Noval. Adapun Prestasi Tim LPI Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta 5 tahun terakhir adalah :

- 1) Juara 2 LPI Tingkat Perguruan Tinggi DIY tahun 2012
- 2) Juara 1 LPI Tingkat Perguruan Tinggi DIY tahun 2013
- 3) Juara 1 LPI Tingkat Perguruan Tinggi DIY tahun 2014
- 4) Juara 1 LPI Tingkat perguruan Tinggi DIY tahun 2016
- 5) Juara 3 LPI Tingkat Perguruan Tinggi Nasional tahun 2016

Pemain juga harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharaannya (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 geraknya 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 lainya.

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 terhadap penampilan prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam pertandingan. Perkembangan dunia sepakbola dewasa ini sudah banyak menunjukkan kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen-

turnamen sepakbola yang diadakan, baik tingkat Nasional, Provinsi, Kabupaten, maupun Kecamatan.

Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Sajoto (1999: 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain sepakbola menjadi bagus. 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. 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 kegawang (*shooting*), menghentikan (*stoping*), 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 (*bodycontact*), 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 memanajemen tenaga supaya tidak terkuras habis dibabak yang pertama. Kebutuhan kondisi fisik mendominasi kebutuhan seorang atlet sepakbola pada umumnya. Kebutuhan daya tahan yang cenderung lama, maka rata-rata setiap atlet menggunakan kebutuhan energi daya tahan umum atau daya tahan aerobik. Unsur-unsur kondisi fisik dalam sepakbola meliputi, kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, reaksi, *power* (Sajoto, 1999: 57). Unsur kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan oleh atlet sepakbola agar dapat bermain dengan baik.

Selain kondisi fisik yang prima, untuk menjadi atlet sepak bola juga harus mempunyai teknik yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh Abdul Rohim (2008: 7) untuk menjadi atlet sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri atas: (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 sepak bola harus memiliki danmenguasai 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.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Tidak teridentifikasinya kondisi fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017.
2. Pemain belum mendapatkan perhatian tentang perkembangan kondisi fisik.
3. Belum diketahui profil kondisi fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 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 kondisi fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu: “Seberapa baik profil kondisi fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi profil kondisi fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 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 LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017.

### 2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan kondisi fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia 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. Kajian Teori**

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

Profil adalah pandangan dari samping, sketsa biografi, dan grafik atau ikhtisar yg memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Profil menurut Hasan Alwi (2005:16) adalah gambaran mengenai seseorang. Profil seseorang pada umumnya digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data diri seseorang itu sendiri yang berisi tentangnama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin dan informasi lain yang sekiranya layak untuk di publikasikan. Sedangkan menurut Sri Rumini, (1983 :1) profil merupakan pandangan sisi, garis besar, biografi, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu yang memiliki usia yang sama.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa profil adalah sketsa biografis dan penampang yang tampak baik berupa grafik, diagram atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan seseorang atau sesuatu.Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan kondisi fisik pemain sepakbola yang tergabung dalam tim LPI Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dalam menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI).

## **2. Hakikat Kondisi Fisik**

### **a. Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang tak kalah penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Sugiyanto (dalam Dwi Hartanto, 2014: 10), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Sajoto (1999: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Menurut dua pengertian mengenai kondisi fisik di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharaannya.

## b. Komponen Kondisi Fisik

Menurut Sajoto (1999: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Adanya 10 komponen kondisi fisik tersebut, adalah:

- 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 mngerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan pengurusan 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.

### c. 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

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan *cardiovaskuler* ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. 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

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. 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 *cardiovasculer* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

4) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovasculer*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

6) Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

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

**1) Makanan dan Gizi**

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

**2) Faktor Tidur dan Istirahat**

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. 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**

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta social ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

**5) Faktor Latihan dan Olahraga**

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga

adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

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.

#### **d. Manfaat Kondisi Fisik**

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (2001: 4), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya:

- 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 latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewadiperlukan.
- 6) 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.

### e. Kondisi Fisik yang diperlukan dalam Sepakbola

Komponen dan klasifikasi kemampuan cabang olahraga sepakbola putra menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) sebagai berikut :

#### 1) Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan otot yang diperlukan dalam sepakbola terdiri atas :

- a) Otot lengan dan bahu
- b) Otot punggung
- c) Otot tungkai

#### 2) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama. Daya tahan otot yang diperlukan dalam sepakbola terdiri atas:

- a) otot perut
- b) otot tangan dan bahu
- c) otot tungkai

#### 3) Speed

*Speed* atau kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak,

kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

#### 4) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

#### 5) *Fleksibilitas*

*Fleksibilitas* atau kelentukan merupakan kemampuan menggerakan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

#### 6) *Power*

*Power* atau daya ledak disebut juga kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* yang diperlukan dalam sepakbola adalah otot tungkai.

#### 7) Daya tahan jantung paru

Daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk mendistribusikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut.

Menurut Yanto Kusyanto, (1999: 25) teknik badan ditujukan untuk perkembangan kemampuan fisik untuk mencapai kesegaran fisik, agar

dapat bermain sebaik-baiknya. Secara umum unsur-unsur kemampuan fisik terdiri atas:

- a. Kecepatan, yaitu kecepatan lari, kecepatan bereaksi, dan kecepatan bergerak.
- b. Kekuatan, yaitu untuk menguatkan otot-otot yang diperlukan dalam bermain sepakbola, misalnya otot kaki untuk menendang, otot bahu untuk *body-charge*.
- c. Daya tahan, yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot.
- d. Kelincahan, yaitu kecepatan merubah arah, dan gerak tipu dalam permainan sepakbola.
- e. Kelentukan, yaitu kelentukan badan, agar gerakan menjadi mudah dan luwes

### **3. Hakikat Sepakbola**

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 11 (sebelas) pemain setiap regunya menggunakan bola sepak dan dimainkan di atas lapangan rumput. Tujuan dari permainan sepakbola adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Karakteristik utama yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan (kecuali penjaga gawang).

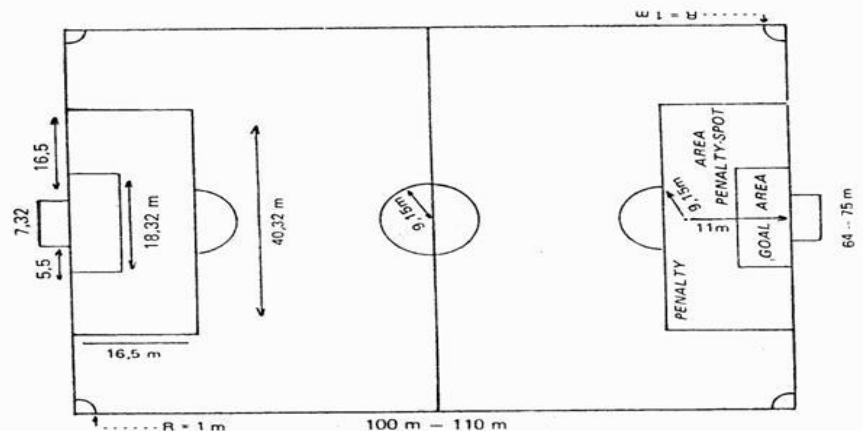
Menurut Muhamajir (2004: 22) "Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Didalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Menurut Kemendikbud (2014: 146) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.Dari dua pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sepakbola adalah permainan antara 2 (dua) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 (sebelas) pemain dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan di area kotak penalti. Setiap regu/ tim berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan.

Dalam *Laws of the Game FIFA* (2011: 1-6) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang.Panjang garis samping lapangan mesti lebih besar dari garis gawang. Panjang garis samping lapangan 90-120 m (100-130 yard) dan garis lebar lapangan 45-90 m (50-100 yard). Ukuran standar lapangan internasional dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 100-110 m dan lebar antara 64-75 m. Semua garis mesti mempunyai lebar yang sama dan tidak boleh lebih dari 12 cm (5 inci).

Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard). Untuk tendangan sudut, dari setiap sudut dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1 m (1 yard) ke dalam lapangan permainan. gawang terdiri dari dua tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang gawang. Tiang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang disetujui. Bentuknya harus bujursangkar, persegi panjang, atau bulat panjang dan mesti tidak berbahaya bagi keselamatan pemain. Lebar gawang adalah 7,32 m (8 yard) dan jarak bagian bawah mistar atau palang gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki).

Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 m (6 yard) ke depan dengan panjang 18,3 m (20 yard). Titik *penalty* berjarak 11 m (12 yard) yang diukur dari garis gawang. Berikut ini gambar lapangan sepakbola.



Gambar 1.Ukuran Lapangan Sepakbola

#### **4. Hakikat UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta**

##### **a. UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Olahraga UNY**

Unit Kegiatan Mahasiswa olahraga merupakan bidang minat dan kegemaran mahasiswa didalam bidang olahraga yang dikembangkan oleh perguruan tinggi. UKM olahraga juga merupakan wahana untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat pengembangan bakat jasmani untuk meningkatkan keterampilan dan manajemen mahasiswa. Dengan adanya UKM mahasiswa mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan dan kepribadian.

Menurut Herminarto Sofyan (2007: 6-9) upaya pengembangan olahraga di perguruan tinggi adalah sebagai berikut:

- 1) Menata sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara terpadu dan berkelanjutan dalam konteks kegiatan kurikuler, ko-kurikuler dan atau ekstrakurikuler.
- 2) Meningkatkan akses dan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan keolahragaan kampus baik untuk prestasi keolahragaan maupun untuk kesehatan dan kebugaran jasmani serta membentuk watak bangsa.
- 3) Optimalisasi sarana dan prasarana olahraga yang sudah tersedia untuk mendukung pembinaan olahraga.
- 4) Meningkatkan upaya pengembangan prestasi olahraga secara sistematik, berjenjang dan berkelanjutan.
- 5) Meningkatkan pola kemitraan dan kewirausahaan dalam upaya menggali potensi ekonomi olahraga melalui pengembangan kompetensi olahraga antar kampus dan pemanfaatan sarana dan prasarana olah masyarakat.
- 6) Mengembangkan sistem penghargaan dan meningkatkan kesejahteraan atlet, pelatih, dan tenaga keolahragaan.

## **b. Tujuan dan Fungsi UKM**

Mujahidin Prabowo Aji (2008) tujuan UKM olahraga adalah untuk menyalurkan minat dan kegemaran dalam bidang olahraga agar dapat mengembangkan kemampuan berorganisasi, kepemimpinan, meningkatkan kesehatan jiwa dan kesegaran jasmani, menanamkan jiwa sportif, kedisiplinan, dan pencapaian prestasi dalam berbagai bidang olahraga. Sedangkan fungsi UKM adalah sebagai wahana untuk merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler ditingkat perguruan tinggi yang bersifat minat dan pengembangan bakat, kesejahteraan mahasiswa serta pengabdian pada masyarakat.

## **c. Tim Sepakbola LPI Universitas Negeri Yogyakarta**

Tim LPI Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta melakukan latihan tiga kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jum'at, di stadion Atletik dan sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta jl. Colombo no. 1 Yogyakarta yang di latih oleh saudara Noval.

Perkembangan Tim LPI Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dari tahun ketahun mengalami peningkatan. Prestasi-prestasi yang meningkat. Prestasi Tim LPI Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta 5 tahun terakhir adalah :

- 1) Juara 2 LPI Tingkat Perguruan Tinggi DIY tahun 2012
- 2) Juara 1 LPI Tingkat Perguruan Tinggi DIY tahun 2013
- 3) Juara 1 LPI Tingkat Perguruan Tinggi DIY tahun 2014

- 4) Juara 1 LPI Tingkat perguruan Tinggi DIY tahun 2016
- 5) Juara 3 LPI Tingkat Perguruan Tinggi Nasional tahun 2016

**d. Karakteristik Pemain LPI UNY**

- 1) Penjaga Gawang: Penjaga gawang yang dimiliki oleh Tim LPI UNY memiliki Kekuatan otot lengan dan bahu yang baik sedangkan untuk daya tahan paru jantung masih kurang.
- 2) Pemain Belakang: Pemain belakang Tim LPI UNY memiliki daya tahan jantung dan paru yang cukup, sedangkan untuk daya tahan dan kekuatan otot perut, punggung dan lengan sudah baik tapi masih kurang dalam hal kelincahan dan kecepatan.
- 3) Pemain Gelandang Tengah: Pemain tengah atau biasa disebut pemain gelandang Tim LPI UNY memiliki Daya tahan jantung dan paru yang sedang, dan kekuatan otot lengan & bahu yang baik, sedangkan untuk kecepatan dan kelincahan sudah baik.
- 4) Pemain gelandang sayap: Pemain gelandang sayap Tim LPI UNY memiliki kecepatan yang baik dan kelincahan yang sangat baik, sedangkan untuk daya tahan paru jantung masih kurang.
- 5) Pemain Depan/*Striker*: Pemain depan LPI UNY memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik, tetapi daya tahan yang kurang.

## B. Penelitian yang Relevan

Beberapa hasil penelitian yang hampir sama atau relevan dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai referensi tambahan antara lain penelitian yang dilakukan oleh:

1. Anung Baskoro Budi Nugroho (2010) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010”. Penelitian ini dilakukan dengan teknik yang disesuaikan dengan cabang sepak bola yaitu macam pengukurannya meliputi: (1) Tes lari 50 meter, (2) Tes *shuttle run* 6x10 meter, (3) Tes duduk dan meraih (*sit and reach test*), (4) Tes *sit up* 60 detik, (5) Tes loncat tegak (*vertical jump*), (6) Tes kekuatan otot tungkai, (7) Tes lari multi tahap (*multistage test*). Sari hasil penelitian, maka diperoleh Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010 secara umum disimpulkan kedalam kategori sedang. Dari penelitian sampel penelitian sebanyak 32 orang terdapat 17 orang atau 53,125% memiliki kemampuan fisik dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik dalam kategori sedang. Untuk komponen fisik yang paling menonjol adalah kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan otot lokal (*local endurance*), sedangkan komponen kondisi fisik yang lemah adalah kecepatan (*speed*), daya ledak otot tungkai (*power*), kekuatan otot tungkai (*strength*), dan daya tahan umum (*general endurance*). Adapun penjabarannya sebagai berikut: kategori baik sekali 0 orang atau 0.0%, kategori baik 13 orang atau

40.624%, katgori sedang 17 orang atau 53.125%, kategori kurang 2 orang atau 6.25% dan kategori kurang sekali 0 orang atau 0.0%.

2. Penelitian oleh Dwi Hartanto (2014) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK Maarif 1 Wates”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates. Sampel yang dgunakan adalah seluruh populasi sebanyak 16 siswa. Instrumen yang digunakan adalah (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*, (2) kecepatan diukur dengan lari 60m, (3) kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run Test*, (4) power menggunakan *vertical jump*, (5) fleksibilitas menggunakan *sit and reach*, dan (6) daya tahan aerobic menggunakan *multi stage test*.profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor masuk dalam kategori sedang.

Penelitian tersebut di atas relevan dengan penelitian ini, karena meneliti mengenai profil kondisi fisik dan komponen kondisi fisik yang digunakan juga hampir sama, meskipun ada sedikit perbedaan dan hasil dari kedua penelitian diatas juga berbeda.

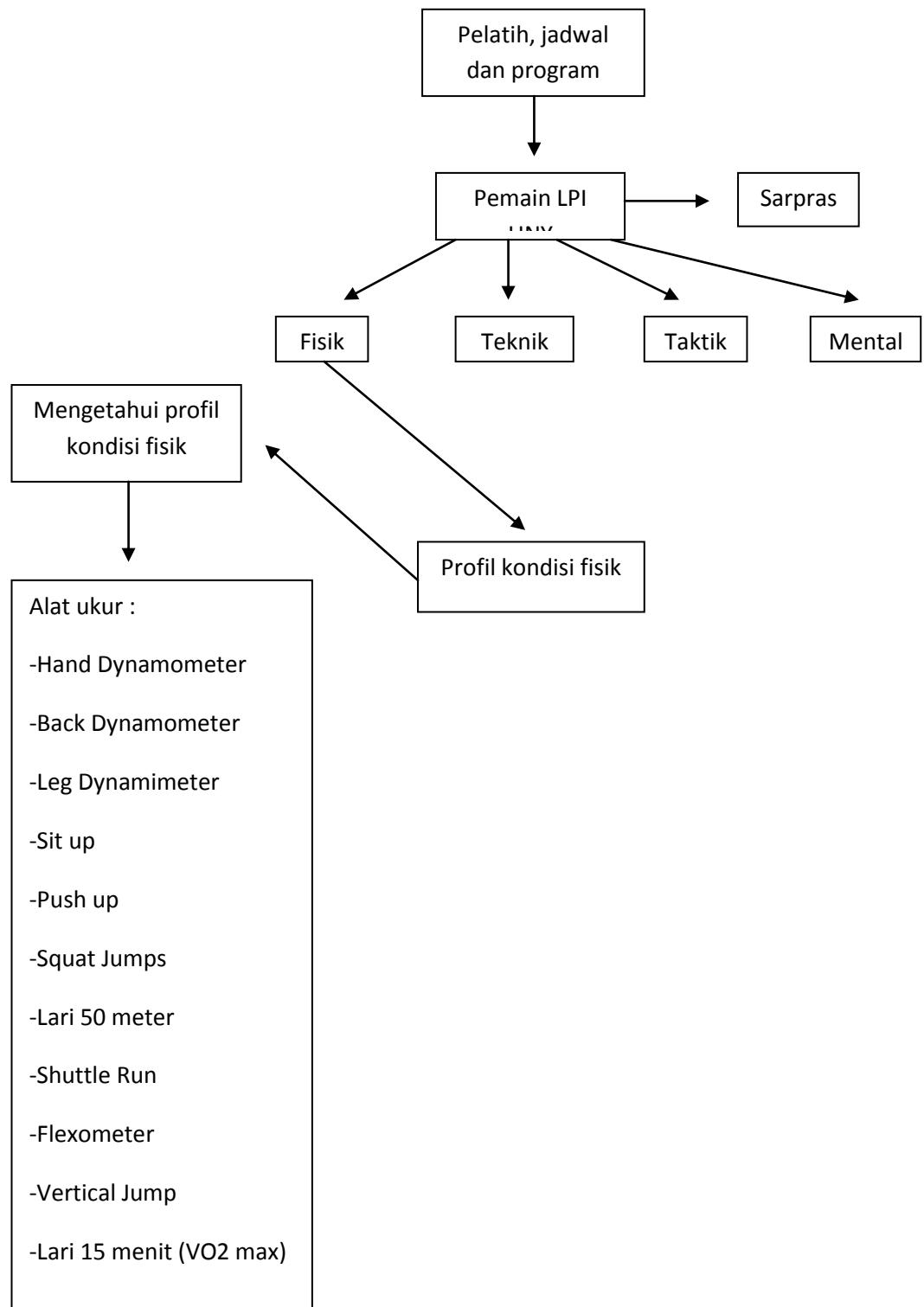
### C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan kajian 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 dari luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan dicapai.

Oleh sebab itu 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, supaya seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat berpengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri dari tinggi badan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan.

Maka setiap pemain 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 pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain 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. Selain itu, pemain yang memiliki kondisi fisik bagus akan cepat dalam proses pemulihan saat mengikuti latihan maupun pertandingan yang berat.



Gambar 2. Peta Konsep Profil Kondisi Fisik Pemain LPI UNY

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang di teliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain LPI sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dalam menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik pemain LPI sepakbola Universitas Negri Yogyakarta dalam menghadapi Liga pendidikan Indonesia (LPI). Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut, Kondisi fisik adalah kemampuan pemain Tim LPI UNY dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, yang meliputi 1) kekuatan (otot lengan & bahu, otot punggung, otot tungkai), 2) daya tahan otot (otot perut, otot lengan & bahu, otot tungkai), 3) *speed*, 4) kelincahan, 5) fleksibilitas, 6) power (otot tungkai), dan 7) daya tahan jantung dan paru, yang diukur dengan pedoman tes menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234).

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang terdaftar untuk mengikuti kompetisi Liga Pendidikan Indonesia Tahun 2017 yang berjumlah 25 orang. Teknik sampling yang digunakan penelitian ini menggunakan total sampling.

### **D. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian**

#### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamatkan di Jl. Kolombo No. 1, Yogyakarta 55281 Tlp. 513092, 586168 psw 282, 284,241 Pengambilan data tes kondisi fisik dilaksanakan di Stadion Atletik dan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

#### **2. Deskripsi Waktu Penelitian**

Pengambilan data dilaksanakan selama 1 hari dan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 28 Januari 2017 pada pukul 15.30 WIB-selesai.

### **E. Instrumen Penelitian**

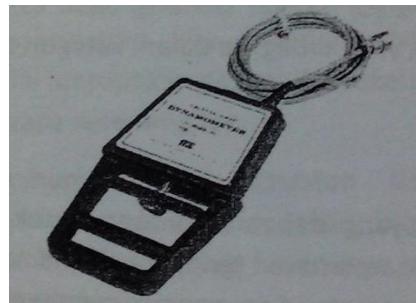
Di dalam penelitian kuantitaif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. (Sugiyono, 2013: 305).

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan profil kondisi fisik pemain LPI Universitas Negeri Yogyakarta yaitu : dengan 11 (sebelas) item tes dijelaskan sebagai berikut :

#### **1. Kekuatan**

- a) *Grip Strength* Tes. Testi mendapatkan dua kali kesempatan untuk melakukan tes ini, nilai yang diperoleh testi adalah kekuatan terbesar

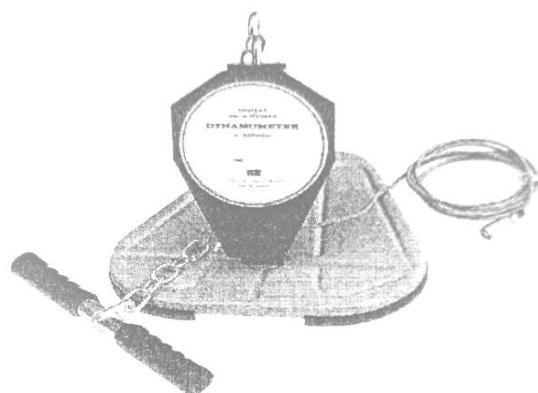
diantara dua ulangan yang dilakukan dari setiap tangan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 121)



Gambar 2.*Grip Strength*

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014:122)

- b) Tesback *dynamometer*. Testi mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melakukan tes ini, dan hasil yang diambil adalah yang tertinggi. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 124)
- c) Tes *leg dynamometer*. Testi mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melakukan tes ini, dan hasil yang diambil adalah yang tertinggi. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 124)

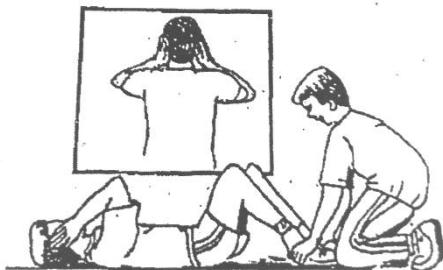


Gambar 3.*Back and Leg Dynamometer*

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

## 2. Daya Tahan Otot

- a) Tes *sit up*. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 58)



Gambar 5. *Sit up*

Sumber : Kemendiknas (2010: 14)

- b) Tes *push up*. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus

Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 62)



Gambar 6. *Push up*

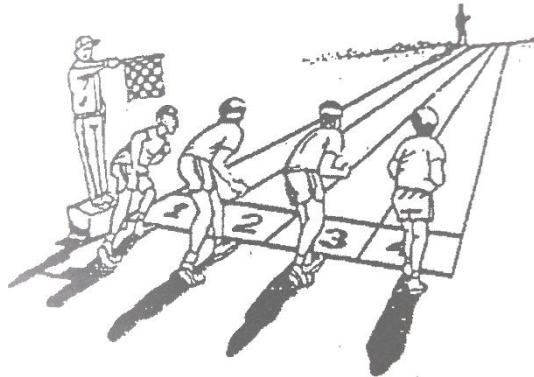
Sumber : Kebugaran Jasmani (2013: 105)

- c) Tes *squat jump*. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus

Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 58)

## 3. Kecepatan

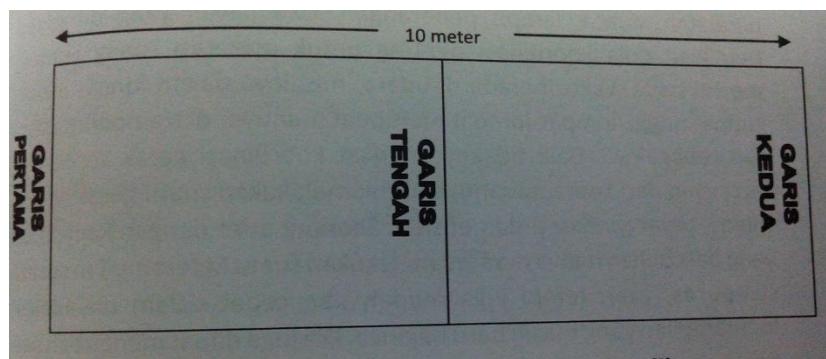
Tes lari 50 meter. Testi diberikan kesempatan dua kali kesempatan, menentukan skor dengan cara mencatat jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 129)



Gambar 7. Lari 50 meter  
Sumber : Kemendiknas (2010: 7)

#### 4. Kelincahan

Tes *Shuttle run*. Testi diberi kesempatan melakukan tes selama satu kali, waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *finish*. Catatan waktu yang dihitung sampai persepuuh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik). Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 157).

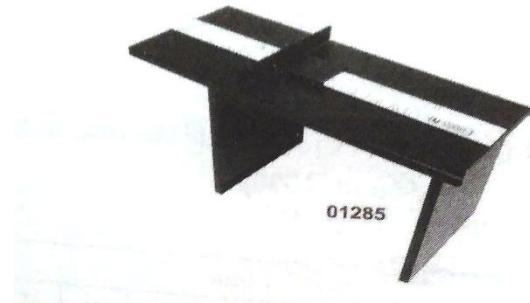


Gambar 8.*Shuttle run*  
Sumber :Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 157)

#### 5. Kelentukan

Tes *sit and reach*. Pelaksanaan testi duduk di lantai dengan kedua kaki lurus menempel pada kotak tanpa alas kaki. Kemudian secara perlahan membungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya agar menempel mistar dan sikap ini dipertahankan selama 3 detik. Testi diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 4 kali kesempatan. Hasil yang dicatat

adalah hasil atau skor terjauh dari empat kali kesempatan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 129)



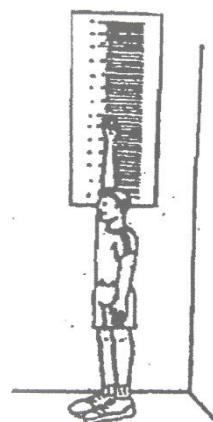
Gambar 9.*Sit and reach*

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

#### 6. *Power*

Tes *vertical jump*. Testi diberi kesempatan sebanyak tiga kali percobaan. Menentukan skor dengan cara mencari selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat dari tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan centimeter.

Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 141).

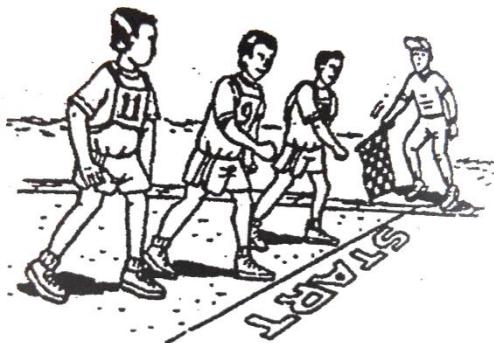


Gambar 10.*Vertical Jump*

Sumber : Kemendiknas (2010: 18)

## 7. Daya Tahan Jantung Paru

Tes lari 15 menit (tes balke) untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernafasan, jarak yang ditempuh orang coba tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 67)



Gambar 11. Lari 15 menit  
Sumber : Kemendiknas (2010: 21)

## F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran.Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013: 308). Pada saat mengambil data, diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk menghindari resiko terkena cedera saat melakukan tes, untuk kemudian diberikan penjelasan mengenai petunjuk dalam melakukan tes.Setiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali tes dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik. Testi melakukan tes secara berurutan, setelah selesai giliran yang pertama maka dimulai lagi tes yang kedua kalinya melakukan tes mulai dari awal.

## G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada di lapangan tentang profil kondisi fisik pemain LPI UNY. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2013: 207).

Setelah diketahui profil kondisi fisik pemain LPI sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase. Cara menghitung persen dengan rumus yaitu:

$$\text{Persentase hasil (\%)} \quad P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P = angka persentase

Sumber: Anas Sudjono (2012: 43)

Analisis mengenai kategori profil kondisi fisik pemain LPI sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta, hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) pengkategorian berdasarkan nilai yang diraih pemain dalam melakukan tes. Berikut ini adalah tabel kategori profil kondisi fisik pemain LPI Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta:

Tabel 1.Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra)

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Klasifikasi				
			Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
1	Kekuatan : Otot lengan & bahu Otot punggung Otot tungkai	Hand dynamometer Back dynamometer Leg dynamometer	23-29 59-79,5 77-145	30-36 80-100,5 146-214	37-43 101-122 215-282	44-50 122,5-143 >283	>51 >143,5 -
2	Daya tahan otot : Otot perut Otot lengan & bahu Otot tungkai	Sit ups Push Ups Squat Jumps	20-29 4-11 4-24	30-49 12-19 25-45	50-69 20-28 46-66	70-89 29-37 67-87	>90 >38 >88
3	Speed	Lari 50 meter	9-8	7,9-6,9	6,8-5,6	5,7-4,7	>4,6
4	Kelincahan	Shuttle run	17,7-17,2	17,1-167	16,6-16,1	16-15,6	<15,5
5	Fleksibilitas	Flexometer	1-5	6-11	12-17	18-23	>24
6	Power Otot tungkai	Vertical jump	38-45	46-52	53-61	62-69	>70
7	Daya tahan jantung paru	Lari 15 menit (VO <sub>2max</sub> ) kg	<49	50-55	53-55	56-58	>59

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234).

Tabel 2. Modifikasi Kategori Profil Kondisi Fisik

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	
1	47 – 55	Baik Sekali	(BS)
2	38 – 46	Baik	(B)
3	29 – 37	Sedang	(S)
4	20 – 28	Kurang	(K)
5	11 – 19	Kurang Sekali (KS)	

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data**

Hasil penelitian tentang profil kondisi fisik pemain LPI UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017. Penelitian ini dilakukan pada Jumat, 28 Januari 2017 dan diperoleh responden sebanyak 25 orang. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3.Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra)

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Klasifikasi				
			Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
1	Kekuatan : Otot lengan & bahu Otot punggung Otot tungkai	Hand dynamometer Back dynamometer Leg dynamometer	23-29 59-79,5 77-145	30-36 80-100,5 146-214	37-43 101-122 215-282	44-50 122,5-143 >283	>51 >143,5 -
2	Daya tahan otot : Otot perut Otot lengan & bahu Otot tungkai	Sit ups Push Ups Squat Jumps	20-29 4-11 4-24	30-49 12-19 25-45	50-69 20-28 46-66	70-89 29-37 67-87	>90 >38 >88
3	Speed	Lari 50 meter	9-8	7,9-6,9	6,8-5,6	5,7-4,7	>4,6
4	Kelincahan	Shuttle run	17,7-17,2	17,1-167	16,6-16,1	16-15,6	<15,5
5	Fleksibilitas	Flexometer	1-5	6-11	12-17	18-23	>24
6	Power Otot tungkai	Vertical jump	38-45	46-52	53-61	62-69	>70
7	Daya tahan jantung paru	Lari 15 menit (VO <sub>2max</sub> ) kg	<49	50-55	53-55	56-58	>59

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234).

Tabel 4. Modifikasi Kategori Profil Kondisi Fisik

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	47 – 55	Baik Sekali (BS)
2	38 – 46	Baik (B)
3	29 – 37	Sedang (S)
4	20 – 28	Kurang (K)
5	11 – 19	Kurang Sekali (KS)

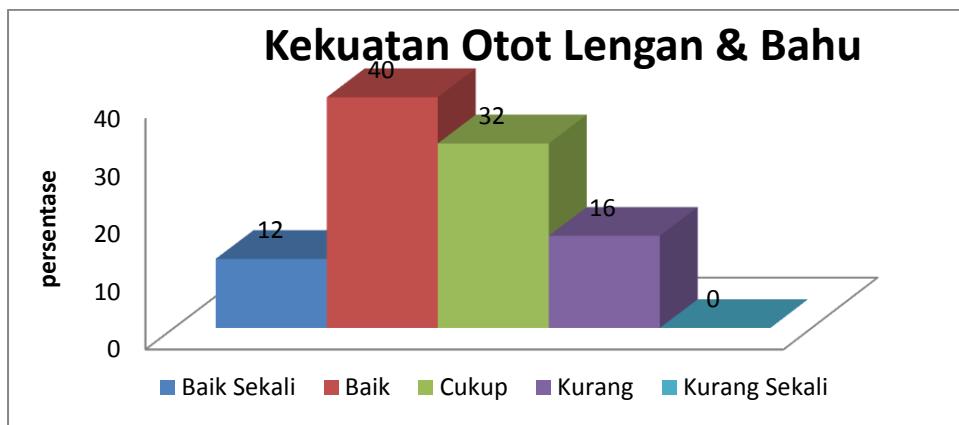
## B. Deskripsi Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Hasil Tingkat Kekuatan Otot Lengan & Bahu

Table 5.Kategori Tingkat Kekuatan Otot Lengan & Bahu

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	Presentase %
1	Baik Sekali	$X \geq 51$	3	12
2	Baik	44 – 50	10	40
3	Sedang	37 – 43	8	32
4	Kurang	30 – 36	4	16
5	Kurang Sekali	23 – 29	0	0
<b>Jumlah</b>			25	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kekuatan otot lengan pemain LPI UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah baik dengan rerata sebesar 44,65. Tingkat kekuatan otot lengan pemain LPI UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik sekali 3 orang atau 12%, baik 10 orang atau 40%, sedang 8 orang atau 32%, kurang 4 orang atau 16% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat kekuatan otot lengan pemain LPI UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017:



Gambar 10. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Pemain LPI Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 2017

## 2. Deskripsi Hasil Tingkat Kekuatan Otot Punggung

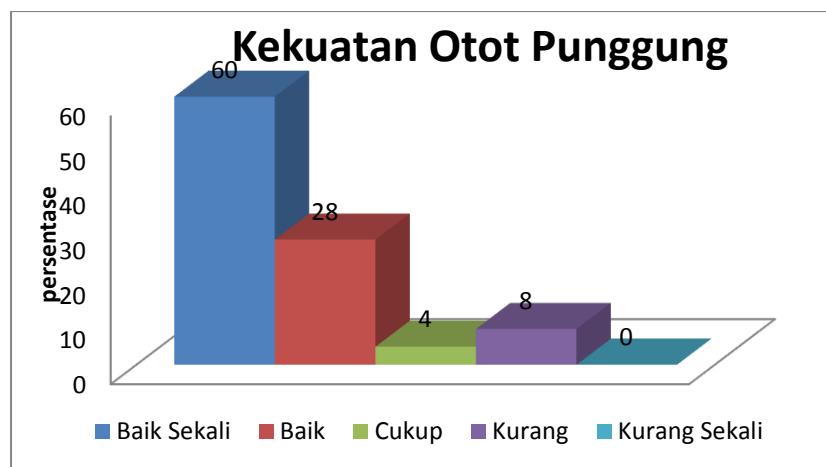
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Table. 6. Kategori Tingkat Kekuatan Otot Punggung

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	Presentase %
1	Baik Sekali	$X \geq 143,5$	15	60
2	Baik	122,5 – 143	7	28
3	Sedang	101 – 122	1	4
4	Kurang	80 – 100,5	2	8
5	Kurang Sekali	59 – 79,5	0	0
<b>JUMLAH</b>			25	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kekuatan otot punggung pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah baik sekali dengan rerata sebesar 172. Tingkat kekuatan otot punggung pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik sekali 15 orang atau 60%, baik 7 orang atau 28%, sedang 1 orang atau 4%, kurang 2 orang atau 8% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat

kekuatan otot Punggung pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017:



Gambar 11. Diagram Batang Kekuatan Otot Punggung Pemain LPI Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 2017

### 3. Deskripsi Hasil Tingkat Kekuatan Otot Tungkai

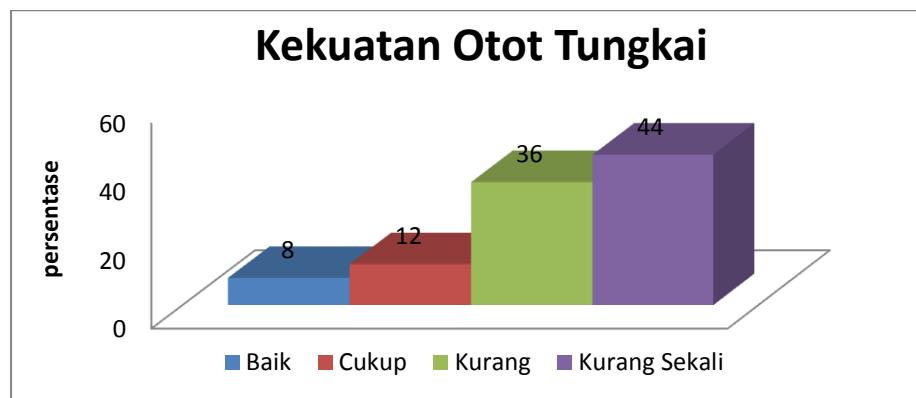
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Table. 7. Kategori Tingkat Kekuatan Otot Tungkai

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	Presentase %
1	Baik	$X \geq 283$	2	8
2	Sedang	215 - 282	3	12
3	Kurang	146 – 214	9	36
4	Kurang Sekali	77 – 145	11	44
	<b>JUMLAH</b>		25	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kekuatan otot Tungkai pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah kurang dengan rerata sebesar 168,2. Tingkat kekuatan otot Tungkai pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik 2 orang atau 8%,

sedang 3 orang atau 12%, kurang 9 orang atau 36% dan kurang sekali 11 orang atau 44%. Berikut adalah grafik tingkat kekuatan otot Tungkai pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017:



Gambar 12. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Pemain LPI Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 2017

#### 4. Deskripsi Hasil Tingkat Daya Tahan Otot Perut

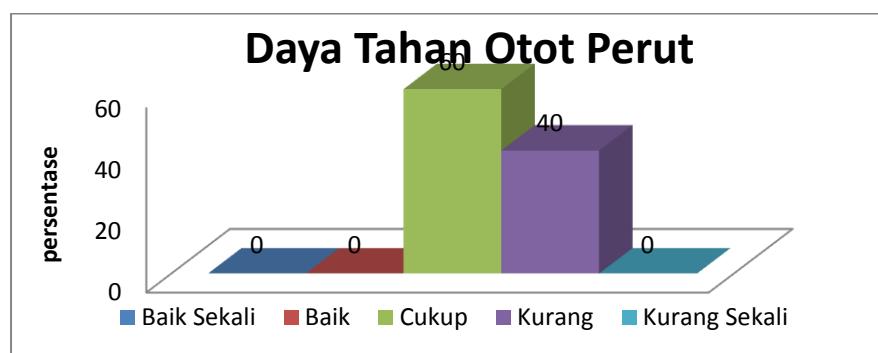
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Table 8.Kategori Tingkat Daya Tahan Otot Perut

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	Persentase %
1	Baik Sekali	$X \geq 90$	0	0
2	Baik	70 – 89	0	0
3	Cukup	50 – 69	15	60
4	Kurang	30 – 49	10	40
5	Kurang Sekali	20 – 29	0	0
<b>JUMLAH</b>			25	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat daya tahan otot perut pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah kurang dengan rerata sebesar 49. Tingkat Daya Tahan

Otot Perut pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0 %, sedang 15 orang atau 60%, kurang 10 orang atau 40% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat Daya Tahan Otot Perut pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017:



Gambar 13. Diagram Batang Daya Tahan Otot Perut Pemain LPI Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 2017

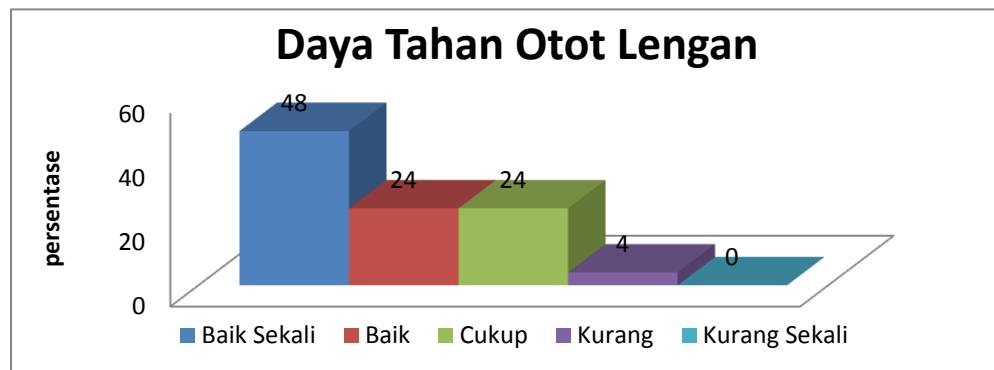
## 5. Deskripsi Hasil Tingkat Daya Tahan Otot Lengan

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Table 9.Kategori Tingkat Daya Tahan Otot Lengan

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	Presentase %
1	Baik Sekali	$X \geq 38$	12	48
2	Baik	29 – 37	6	24
3	Cukup	20 – 28	6	24
4	Kurang	12 – 19	1	4
5	Kurang Sekali	4 – 11	0	0
	<b>JUMLAH</b>		25	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat daya tahan otot lengan pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah baik dengan rerata sebesar 36,48. Tingkat Daya Tahan Otot Lengan pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik sekali 12 orang atau 48%, baik 6 orang atau 24 %, sedang 6 orang atau 24%, kurang 1 orang atau 4% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat Daya Tahan Otot Lengan pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017:



Gambar 14. Diagram Batang Daya Tahan Otot Lengan Pemain LPI Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 2017

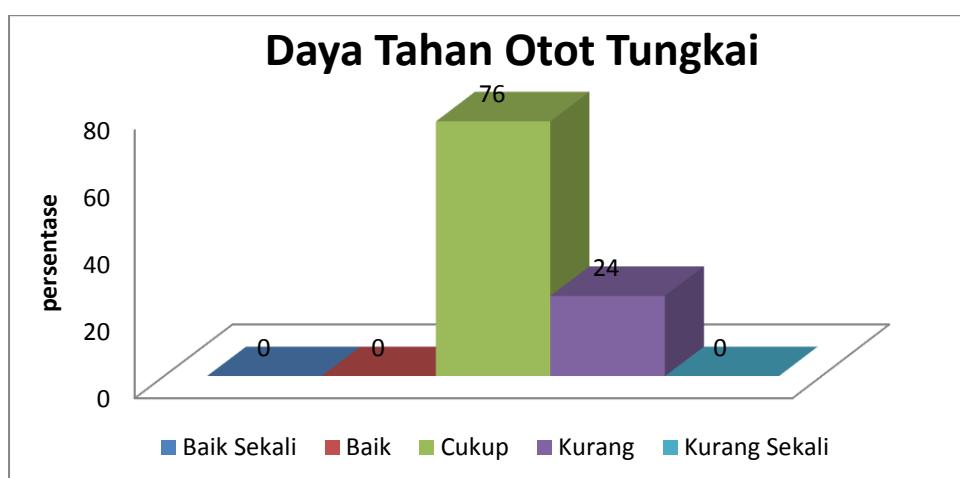
## 6. Deskripsi Hasil Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Table 10.Kategori Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	Presentase %
1	Baik Sekali	$X \geq 88$	0	0
2	Baik	67 – 87	0	0
3	Cukup	46 – 66	19	76
4	Kurang	25 – 45	6	24
5	Kurang Sekali	4 – 24	0	0
	<b>JUMLAH</b>		25	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat daya tahan otot tungkai pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah sedang dengan rerata sebesar 50,88. Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0 %, sedang 19 orang atau 76%, kurang 6 orang atau 24% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat Daya Tahan Otot Tungkai pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017:



Gambar 15. Diagram Batang Daya Tahan Otot Tungkai Pemain LPI Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 2017

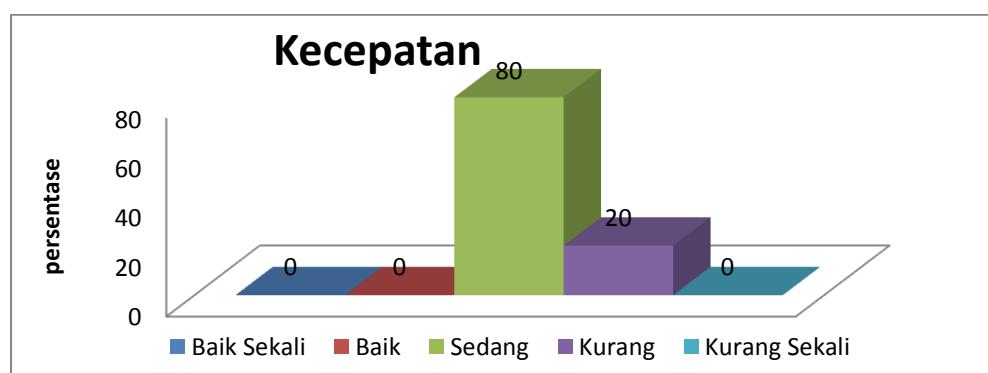
## 7. Deskripsi Hasil Tingkat Kecepatan

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Table 11.Kategori Tingkat Kecepatan

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	Presentase %
1	Baik Sekali	$X \leq 4,6$	0	0
2	Baik	4,7 – 5,7	0	0
3	Cukup	5,6 – 6,8	20	80
4	Kurang	6,9 – 7,9	5	20
5	Kurang Sekali	8 – 9	0	0
	<b>JUMLAH</b>		25	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Kecepatan pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah sedang dengan rerata sebesar 6,54. Tingkat Kecepatan pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau 0 %, sedang 20 orang atau 80%, kurang 5 orang atau 20% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat Kecepatan pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017:



Gambar 16. Diagram Batang Kecepatan Pemain LPI Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 2017

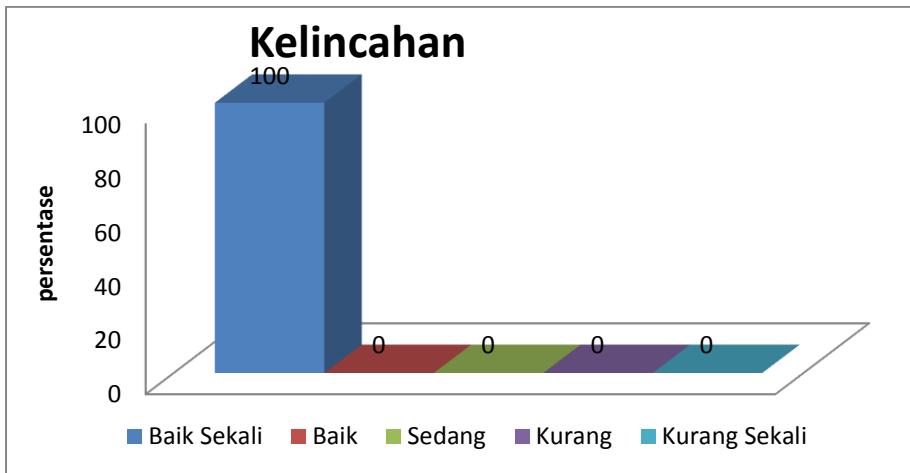
## **8. Deskripsi Hasil Tingkat Kelincahan**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Table 12.Kategori Tingkat Kelincahan

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	Presentase %
1	Baik Sekali	$X \leq 15,5$	25	100
2	Baik	15,6 – 16	0	0
3	Cukup	16,1 – 16,6	0	0
4	Kurang	16,7 – 17,1	0	0
5	Kurang Sekali	17,2 – 17,7	0	0
	<b>JUMLAH</b>		25	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Kelincahan pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah baik sekali dengan rerata sebesar 9,49. Tingkat Kelincahan pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik sekali 25 orang atau 100%, baik 0 orang atau 0 %, sedang 0 orang atau 0%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat Kelincahan pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017:



Gambar 17. Diagram Batang Kelincahan Pemain LPI Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 2017

## 9. Deskripsi Hasil Tingkat Fleksibilitas

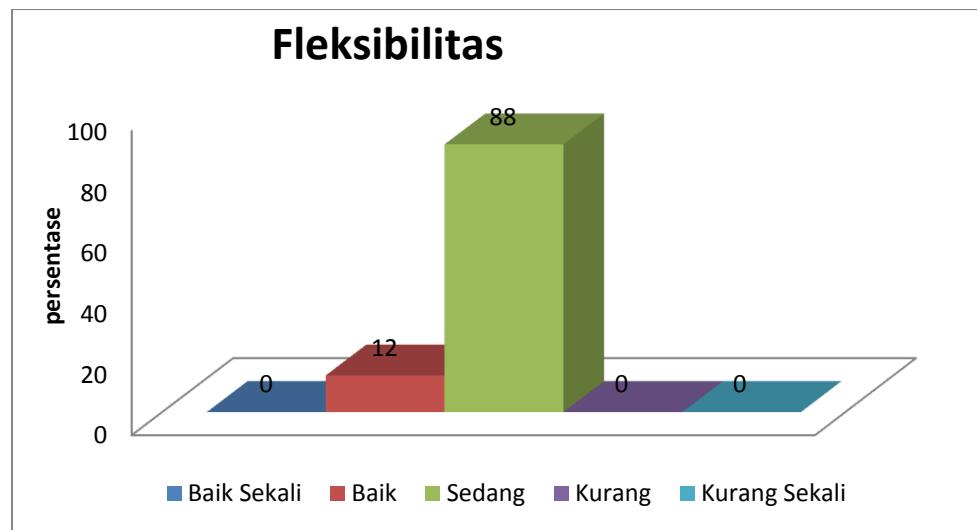
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Table 13.Kategori Tingkat Fleksibilitas

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	Presentase %
1	Baik Sekali	$X \geq 24$	0	0
2	Baik	18 – 23	3	12
3	Cukup	12 – 17	22	88
4	Kurang	6 – 11	0	0
5	Kurang Sekali	1 – 5	0	0
	<b>JUMLAH</b>		25	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Fleksibilitas pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah sedang dengan rerata sebesar 15,51. Tingkat Fleksibilitas pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 3 orang atau 12 %, sedang 22 orang atau 88%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali

0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat Fleksibilitas pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017:



Gambar 18. Diagram Batang Fleksibilitas Pemain LPI Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 2017

#### 10. Deskripsi Hasil Tingkat Power Otot Tungkai

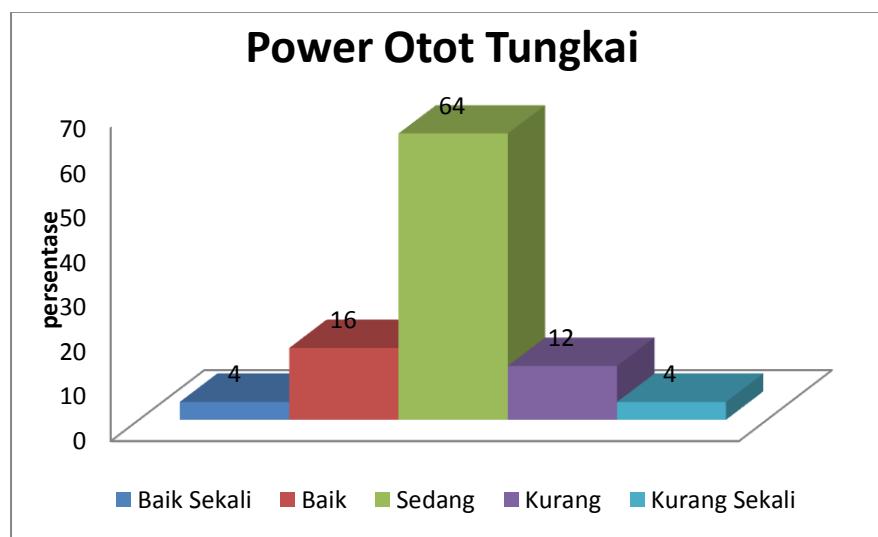
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Table 14.Kategori Tingkat Power Otot Tungkai

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	Presentase %
1	Baik Sekali	$X \geq 70$	1	4
2	Baik	62 – 69	4	16
3	Cukup	53 – 61	16	64
4	Kurang	46 – 52	3	12
5	Kurang Sekali	38 – 45	1	4
	<b>JUMLAH</b>		25	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Power Otot Tungkai pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah sedang dengan rerata sebesar 58,60. Tingkat Power Otot Tungkai pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan

Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik sekali 1 orang atau 4%, baik 4 orang atau 16 %, sedang 16 orang atau 64%, kurang 3 orang atau 12% dan kurang sekali 1 orang atau 4%. Berikut adalah grafik tingkat Power Otot Tungkai pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017:



Gambar 19. Diagram Batang Power Otot Tungkai Pemain LPI Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 2017

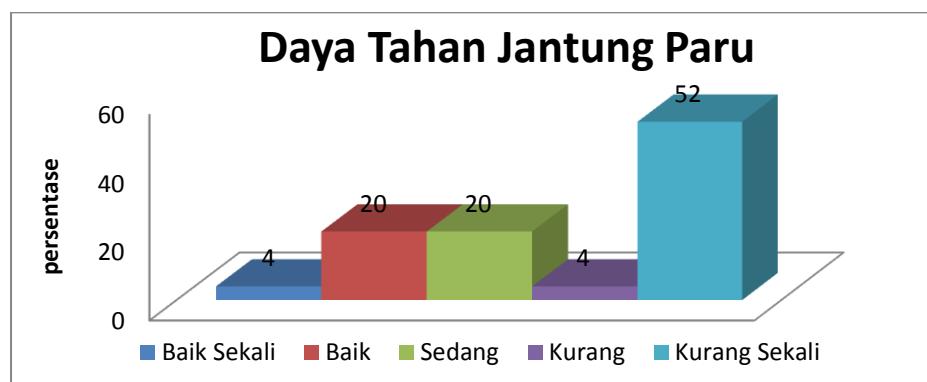
## 11. Deskripsi Hasil Tingkat Daya Tahan Jantung Paru

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Table 15.Kategori Tingkat Daya Tahan Jantung Paru

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	Presentase %
1	Baik Sekali	$X \geq 59$	1	4
2	Baik	56 – 58	5	20
3	Cukup	53 – 55	5	20
4	Kurang	50 – 52	1	4
5	Kurang Sekali	$X \leq 49$	13	52
	<b>JUMLAH</b>		25	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Daya Tahan Jantung Paru pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah kurang dengan rerata sebesar 50,19. Tingkat Daya Tahan Jantung Paru pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik sekali 1 orang atau 4%, baik 5 orang atau 20 %, sedang 5 orang atau 20%, kurang 1 orang atau 4% dan kurang sekali 13 orang atau 52%. Berikut adalah grafik tingkat Daya Tahan Jantung Paru pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017:



Gambar 20. Diagram Batang Daya Tahan Jantung Paru Pemain LPI Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 2017

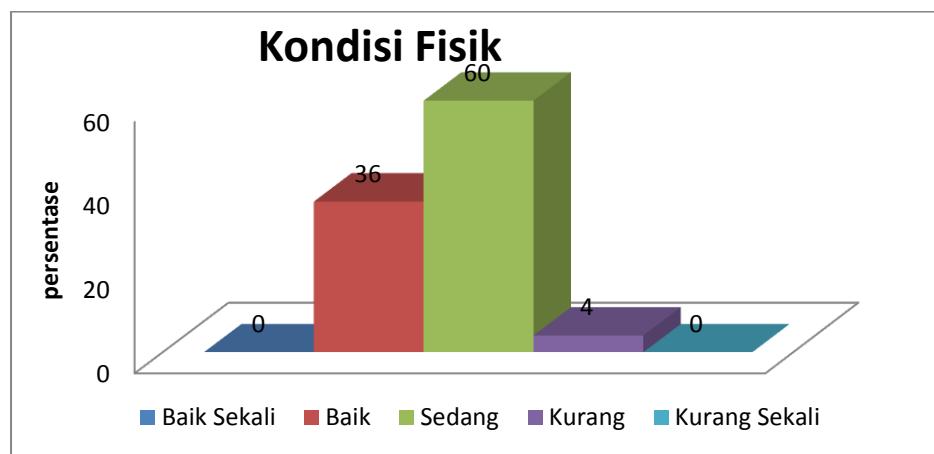
## 12. Deskripsi Hasil Tingkat Kondisi Fisik

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 16.Kategorisasi Tingkat Kondisi Fisik

No	Jumlah Nilai	Peserta	Persentase (%)	Klasifikasi
1	47 – 55	0	0	Baik Sekali
2	38 – 46	9	36	Baik
3	29 – 37	15	60	Sedang
4	20 – 28	1	4	Kurang
5	11 – 19	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Kondisi Fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah sedang dengan rerata sebesar 35,4. Tingkat Kondisi Fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 9 orang atau 36 %, sedang 15 orang atau 60%, kurang 1 orang atau 4% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat Kondisi Fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017:



Gambar 21. Diagram Batang Kondisi Fisik Pemain LPI Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 2017

### **C. Pembahasan**

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat Kondisi Fisik pemain LPI UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017 diperoleh hasil secara keseluruhan bahwa tingkat Kondisi Fisik pemain LPI UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017 adalah sedang dengan rerata sebesar 35,4. Tingkat Kondisi Fisik pemain LPI UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017 yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 9 orang atau 36 %, sedang 15 orang atau 60%, kurang 1 orang atau 4% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki pemain LPI UNY masih dalam kategori sedang. Keadaan ini menjadi sebuah ukuran seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain LPI Sepakbola UNY dalam masa persiapan mengikuti turnamen LPI Tahun 2017. Kondisi fisik dalam kategori sedang ini dipengaruhi komponen fisik lainnya. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang berkategori baik sekali yaitu kekuatan otot punggung dan kelincahan. Komponen kondisi fisik yang berkategori baik yaitu kekuatan otot lengan dan daya tahan otot lengan. Komponen kondisi fisik yang berkategori sedang yaitu daya tahan otot tungkai, kecepatan, fleksibilitas dan power otot tungkai. Sedangkan komponen kondisi fisik yang berkategori kurang yaitu kekuatan otot tungkai, daya tahan otot

perut dan daya tahan jantung paru. Keadaan tersebut mencerminkan tingkat kondisi fisik bagi pemain LPI UNY.

Kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh pemain sepakbola ini untuk mampu bermain dengan baik. Memiliki kondisi fisik yang maksimal akan sangat membantu dan menentukan kualitas permainan yang ditunjukkan oleh pemain sepakbola. Menurut Sajoto (1999: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik harus dimiliki oleh pemain sepakbola secara bersama-sama dengan kategori yang baik. Komponen kondisi fisik yang timpang akan membuat pemain sepakbola memiliki sisi kelamahan yang menghambat penampilan dan menjadi celah bagi lawan. Secara kinerja tim, profil kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan agar sebuah tim dapat menampilkan permainan dengan baik. Kondisi fisik yang memiliki rerata dan kategori baik maka akan membantu tim untuk menunjukkan kelebihannya. Akan tetapi, kondisi fisik yang lemah akan menjadi titik lemah yang dapat dimanfaatkan oleh lawan.

Kondisi fisik pemain LPI UNY memiliki daya tahan jantung paru yang kurang. Hal ini yang akan menjadikan tim LPI UNY memiliki kekurangan yang sangat vital. Dimana permainan sepakbola membutuhkan daya tahan jantung paru yang maksimal untuk dapat bermain selama 90 menit. Keadaan ini menjadi permasalahan yang serius bagi tim LPI UNY

untuk berbenah sebelum kompetisi dimulai. Menurut Kemendikbud (2014: 146) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa permainan sepakbola harus mampu bermain dengan beban dari diri sendiri dan mendapat gangguan dari lawan. Dengan adanya gangguan dari lawan ini maka pemain harus mampu memiliki kondisi fisik yang baik secara menyeluruh. Hal ini menunjukkan bahwa bermain sepakbola tidak cukup memiliki kecepatan, daya tahan dan keterampilan mengolah bola saja tetapi harus memiliki kondisi fisik secara menyeluruh. Bermain dengan menguasai bola secara baik harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik secara menyeluruh. Mencetak gol menjadi tujuan dalam bermain sepakbola tetapi tidak semudah yang dibayangkan dalam mencetak bola tetapi pasti mendapatkan gangguan dari lawan. Penignitekan kondisi fisik dan keterampilan ini akan mendukung dalam permainan sepakbola secara menyeluruh.

Dari data penelitian ini menjelaskan bahwa kondisi fisik terlemah ada di posisi penjaga gawang, sedangkan yang terbaik ada di posisi gelandang. Kondisi fisik menurut Depdiknas (2000: 8-10), ini di pengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut: Umur, Jenis kelamin, Genetik, Kegiatan Fisik, Kebiasaan Merokok dan faktor lain.

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut: Makanan dan Gizi, Faktor Tidur dan istirahat, Faktor Kehidupan hidup sehat, Faktor lingkungan,Faktor latihan dan Olahraga.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat dimbil kesimpulan bahwa tingkat Kondisi Fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 adalah sedang dengan rerata sebesar 35,4. Tingkat Kondisi Fisik pemain LPI sepakbola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017 yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 9 orang atau 36 %, sedang 15 orang atau 60%, kurang 1 orang atau 4% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

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

1. Hasil penelitian ini sebagai evaluasi pelatih terhadap tingkat kondisi fisik pemian sepakbola UKM UNY.
2. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan bagi pelatih untuk dapat menentukan tindakan berdasarkan hasil penelitian tersebut.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

1. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian.
2. Pengambilan data tidak dilakukan oleh pihak yang ahli dibidangnya.
3. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua orang.

#### **D. Saran**

1. Pelatih harus melakukan tindakan atas dasar hasil penelitian untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.
2. Pemain harus mampu berlatih dengan baik agar mampu meningkatkan kondisi fisik secara mandiri maupun tim.
3. Untuk Para Pengurus UKM Sepakbola UNY diharapkan lebih memperhatikan pemain guna menunjang prestasi mahasiswa khususnya sepakbola.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Rohim. (2008). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Demak. Aneka Ilmu
- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq.(2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- 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 Muntiardiyyanto Umar. (2013). Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- 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.
- Dwi Hartanto. (2014). Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates.*Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- FIFA.(2011). *Laws of the Game FIFA*. Sleman: Pengcab Kab. Sleman.
- Harsono. (2000). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI..
- Herminanto Sofyan. 2007. *Implementasi Pembelajaran Berbasis Proyek Pada Bidang Kejuruan*.Cakrawala Pendidikan Yogyakarta: LPM UNY.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Kemendiknas.(2010). *TKJI*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Muhajir.(2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan*. Bandung: CV.Angkasa.

- Mujahidin Prabowo Aji. (2008). “Motivasi Mahasiswa Universitas Negeri Yogjakarta dalam Mengikuti UKM Sepak Bola”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- 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.
- Sri Rumini. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: FIP – IKIP Yogyakarta.
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Sucipto,dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono.(2013). *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.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suwarno KR. (2001). *Sepakbola*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Yanto Kusyanto. 1999. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan I*. Bandung Ganeca Exact.



# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS SAINS KEDIRGANTERIAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 170/POR/XI/2016

21 November 2016

Lamp. : 1 pendel

Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada : Yd. Komarudin, MA.  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : BAKHRUDIN AL AYUBI *UKM SEPATU BOLA UNY*  
NIM : 13601241138  
Judul Skripsi : PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN UNY FOOTBALL CLUB FC  
UNY DALAM MENGHADAPI LIGA NUSANTARA 2017.  
*PENDIDIKAN INDONESIA*

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pemberahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Plt. Ketua Jurusan POR,

Ahmad Rithaudin, M.Or.  
NIP. 19810125 200604 1 001.



## Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian



### 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\_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 019/UN.34.16/PP/2017.

16 Januari 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Yth. : Pengelola UKM Sepakbola UNY  
Jl.Colombo No.01 Yogyakarta.**

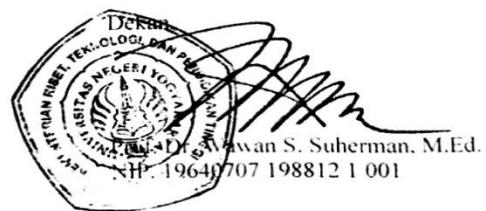
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Bakhrudin Al Ayubi.  
NIM : 13601241138.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).  
Dosen Pembimbing : Komarudin, S.Pd., M.A.  
NIP : 19740928 200312 1 002.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2017.  
Tempat/Objek : UKM Sepakbola UNY Jl. Colombo No.01 Yogyakarta.  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Pemain UKM Sepakbola UNY dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017.

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



**Tembusan :**

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

### Lampiran 3. Surat Keterangan 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 : 067 /UN34.16/LK/2017 19 Januari 2017  
Lampiran : -  
Perihal : Peminjaman Alat

Kepada Yth. :  
**Bakhrudin Al Ayubi**  
NIM 13601241138  
Program Studi PJKR  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 17 Januari 2017 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengijinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :

1. Papan Vertical Jum ( 1 buah)
  2. Stopwatch (2 buah)
  3. Flexiometer (1 buah)
  4. Leg adn back Dynamometer (1 buah)
  5. Hand dynamometer (1 buah)

untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :  
Tanggal : Jum'at – Sabtu dan Senin, 27, 28 dan 30 Januari 2017

## JUDUL SKRIPSI

**JUDUL SKRIPSI**  
**“PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN UKM SEPAK BOLA UNY DALAM  
MENGHADAPI LIGA PENDIDIKAN INDONESI (LPI) TAHUN 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 menjadi periksa dan terima kasih



Tembusan Yth. :  
1. Kabag. TU  
2. Kasubag. UKP  
3. Kurniawan  
4. Pengelola Fitness center  
5. Tujimin

Lampiran 4. Surat keterangan Kartu Bimbingan TAS

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Bakhrudin Al Ayubi  
 NIM : 13601241138  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Komarudin, M.A.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	13-12-2016	Cari bahan / literatur untuk mengulang konsil fisik	
2.	20-12-2016	Perbaikan halaman depan & Revisi Judul	
3.	05-01-2017	Validitas dan Realitas	
4.	10-01-2017	Instrumen penelitian	
5.	13-01-2017	Ring Penelitian	
6.	28-01-2017	ACC Penelitian	
7.	13-02-2017	Pembimbingan Pengelolaan data	
8.	13-04-2017	Bimbingan bab IV dan V	
9.	24-04-2017	Revisi Bab I-V	
10.	27-04-2017	Acc uji	

Plt. Ketua Prodi PJKR,

Ahmad Rithaudin, M.Or.  
 NIP. 19810125 200604 1 001 .



Lampiran 5. Surat keterangan Sertifikat Kalibrasi Stopwatch

 <b>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b> <b>DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</b> <b>BALAI METROLOGI</b> <b>Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</b>					
<b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> <small>CALIBRATION CERTIFICATE</small>					
<b>Nomor : 1222 / SW - 13 / III / 2016</b> <small>Number</small>					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">No. Order</td> <td style="padding: 2px;">MET : 009698</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Diterima tgl</td> <td style="padding: 2px;">25 Februari 2016</td> </tr> </table>		No. Order	MET : 009698	Diterima tgl	25 Februari 2016
No. Order	MET : 009698				
Diterima tgl	25 Februari 2016				
<b>A L A T</b> <small>Equipment</small>					
Nama <small>Name</small>	: Stopwatch				
Kapasitas <small>Capacity</small>	: 9 jam				
Daya Baca <small>Accuracy</small>	: 0,01 detik				
<b>P E M I L I K</b> <small>Owner</small>					
Nama <small>Name</small>	: Bardan Isnandar				
Alamat <small>Address</small>	: Sorogaten Karangsewu Galur Kulon Progo				
<b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> <small>Method, Standard, Traceability</small>					
Metode <small>Method</small>	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument				
Standar <small>Standard</small>	: Casio HS-80TW.IDF				
Telusuran <small>Traceability</small>	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN				
<b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> <small>Date of Calibrated</small>					
<b>LOKASI KALIBRASI</b> <small>Location of calibration</small>					
<b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> <small>Environment condition of calibration</small>					
<b>HASIL</b> <small>Result</small>					
Lihat sebaliknya					
					
					
Halaman 1 dari 2 Halaman <span style="float: right;">FBM.22-02.T</span>					
<small>DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</small>					

## Lampiran 6. Hasil Kalibrasi

### **HASIL KALIBRASI** *RESULT OF CALIBRATION*

#### I. **DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

1. Referensi : Bardan Isnandar
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591117.198401.1.002  
*Calibrated by*

#### II. **HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

<b>Nominal (menit)</b>	<b>Nilai Sebenarnya (menit)</b>
00,01'00"00	00,01'00"04
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"03
00,30'00"00	00,30'00"04
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM

NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 7. Surat keterangan Sertifikat Meteran

 <b>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b> <b>DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</b> <b>BALAI METROLOGI</b> <b>Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</b>									
<b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> <i>CALIBRATION CERTIFICATE</i> <b>Nomor : 2593 / UP - 147 / III / 2016</b> <b>Number</b>									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">No. Order</td> <td style="padding: 2px;">: 009628</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Diterima tgl</td> <td style="padding: 2px;">: 30 Maret 2016</td> </tr> </table>		No. Order	: 009628	Diterima tgl	: 30 Maret 2016				
No. Order	: 009628								
Diterima tgl	: 30 Maret 2016								
<b>ALAT</b> <i>Equipment</i>									
Nama Name	: Ban Ukur								
Kapasitas Capacity	: 50 meter								
Daya baca Readability	: 2 mm								
Tipe/Model Type/Model	: -								
Nomor Seri Serial number	: -								
Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur	: Prosnip								
<b>PEMILIK</b> <i>Owner</i>									
Nama Name	: Icham Yuniansyah								
Alamat Address	: Jl. Rajawali no. 67								
<b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i>									
Metode Method	: SK DJ PDN No.32 / PDN / KEP / 3 / 2010								
Standar Standard	: Komparator 10 m								
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN								
<b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> <i>Date of Calibrated</i>									
<b>LOKASI KALIBRASI</b> <i>Location of calibration</i>									
<b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> <i>Environment condition of calibration</i>									
<b>HASIL</b> <i>Result</i>									
									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2">PEMERINTAH DAERAH Yogyakarta, 30 Maret 2016</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Balai Metrologi Yogyakarta</td> </tr> <tr> <td colspan="2">  </td> </tr> <tr> <td colspan="2">DISPERINDAGRI</td> </tr> </table>		PEMERINTAH DAERAH Yogyakarta, 30 Maret 2016		Balai Metrologi Yogyakarta				DISPERINDAGRI	
PEMERINTAH DAERAH Yogyakarta, 30 Maret 2016									
Balai Metrologi Yogyakarta									
									
DISPERINDAGRI									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Halaman 1 dari 2 Halaman</td> <td style="padding: 2px;">FBM.22-02.T</td> </tr> </table>		Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T						
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T								
<small>DILARANG MENGANDALKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</small>									

## Lampiran 8.Hasil Kalibrasi

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

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

1. Referensi : Icham Yuniansyah  
*Reference*
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Calibrated by*

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

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1000	1000
0 - 2000	2000
0 - 3000	3000
0 - 4000	4000
0 - 5000	5000

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM  
NIP.19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

## Lampiran 9.Instrumen Tes

### 1. Kekuatan

- a) *GripStrength* Tes. Testi mendapatkan dua kali kesempatan untuk melakukan tes ini, nilai yang diperoleh testi adalah kekuatan terbesar diantara dua ulangan yang dilakukan dari setiap tangan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 121)
- b) Tes *Back dynamometer*. Testi mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melakukan tes ini, dan hasil yang diambil adalah yang tertinggi. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 124)
- c) Tes *leg dynamometer*. Testi mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melakukan tes ini, dan hasil yang diambil adalah yang tertinggi. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 124)

### 2. Daya Tahan Otot

- d) Tes *sit-ups*. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 58)
- a) Tes *push-ups*. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 62)
- f) Tes *squat jumps*. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 58)

### 3. Kecepatan

- g) Tes lari 50 meter. Testi diberikan kesempatan dua kali kesempatan, menentukan skor dengan cara mencatat jumlah waktu tempuh yang

terbaik dari dua kali percobaan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 129)

#### 4. Kelincahan

h) Tes *Shuttle-run*. Testi diberi kesempatan melakukan tes selama satu kali, waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *finish*. Catatan waktu yang dihitung sampai persepuuh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik). Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 157).

#### 5. Kelentukan

i) Tes *sit and reach*. Pelaksanaan testi duduk di lantai dengan kedua kaki lurus menempel pada kotak tanpa alas kaki. Kemudian secara perlahan membungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya agar menempel mistar dan sikap ini dipertahankan selama 3 detik. Testi diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 4 kali kesempatan. Hasil yang dicatat adalah hasil atau skor terjauh dari empat kali kesempatan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 129)

#### 6. *Power*

j) Tes *vertical jumps*. Testi diberi kesempatan sebanyak tiga kali percobaan. Menentukan skor dengan cara mencari selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat dari tiga kali percobaan. Tinggi

jangkauan diukur dalam satuan centimeter. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 141).

#### 7. Daya Tahan Jantung Paru

k) Tes lari 15 menit (tes balke) untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernafasan, jarak yang ditempuh orang coba tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 67).

## Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik

NO	NAMA	DATA UJIAN KINERJA				DATA UJIAN KINERJA				DATA UJIAN KINERJA				DATA UJIAN KINERJA										
		KATEGORI	KODE	TES 1	TES 2	MAK	KATEGORI	KODE	TES	KATEGORI	KODE	TES 1	TES 2	MAK	KATEGORI	KODE	TES 1	TES 2	MAK	KATEGORI	KODE			
1	PANDU	BAIK	4	52	51	52	SEDANG	3	150	KURANG	2	0	49	13.2	SEDANG	3	190	BAIK SEKALI	5	9.08	9.08	BAIK SEKALI	5	
2	BISMA	BAIK	4	53	50	53	SEDANG	3	220	SEDANG	3	0	45	17.1	SEDANG	3	220	BAIK SEKALI	5	9.29	9.25	9.25	BAIK SEKALI	5
3	DANIEL	SEDANG	3	60	57	60	SEDANG	3	110	KURANG SEKALI	1	0	41	16.1	SEDANG	3	220	BAIK SEKALI	5	9.62	9.72	9.62	BAIK SEKALI	5
4	INSAN	KURANG SEKALI	1	58	55	58	SEDANG	3	100	KURANG SEKALI	1	0	40	15.3	SEDANG	3	170	BAIK SEKALI	5	9.3	9.2	9.2	BAIK SEKALI	5
5	RISKY	KURANG	2	58	50	58	SEDANG	3	170	KURANG	2	0	46.5	12.3	SEDANG	3	210	BAIK SEKALI	5	9.3	9.3	9.3	BAIK SEKALI	5
6	DEDI	SEDANG	3	54	50	54	SEDANG	3	165	KURANG	2	0	45	17.3	SEDANG	3	200	BAIK SEKALI	5	9.19	9.18	9.18	BAIK SEKALI	5
7	SUHARTO	SEDANG	3	58	60	60	SEDANG	3	200	KURANG	2	0	42	14.1	SEDANG	3	220	BAIK SEKALI	5	9.19	9.44	9.19	BAIK SEKALI	5
8	YUNAN	SEDANG	3	45	47	47	KURANG	2	195	KURANG	2	0	19.2	15.3	SEDANG	3	170	BAIK SEKALI	5	9.2	9.18	9.18	BAIK SEKALI	5
9	DAFFA	SEDANG	3	51	45	51	SEDANG	3	195	KURANG	2	0	50	15.2	SEDANG	3	200	BAIK SEKALI	5	9.94	9.31	9.31	BAIK SEKALI	5
10	PANBERTO	KURANG	2	38	40	40	KURANG	2	200	KURANG	2	0	47	18.2	BAIK	4	215	BAIK SEKALI	5	9.44	9.42	9.42	BAIK SEKALI	5
11	MADA	BAIK SEKALI	5	50	35	50	SEDANG	3	90	KURANG SEKALI	1	0	35.5	15.2	SEDANG	3	135	BAIK	4	11.23	10	10	BAIK SEKALI	5
12	ARIF	KURANG	2	44	21	44	KURANG	2	175	KURANG	2	0	37	15.3	SEDANG	3	130	BAIK	4	9.97	9.5	9.5	BAIK SEKALI	5
13	RONI	SEDANG	3	44	26	44	KURANG	2	95	KURANG SEKALI	1	0	38	16	SEDANG	3	110	SEDANG	3	10.02	9.55	9.55	BAIK SEKALI	5
14	JUNI	SEDANG	3	55	52	55	SEDANG	3	125	KURANG SEKALI	1	0	37	16.1	SEDANG	3	140	BAIK	4	9.88	9.05	9.05	BAIK SEKALI	5
15	TEGAR	SEDANG	3	48	38	48	KURANG	2	120	KURANG SEKALI	1	0	41	17.1	SEDANG	3	95	KURANG	2	10.02	10	10	BAIK SEKALI	5
16	FAJAR	SEDANG	3	31	22	31	KURANG	2	130	KURANG SEKALI	1	0	33	20.1	BAIK	4	95	KURANG	2	11.45	11	11	BAIK SEKALI	5
17	ANGGA	SEDANG	3	40	28	40	KURANG	2	255	SEDANG	3	0	46	14.4	SEDANG	3	170	BAIK SEKALI	5	10.02	9.45	9.45	BAIK SEKALI	5
18	TIFA	SEDANG	3	35	20	35	KURANG	2	230	SEDANG	3	0	42.5	14.3	SEDANG	3	215	BAIK SEKALI	5	9.97	9.55	9.55	BAIK SEKALI	5
19	UNGUL	BAIK	4	52	35	52	SEDANG	3	160	KURANG	2	0	38	12.4	SEDANG	3	135	BAIK	4	9.95	9.5	9.5	BAIK SEKALI	5
20	RIZAL	BAIK	4	54	38	54	SEDANG	3	100	BAIK	4	0	42	14	SEDANG	3	130	BAIK	4	9.35	9.1	8.1	BAIK SEKALI	5
21	ALDIN	SEDANG	3	41	31	41	KURANG	2	300	BAIK	4	0	35	16.2	SEDANG	3	300	BAIK SEKALI	5	10.27	10	10	BAIK SEKALI	5
22	REZA	SEDANG	3	50	45	50	SEDANG	3	115	KURANG SEKALI	1	0	52	17	SEDANG	3	135	BAIK	4	10	9.58	9.58	BAIK SEKALI	5
23	MARTUA	SEDANG	3	51	50	51	SEDANG	3	130	KURANG SEKALI	1	0	35	13.2	SEDANG	3	125	BAIK	4	9.62	9.4	9.4	BAIK SEKALI	5
24	NAUFAL	SEDANG	3	52	50	52	SEDANG	3	135	KURANG SEKALI	1	0	51	18	BAIK	4	170	BAIK SEKALI	5	9.94	9.31	9.31	BAIK SEKALI	5
25	SURYO	SEDANG	3	45	29	45	KURANG	2	140	KURANG SEKALI	1	0	41.5	14.3	SEDANG	3	200	BAIK SEKALI	5	10.27	9.55	9.55	BAIK SEKALI	5
	BAIK SEKALI		1	4								0	0				0	0	15	60		25		
	BAIK		4	16								0	0	2	8		3	12	7	28		0		
	SEDANG		16	64								15	60	3	12		22	88	1	4		0		
	KURANG		3	12								10	40	9	36		0	0	2	8		0		
	KURANG SEKALI		1	4								0	0	11	44		0	0	0	0		0		

VO	NAMA	HAND DYNAMOMETER				TES daya tahan OTOT tungkai/ SQUAD JUMP 60 DETIK				TESdaya tahan OTOT LENGAN/ PUSH UP 60 DETIK				TES DAYA TAHAN						
		TES 1	TES 2	MAK	KATEGORI	KODE	TES 1	TES 2	MAK	KATEGORI	KODE	TES 1	TES 2	MAK	KATEGORI	KODE	TES 1	TES 2	MAK	KATEGORI
1	PANDU	47.5	45.2	47.5	BAIK	4	40	45	45	KURANG	2	40	38	40	BAIK SEKALI	5	4010	56.41	BAIK	4
2	BISMA	55.3	55.5	55.5	BAIK SEKALI	5	40	50	50	SEDANG	3	41	40	41	BAIK SEKALI	5	3930	55.49	SEDANG	3
3	DANIEL	55.3	55.3	55.3	BAIK SEKALI	5	50	45	50	SEDANG	3	45	40	45	BAIK SEKALI	5	3920	55.37	SEDANG	3
4	INSAN	36.9	37.5	37.5	SEDANG	3	45	40	45	KURANG	2	32	32	32	BAIK	4	4010	56.41	BAIK	4
5	RISKY	43.8	43.9	43.9	SEDANG	3	48	48	48	SEDANG	3	39	36	39	BAIK SEKALI	5	3440	49.87	KURANG SEKALI	1
6	DEDI	37.8	39.5	39.5	SEDANG	3	49	55	55	SEDANG	3	37	37	37	BAIK	4	4000	56.29	BAIK	4
7	SUHARTO	45.5	45.6	45.6	BAIK	4	50	55	55	SEDANG	3	30	36	36	BAIK	4	4320	59.96	BAIK SEKALI	5
8	YUNAN	39	39	39	SEDANG	3	45	55	55	SEDANG	3	47	46	47	BAIK SEKALI	5	3620	51.93	KURANG	2
9	DAFFA	35.5	35.7	35.7	KURANG	2	49	56	56	SEDANG	3	45	45	45	BAIK SEKALI	5	4000	56.29	BAIK	4
10	PANBERTO	49.5	50	50	BAIK	4	60	55	60	SEDANG	3	58	47	58	BAIK SEKALI	5	4010	56.41	BAIK	4
11	MADA	33.8	33.8	33.8	KURANG	2	25	60	60	SEDANG	3	27	25	27	SEDANG	3	3210	47.23	KURANG SEKALI	1
12	ARIF	36.8	36.8	36.8	KURANG	2	47	46	47	SEDANG	3	27	15	27	SEDANG	3	3100	45.97	KURANG SEKALI	1
13	RONI	38.3	35.9	38.3	SEDANG	3	42	50	50	SEDANG	3	27	14	27	SEDANG	3	3040	45.28	KURANG SEKALI	1
14	JUNI	47.5	45.2	47.5	BAIK	4	23	40	40	KURANG	2	31	19	31	BAIK	4	2810	42.65	KURANG SEKALI	1
15	TEGAR	42.5	42.8	42.8	SEDANG	3	37	37	37	KURANG	2	39	24	39	BAIK SEKALI	5	3320	48.49	KURANG SEKALI	1
16	TEGAR	43.5	42.6	42.6	SEDANG	3	37	37	37	KURANG	2	28	17	28	SEDANG	3	2720	41.61	KURANG SEKALI	1
17	ANGGA	43.8	41.2	43.8	SEDANG	3	48	30	48	SEDANG	3	15	12	15	KURANG	2	3130	46.31	SEDANG	1
18	TIFA	47	47.7	47.7	BAIK	4	45	51	51	SEDANG	3	26	15	26	SEDANG	3	2970	44.48	KURANG SEKALI	1
19	UNGUL	32.8	37.8	37.8	SEDANG	3	48	45	48	SEDANG	3	30	18	30	BAIK	4	2950	44.48	KURANG SEKALI	1
20	RIZAL	48.4	49.6	49.6	BAIK	4	34	45	45	KURANG	2	38	15	38	BAIK SEKALI	5	2960	44.37	KURANG SEKALI	1
21	ALDIN	55.3	52.6	55.3	BAIK SEKALI	5	56	51	51	SEDANG	3	28	15	28	SEDANG	3	2970	44.48	KURANG SEKALI	1
22	REZA	49.5	49.5	49.5	BAIK	4	50	50	50	SEDANG	3	40	35	40	BAIK SEKALI	5	3930	55.49	SEDANG	3
23	MARTUA	50	50	50	BAIK	4	50	60	60	SEDANG	3	45	40	45	BAIK SEKALI	5	3750	53.42	SEDANG	3
24	NAUFAL	37.9	49	49	BAIK	4	49	65	65	SEDANG	3	58	49	58	BAIK SEKALI	5	3720	53.08	SEDANG	3
25	SURYO	47.5	44.2	47.5	BAIK	4	50	63	63	SEDANG	3	33	15	33	BAIK</					

## Lampiran 11. Deskripsi Data

**Statistics**

		Kekuatan otot lengan	Kekuatan otot punggung	Kekuatan otot tungkai	Daya tahan otot perut	Daya tahan otot lengan	Daya tahan otot tungkai	Kecepatan	Kelincahan	Kelentukan	Power otot tungkai	Daya tahan jantung paru	Kondisi fisik
N	Valid	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		44.6520	172.0000	168.2000	49.0000	36.4800	50.8800	6.5464	9.4908	15.5080	58.6000	50.1904	35.4000
Median		45.6000	170.0000	160.0000	51.0000	37.0000	50.0000	6.5100	9.4200	15.3000	60.0000	49.8700	36.0000
Mode		47.50	170.00	130.00 <sup>a</sup>	52.00	27.00 <sup>a</sup>	50.00	6.40 <sup>a</sup>	9.55 <sup>a</sup>	15.30	60.00	56.41	34.00
Std. Deviation		6.52355	49.03230	59.17629	7.52773	10.00883	7.35028	.26290	.41581	1.89075	6.37704	5.67488	3.80789
Range		21.70	205.00	210.00	29.00	43.00	28.00	.95	1.95	7.80	35.00	18.35	15.00
Minimum		33.80	95.00	90.00	31.00	15.00	37.00	6.10	9.05	12.30	45.00	41.61	27.00
Maximum		55.50	300.00	300.00	60.00	58.00	65.00	7.05	11.00	20.10	80.00	59.96	42.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is

shown

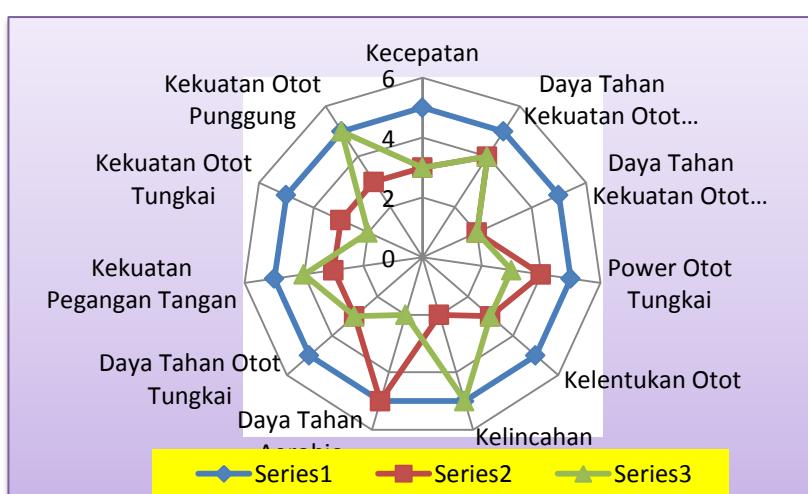
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27	1	4.0	4.0	4.0
	30	3	12.0	12.0	16.0
	32	2	8.0	8.0	24.0
	33	1	4.0	4.0	28.0
	34	4	16.0	16.0	44.0
	35	1	4.0	4.0	48.0
	36	1	4.0	4.0	52.0
	37	3	12.0	12.0	64.0
	38	3	12.0	12.0	76.0
	39	3	12.0	12.0	88.0
	40	2	8.0	8.0	96.0
	42	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Lampiran 12. Data Pemain

No	Nama Pemain	Tempat dan tanggal lahir
1	Surya pandhu Pratama	Sleman, 2 Mei 1998
2	Muhammad Insan Noor	Pandeglangt, 28 Mei 1997
3	Moch Bisma	Sleman, 29 Januari 1998
4	Rizal Fahmi	Sragen, 26 Juni 1998
5	Rony Dwi Crismanto	Klaten, 1 Juli 1998
6	Suharto Wijaya Putra	Pacitan, 09 September 1997
7	Muhammad Arif Prastyo	Magelang, 12 Juni 1997
8	Daniel Alexander Sinaga	Banda Aceh, 24 Juni 1998
9	MartuaSandeni Sidabutar	Sibolga, 12 Januari 1997
10	Tifa Alfian	Sleman, 4 Desember 1997
11	Muchammad Reza Anshary	Yogyakarta, 26 Mei 1998
12	Demada Alavi Muhammad	Yogyakarta, 19 Desember 1998
13	Luthfi Naufal	Cirebon, 21 Agustus 1998
14	Suryo Utomo	Yogyakarta, 10 Oktober 1998
15	Panberto Sihombing	Buluduri, 23 Oktober 1997
16	Rizky Azid Fauzi	Banjarnegara, 05 Maret 1997
17	Muhammad Daffa Dzaki M.	Brebes, 30 Januari 1997
18	Angga Dwi Prastyo	Sleman, 31 Maret 1998
19	Juni Alwiyanto	Kebumen, 21 Juni 1998
20	Yunan Fardanu	Magelang, 29 November 1997
21	Tegar Satya Haprabu	Cilacap, 29 Mei 1997
22	Fajar	Magelang, 1 Juni 1998
23	Aldin	Yogakarta, 11 Juni 1998
24	Dedi Kurniawan	Magelang, 10 Februari 1997
25	Unggul	Yogyakarta, 1 Juli 1998

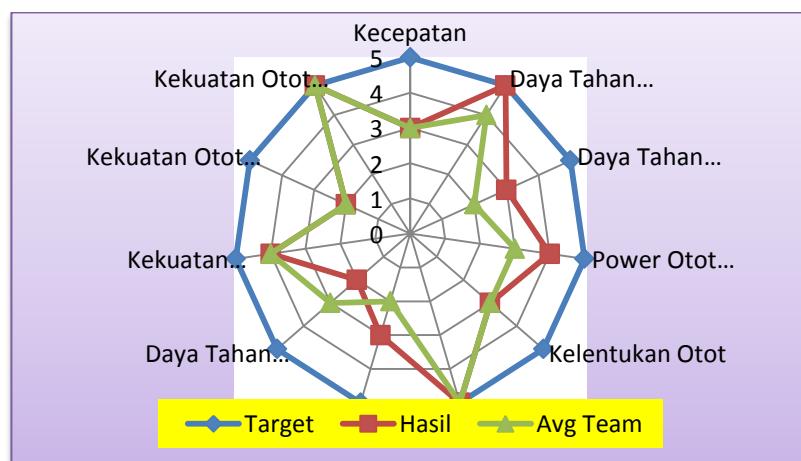
Lampiran 13. Grafik Kondisi Fisik Pemain LPI UNY

<b>GRAFIK KONDISI FISIK</b>				
<b>PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017</b>				
<b>CABOR : SEPAK BOLA</b>				
<b>PERIODE JANUARI</b>				
<b>SPR</b>				
No	<b>KOMPONEN FISIK</b>	<b>Target</b>	<b>Hasil</b>	<b>Avg Team</b>
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	2	2
4	Power Otot Tungkai	5	4	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	2	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	5	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	3	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	3	5
	$\Sigma$	55	35	36
<b>KATEGORI PENILIAN</b>				
Sekala Penilaian Kondidi fisik Atlet		Nilai	Huruf	Keterangan
A (baik sekali) 5		A	5	Baik Sekali
B (baik) 4		B	4	Baik Sekali
C (cukup) 3		C	3	Cukup
D (kurang) 2		D	2	Kurang
E (sangat kurang) 1		E	1	Sangat kurang



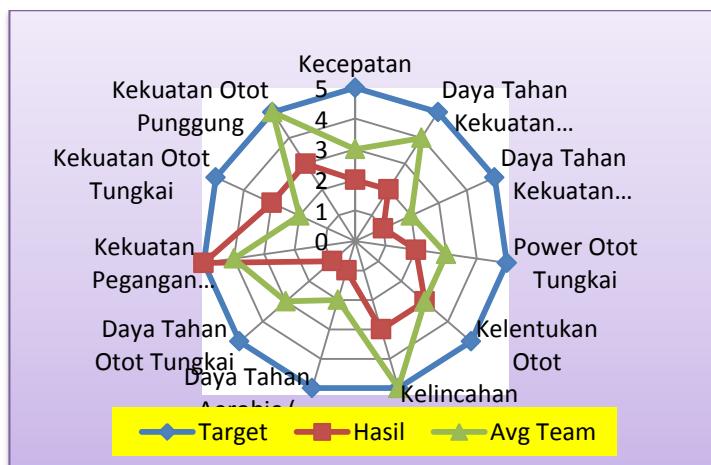
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

MB				
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	5	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	3	2
4	Power Otot Tungkai	5	4	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	3	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	2	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	2	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	5	5
	$\Sigma$	55	39	36
	<b>KATEGORI PENILIAN</b>			
	Sekala Penilain Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan
	A (baik sekali) 5	A	5	Baik Sekali
	B (baik) 4	B	4	Baik Sekali
	C (cukup) 3	C	3	Cukup
	D (kurang) 2	D	2	Kurang
	E (sangat kurang) 1	E	1	Sangat kurang



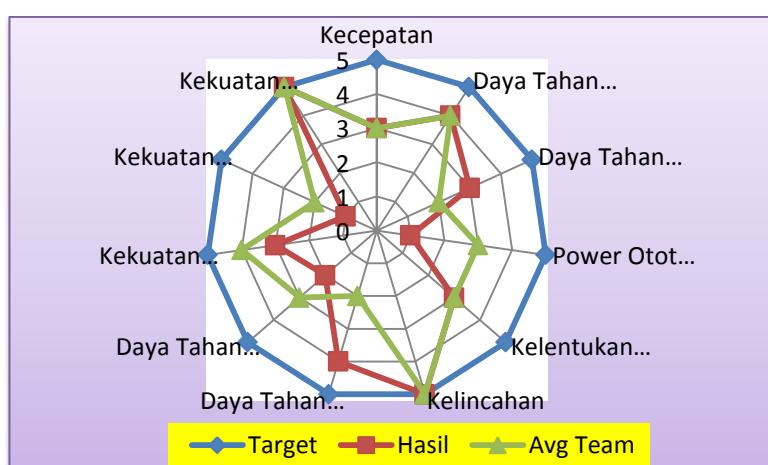
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

DLS				
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	2	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	2	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	1	2
4	Power Otot Tungkai	5	2	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	3	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	1	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	1	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	5	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	3	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	3	5
	$\Sigma$	55	26	36
KATEGORI PENILIAN				
Sekala Penilain Kondisi fisik Atlet		Nilai	Huruf	Keterangan
A (baik sekali) 5		A	5	Baik Sekali
B (baik) 4		B	4	Baik Sekali
C (cukup) 3		C	3	Cukup
D (kurang) 2		D	2	Kurang
E (sangat kurang) 1		E	1	Sangat kurang



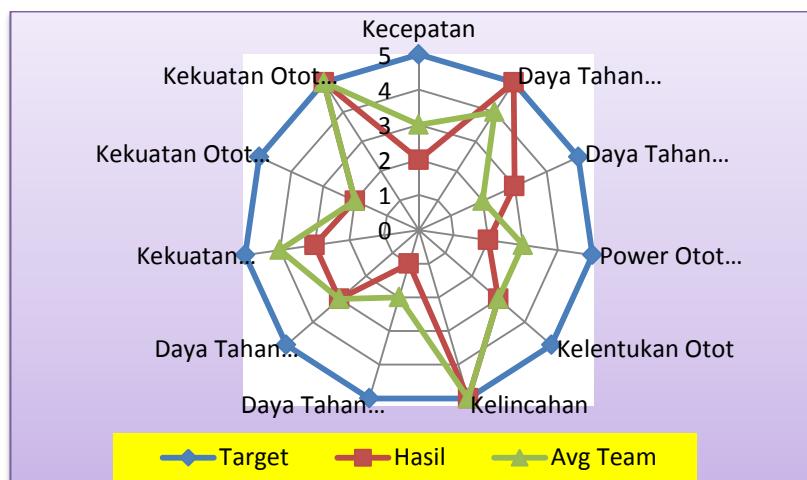
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

MI				
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	3	2
4	Power Otot Tungkai	5	1	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	4	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	2	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	1	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	5	5
	$\Sigma$	55	34	36
KATEGORI PENILIAN				
	Sekala Penilaian Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan
	A (baik sekali) 5	A	5	Baik Sekali
	B (baik) 4	B	4	Baik Sekali
	C (cukup) 3	C	3	Cukup
	D (kurang) 2	D	2	Kurang
	E (sangat kurang) 1	E	1	Sangat kurang



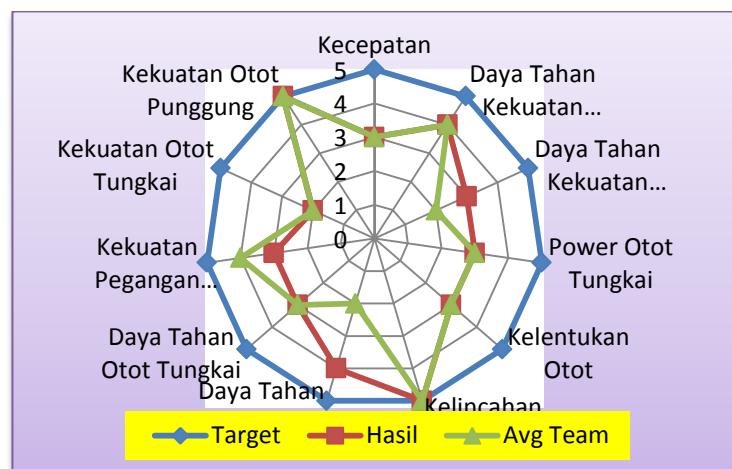
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

	RZ			
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	2	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	5	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	3	2
4	Power Otot Tungkai	5	2	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	1	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	2	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	5	5
	$\Sigma$	55	34	36
KATEGORI PENILIAN				
	Sekala Penilain Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan
	A (baik sekali) 5	A	5	Baik Sekali
	B (baik) 4	B	4	Baik Sekali
	C (cukup) 3	C	3	Cukup
	D (kurang) 2	D	2	Kurang
	E (sangat kurang) 1	E	1	Sangat kurang



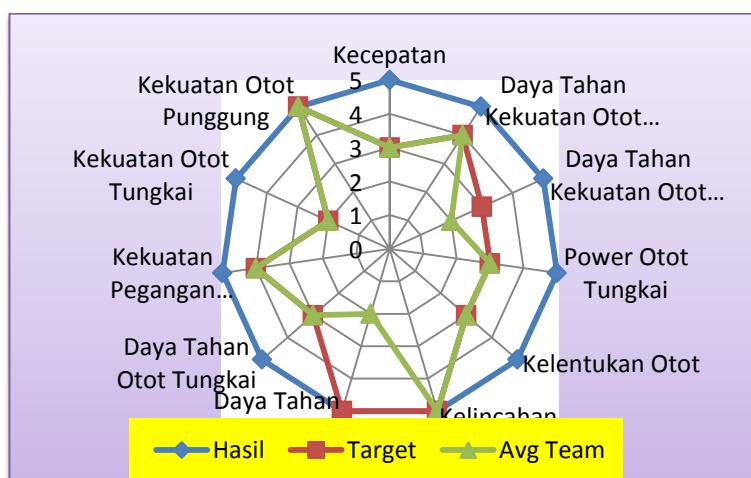
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

	DK			
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	3	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	4	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	2	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	5	5
	$\Sigma$	55	37	36
<b>KATEGORI PENILIAN</b>				
Sekala Penilaian Kondisi fisik Atlet		Nilai	Huruf	Keterangan
A (baik sekali) 5		A	5	Baik Sekali
B (baik) 4		B	4	Baik Sekali
C (cukup) 3		C	3	Cukup
D (kurang) 2		D	2	Kurang
E (sangat kurang) 1		E	1	Sangat kurang



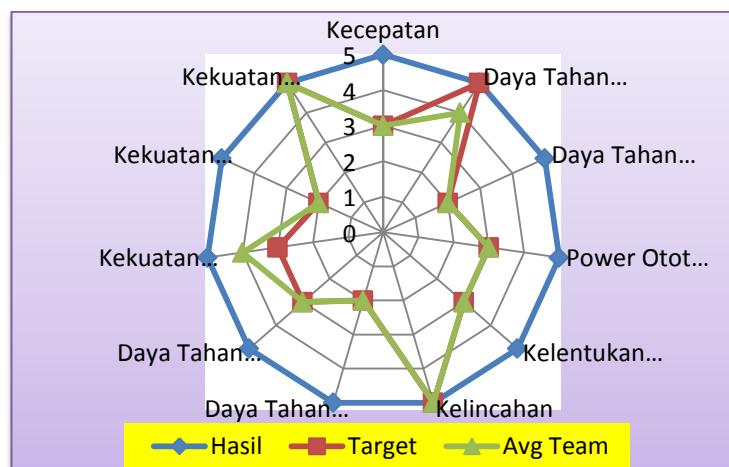
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

	SWP			
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	3	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	5	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	2	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	5	5
	$\Sigma$	55	40	36
<b>KATEGORI PENILIAN</b>				
Sekala Penilain Kondisi fisik Atlet		Nilai	Huruf	Keterangan
A (baik sekali) 5		A	5	Baik Sekali
B (baik) 4		B	4	Baik Sekali
C (cukup) 3		C	3	Cukup
D (kurang) 2		D	2	Kurang
E (sangat kurang) 1		E	1	Sangat kurang



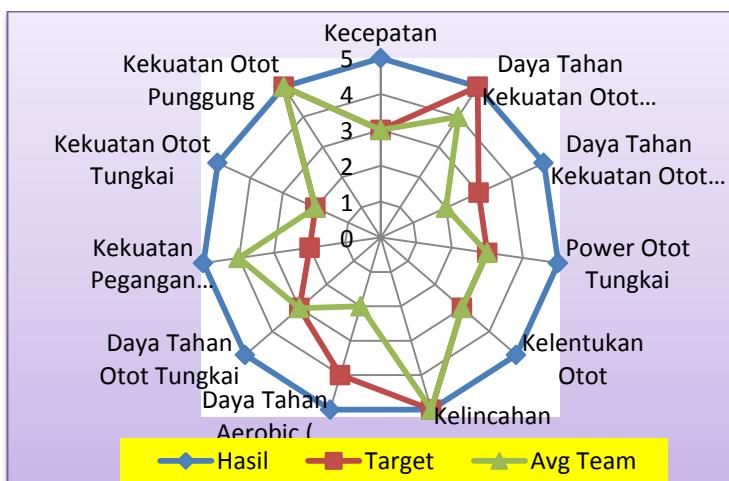
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

	YN			
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	5	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	2	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	2	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	2	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	5	5
	$\Sigma$	55	36	36
<b>KATEGORI PENILIAN</b>				
Sekala Penilain Kondisi fisik Atlet		Nilai	Huruf	Keterangan
A (baik sekali) 5		A	5	Baik Sekali
B (baik) 4		B	4	Baik Sekali
C (cukup) 3		C	3	Cukup
D (kurang) 2		D	2	Kurang
E (sangat kurang) 1		E	1	Sangat kurang



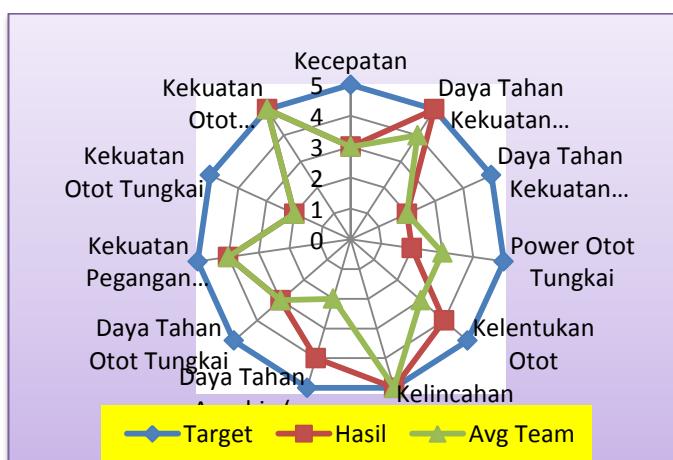
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

	DF			
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	5	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	3	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	4	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	2	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	2	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	5	5
	$\Sigma$	55	38	36
<b>KATEGORI PENILIAN</b>				
	Sekala Penilain Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan
A (baik sekali) 5		A	5	Baik Sekali
B (baik) 4		B	4	Baik Sekali
C (cukup) 3		C	3	Cukup
D (kurang) 2		D	2	Kurang
E (sangat kurang) 1		E	1	Sangat kurang



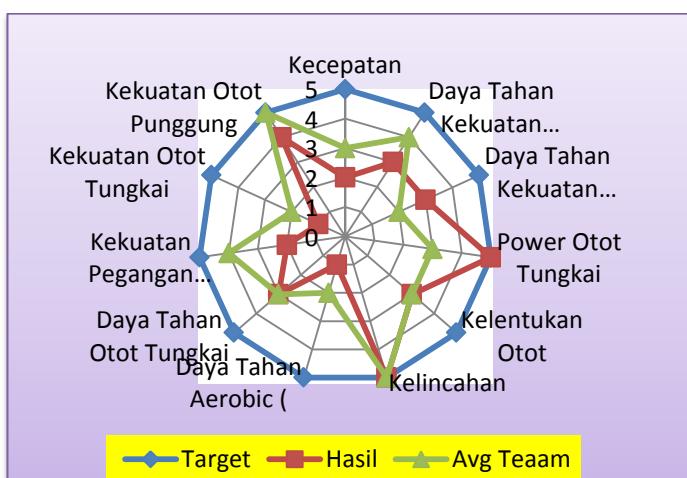
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

	PS	Target	Hasil	Avg Team
No	KOMPONEN FISIK			
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	5	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	2	2
4	Power Otot Tungkai	5	2	3
5	Kelentukan Otot	5	4	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	4	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	2	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	5	5
	$\Sigma$	55	39	36
<b>KATEGORI PENILIAN</b>				
	Sekala Penilain Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan
	A (baik sekali) 5	A	5	Baik Sekali
	B (baik) 4	B	4	Baik Sekali
	C (cukup) 3	C	3	Cukup
	D (kurang) 2	D	2	Kurang
	E (sangat kurang) 1	E	1	Sangat kurang



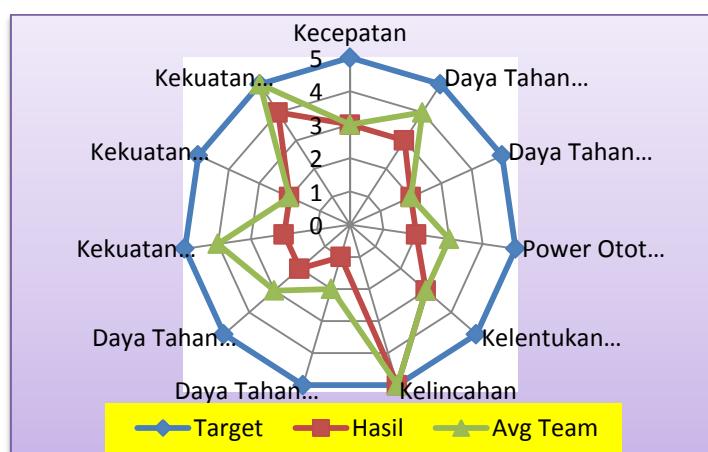
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

DAM				
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	2	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	3	2
4	Power Otot Tungkai	5	5	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	1	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	2	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	1	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	4	5
	$\Sigma$	55	32	36
KATEGORI PENILIAN				
Sekala Penilain Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan	
A (baik sekali) 5	A	5	Baik Sekali	
B (baik) 4	B	4	Baik Sekali	
C (cukup) 3	C	3	Cukup	
D (kurang) 2	D	2	Kurang	
E (sangat kurang) 1	E	1	Sangat kurang	



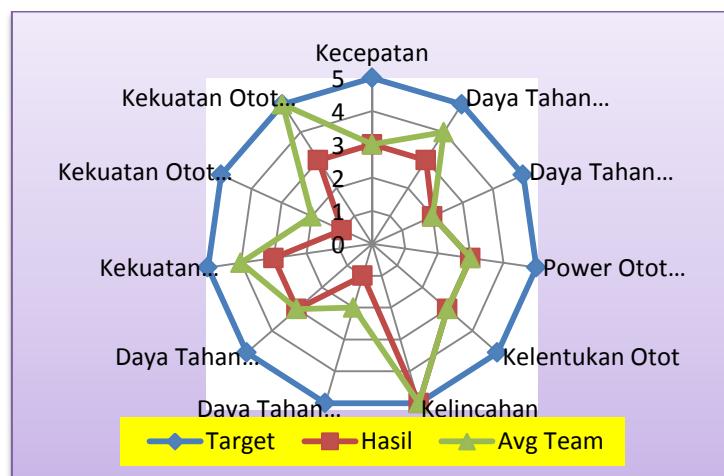
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

		MAR			
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team	
1	Kecepatan	5	3	3	
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4	
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	2	2	
4	Power Otot Tungkai	5	2	3	
5	Kelentukan Otot	5	3	3	
6	Kelincahan	5	5	5	
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	1	2	
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	2	3	
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	2	4	
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	2	2	
11	Kekuatan Otot Punggung	5	4	5	
	$\Sigma$	55	29	36	
KATEGORI PENILIAN					
	Sekala Penilaian Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan	
	A (baik sekali) 5	A	5	Baik Sekali	
	B (baik) 4	B	4	Baik Sekali	
	C (cukup) 3	C	3	Cukup	
	D (kurang) 2	D	2	Kurang	
	E (sangat kurang) 1	E	1	Sangat kurang	



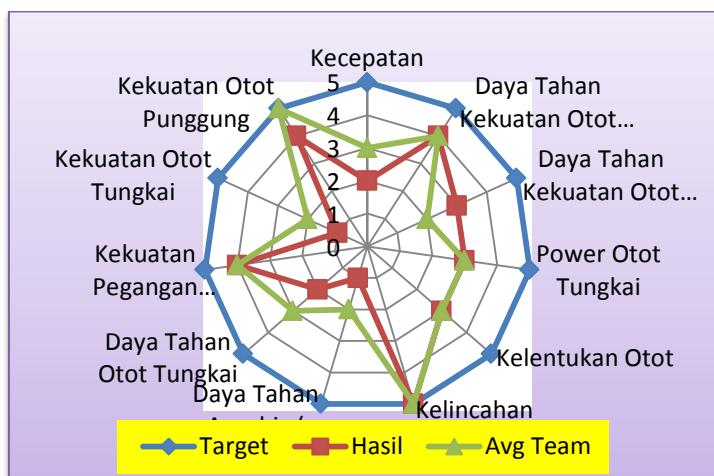
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

	RDC			
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	2	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	1	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	1	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	3	5
	$\Sigma$	55	30	36
KATEGORI PENILIAN				
Sekala Penilain Kondisi fisik Atlet		Nilai	Huruf	Keterangan
A (baik sekali) 5		A	5	Baik Sekali
B (baik) 4		B	4	Baik Sekali
C (cukup) 3		C	3	Cukup
D (kurang) 2		D	2	Kurang
E (sangat kurang) 1		E	1	Sangat kurang



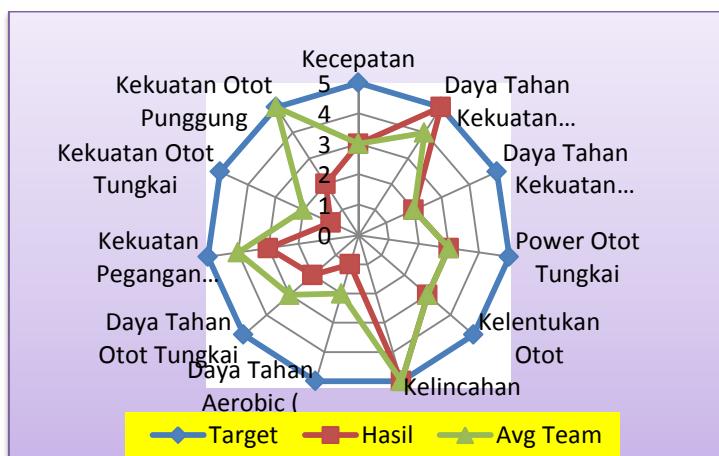
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

	JA			
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	2	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	3	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	1	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	2	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	1	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	4	5
	$\Sigma$	55	32	36
KATEGORI PENILIAN				
Skala Penilaian Kondisi fisik Atlet		Nilai	Huruf	Keterangan
A (baik sekali) 5		A	5	Baik Sekali
B (baik) 4		B	4	Baik Sekali
C (cukup) 3		C	3	Cukup
D (kurang) 2		D	2	Kurang
E (sangat kurang) 1		E	1	Sangat kurang



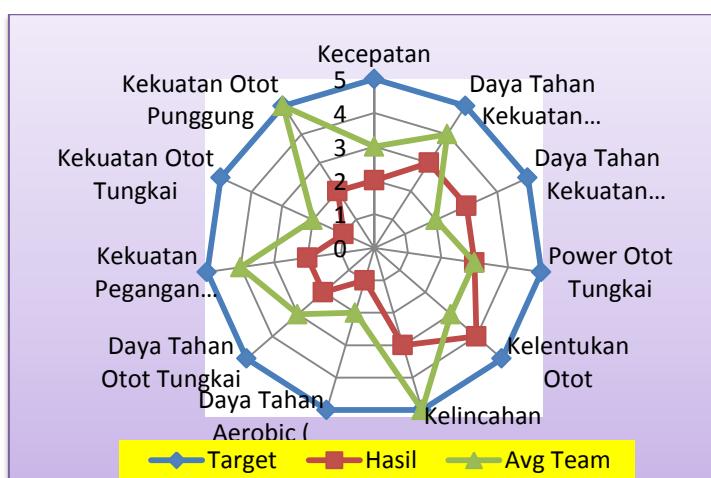
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

TSH				
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	5	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	2	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	1	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	2	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	1	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	2	5
	$\Sigma$	55	30	36
KATEGORI PENILIAN				
	Sekala Penilaian Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan
	A (baik sekali) 5	A	5	Baik Sekali
	B (baik) 4	B	4	Baik Sekali
	C (cukup) 3	C	3	Cukup
	D (kurang) 2	D	2	Kurang
	E (sangat kurang) 1	E	1	Sangat kurang



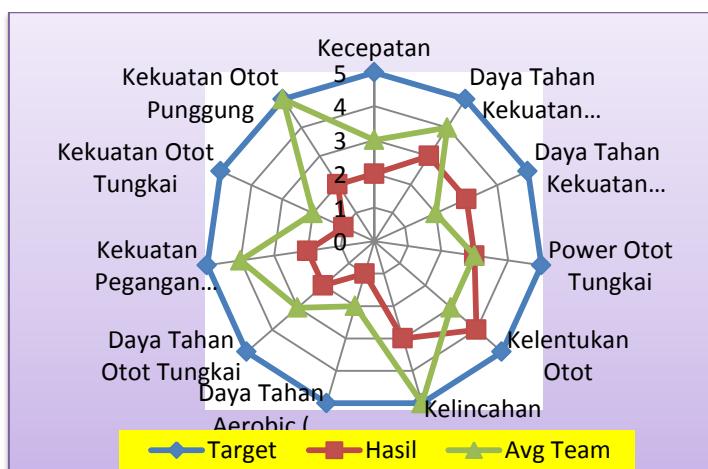
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

FJ				
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	2	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	3	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	4	3
6	Kelincahan	5	3	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	1	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	2	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	2	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	1	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	2	5
	$\Sigma$	55	26	36
KATEGORI PENILIAN				
Sekala Penilain Kondisi fisik Atlet		Nilai	Huruf	Keterangan
A (baik sekali) 5		A	5	Baik Sekali
B (baik) 4		B	4	Baik Sekali
C (cukup) 3		C	3	Cukup
D (kurang) 2		D	2	Kurang
E (sangat kurang) 1		E	1	Sangat kurang



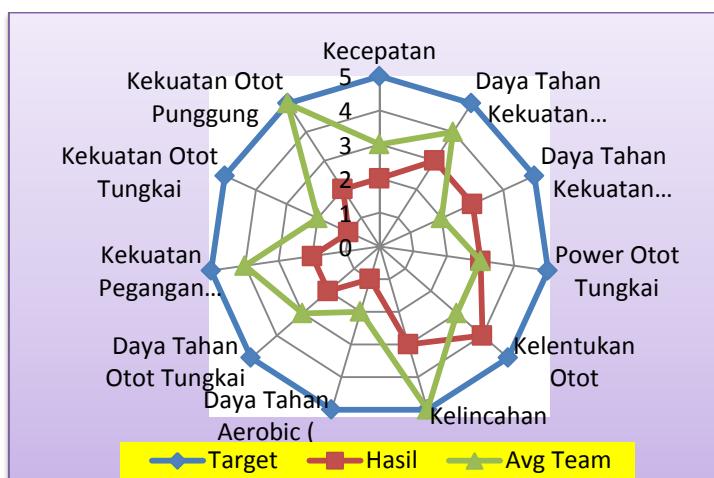
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

ADP				
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	2	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	2	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	1	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	3	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	5	5
	$\Sigma$	55	33	36
KATEGORI PENILIAN				
	Sekala Penilain Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan
	A (baik sekali) 5	A	5	Baik Sekali
	B (baik) 4	B	4	Baik Sekali
	C (cukup) 3	C	3	Cukup
	D (kurang) 2	D	2	Kurang
	E (sangat kurang) 1	E	1	Sangat kurang



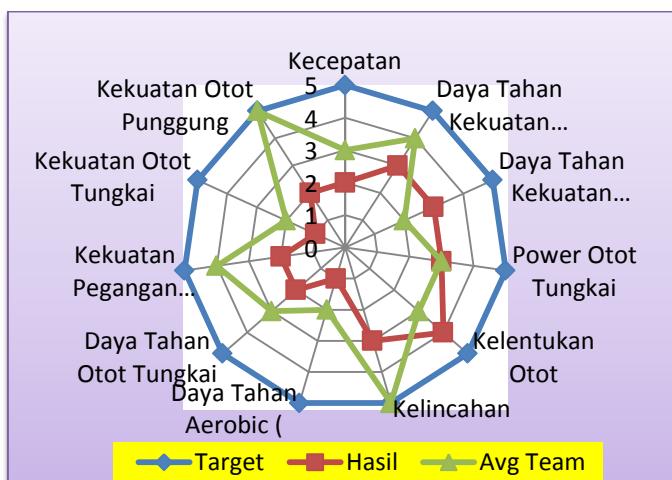
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

TA				
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	2	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	2	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	1	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	3	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	34	5
	$\Sigma$	55	22	36
KATEGORI PENILIAN				
Sekala Penilaian Kondisi fisik Atlet		Nilai	Huruf	Keterangan
A (baik sekali) 5		A	5	Baik Sekali
B (baik) 4		B	4	Baik Sekali
C (cukup) 3		C	3	Cukup
D (kurang) 2		D	2	Kurang
E (sangat kurang) 1		E	1	Sangat kurang



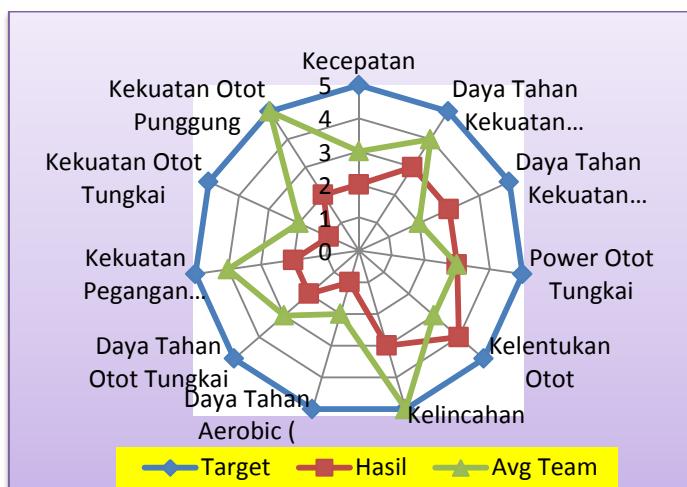
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

	UP	Target	Hasil	Avg Team
No	KOMPONEN FISIK			
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	3	2
4	Power Otot Tungkai	5	4	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	1	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	2	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	4	5
	$\Sigma$	55	35	36
KATEGORI PENILIAN				
	Sekala Penilaian Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan
	A (baik sekali) 5	A	5	Baik Sekali
	B (baik) 4	B	4	Baik Sekali
	C (cukup) 3	C	3	Cukup
	D (kurang) 2	D	2	Kurang
	E (sangat kurang) 1	E	1	Sangat kurang



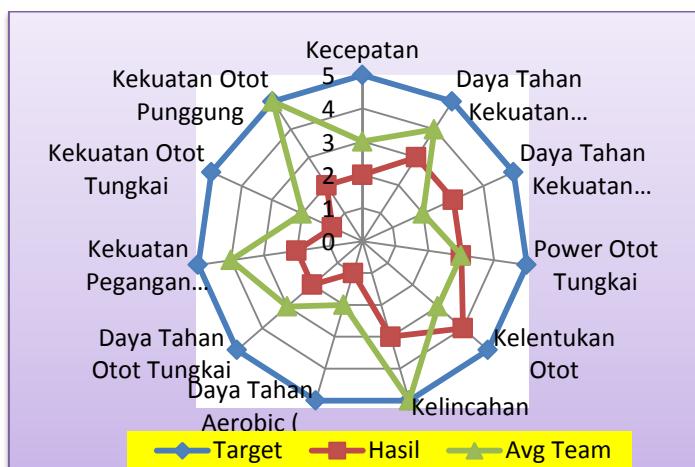
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

	RF			
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	5	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	3	2
4	Power Otot Tungkai	5	4	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	1	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	2	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	4	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	4	5
	$\Sigma$	55	38	36
KATEGORI PENILIAN				
	Sekala Penilain Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan
	A (baik sekali) 5	A	5	Baik Sekali
	B (baik) 4	B	4	Baik Sekali
	C (cukup) 3	C	3	Cukup
	D (kurang) 2	D	2	Kurang
	E (sangat kurang) 1	E	1	Sangat kurang



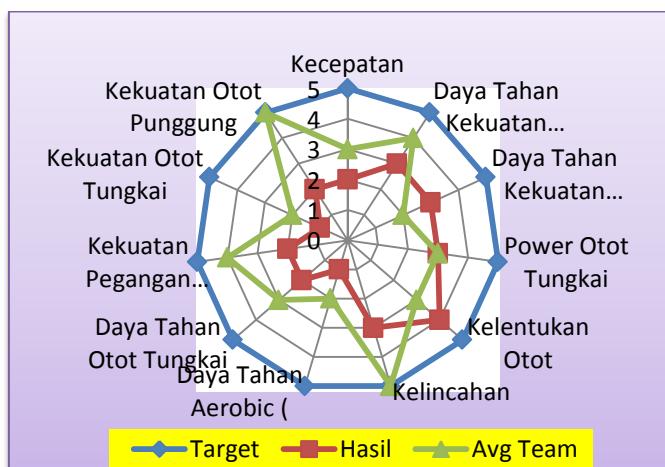
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

	AP			
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	3	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	2	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	1	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	5	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	4	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	5	5
	$\Sigma$	55	37	36
KATEGORI PENILIAN				
Skala Penilaian Kondisi fisik Atlet		Nilai	Huruf	Keterangan
A (baik sekali) 5		A	5	Baik Sekali
B (baik) 4		B	4	Baik Sekali
C (cukup) 3		C	3	Cukup
D (kurang) 2		D	2	Kurang
E (sangat kurang) 1		E	1	Sangat kurang



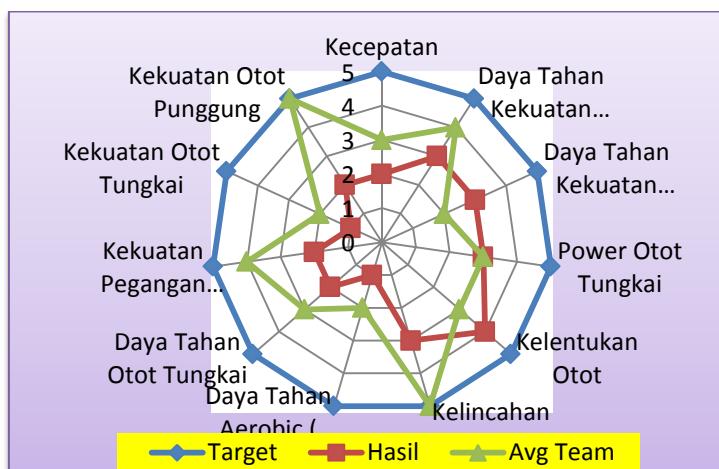
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

MRA				
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	5	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	3	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	3	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	1	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	4	5
	$\Sigma$	55	37	36
KATEGORI PENILIAN				
	Sekala Penilain Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan
	A (baik sekali) 5	A	5	Baik Sekali
	B (baik) 4	B	4	Baik Sekali
	C (cukup) 3	C	3	Cukup
	D (kurang) 2	D	2	Kurang
	E (sangat kurang) 1	E	1	Sangat kurang



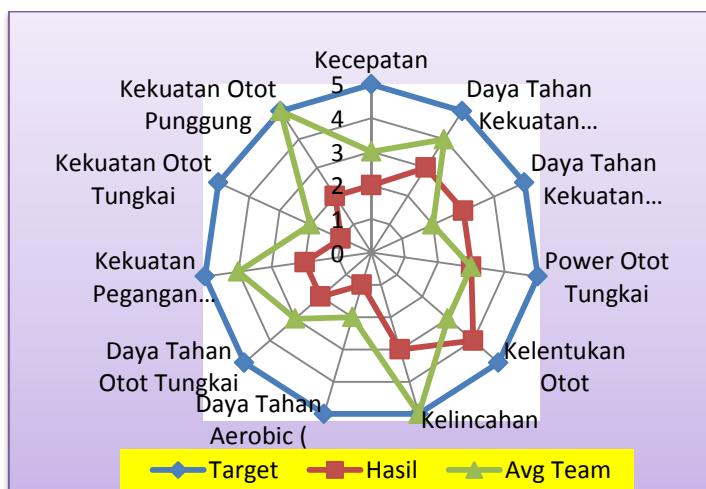
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

	MSS			
No	KOMPONEN FISIK	Target	Hasil	Avg Team
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	5	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	3	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	3	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	1	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	4	5
	$\Sigma$	55	37	36
KATEGORI PENILIAN				
	Sekala Penilaian Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan
	A (baik sekali) 5	A	5	Baik Sekali
	B (baik) 4	B	4	Baik Sekali
	C (cukup) 3	C	3	Cukup
	D (kurang) 2	D	2	Kurang
	E (sangat kurang) 1	E	1	Sangat kurang



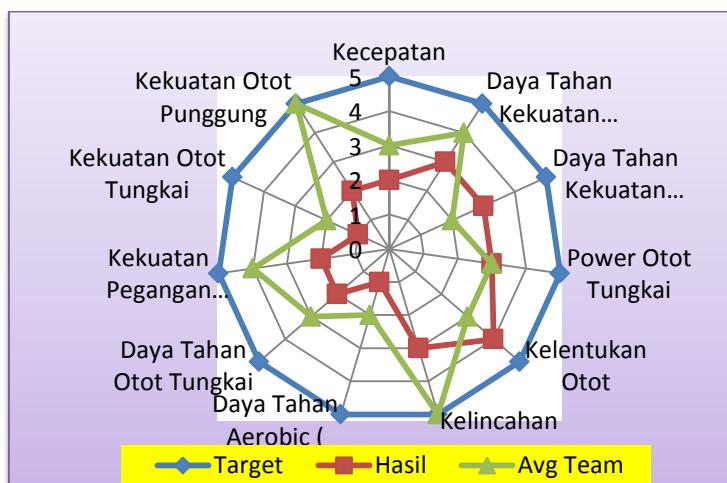
**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

	LN	Target	Hasil	Avg Team
No	KOMPONEN FISIK			
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	5	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	3	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	5	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	3	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	1	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	5	5
	$\Sigma$	55	40	36
<b>KATEGORI PENILIAN</b>				
	Sekala Penilaian Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan
	A (baik sekali) 5	A	5	Baik Sekali
	B (baik) 4	B	4	Baik Sekali
	C (cukup) 3	C	3	Cukup
	D (kurang) 2	D	2	Kurang
	E (sangat kurang) 1	E	1	Sangat kurang



**GRAFIK KONDISI FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**  
**CABOR : SEPAK BOLA**  
**PERIODE JANUARI**

	SU	Target	Hasil	Avg Team
No	KOMPONEN FISIK			
1	Kecepatan	5	3	3
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
3	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	5	2	2
4	Power Otot Tungkai	5	3	3
5	Kelentukan Otot	5	3	3
6	Kelincahan	5	5	5
7	Daya Tahan Jantung Paru	5	1	2
8	Daya Tahan Otot Tungkai	5	3	3
9	Kekuatan Otot Lengan & Bahu	5	4	4
10	Kekuatan Otot Tungkai	5	1	2
11	Kekuatan Otot Punggung	5	5	5
	$\Sigma$	55	34	36
<b>KATEGORI PENILIAN</b>				
	Sekala Penilaian Kondisi fisik Atlet	Nilai	Huruf	Keterangan
	A (baik sekali) 5	A	5	Baik Sekali
	B (baik) 4	B	4	Baik Sekali
	C (cukup) 3	C	3	Cukup
	D (kurang) 2	D	2	Kurang
	E (sangat kurang) 1	E	1	Sangat kurang



Lampiran 14. Hasil Tes Fisik Pemain LPI UNY

## HASIL TEST FISIK PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017

SEPAK BOLA

NOMOR :

<b>SPR</b>	Tanggal Lahir : 2 Mei 1998	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

101

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.3	dtk	Putra	8-9	7,9-6,9	6,8-5,6	5,7-4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	40	kali	Putra	4-11	12-19	20-28	29-37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	45	kali	Putra	4-24	25-45	46-66	67-87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	52	kali	Putra	20-29	30-49	50-69	70-89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	62	cm	Putra	38-45	46-52	53-61	62-69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	47,5	Kg	Putra	23-29	30-36	37-43	44-50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	150	Kg	Putra	77-145	146-214	215-282	>283	-	
5	b. Otot Punggung	Back Dynamometer	190	Kg	Putra	59-79,5	80-100,5	101-122	122,5-143	>143,5	
	<b>Kelentukan</b>	Sit & Reach	13,2	cm	Putra	1-5	6-11	12-17	18-23	>24	
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9,08	dtk	Putra	17,7-17,2	17,1-16,7	16,6-16,1	16-15,6	>15,5	
7	Aerobic	Lari 15 Menit	56,41	dtk	Putra	>49	50-55	53-55	56-58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

MB	Tanggal Lahir : 29 Januari 1998	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

102

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.4	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	41	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	50	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	53	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	63	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	55.5	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	220	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	220	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	Kelentukan	Sit & Reach	17.1	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9.25	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	Aerobic	Lari 15 Menit	55.49	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

DAS	Tanggal Lahir : 24 Juli 1998	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

103

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.55	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	45	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	50	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	60	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	55	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	55,3	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	110	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	220	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	Kelentukan	Sit & Reach	16,1	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9,62	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	Aerobic	Lari 15 Menit	55,37	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

MI	Tanggal Lahir : 28 Mei 1997	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

104

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.4	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	32	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	45	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	58	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	45	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	37,5	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	100	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	170	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	Kelentukan	Sit & Reach	15,3	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9,2	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	Aerobic	Lari 15 Menit	56,41	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

RAF	Tanggal Lahir : 5 Maret 1997	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

--	--	--	--

105

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	7	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	39	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	48	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	58	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	51	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	43.9	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	170	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	210	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	<b>Kelentukan</b>	Sit & Reach	12.3	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	<b>Kelincahan</b>	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9.3	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	<b>Aerobic</b>	Lari 15 Menit	49.87	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

DK	Tanggal Lahir : 29 JUNI 1997	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

106

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.4	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	37	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	55	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	54	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	58	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	39,5	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	165	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	200	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	Kelentukan	Sit & Reach	17,3	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9,18	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	Aerobic	Lari 15 Menit	56,29	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

SWP	Tanggal Lahir : 9 September 1997	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

107

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.3	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	36	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	55	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	60	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	57	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	45,6	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	200	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	220	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	Kelentukan	Sit & Reach	14,1	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9,19	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	Aerobic	Lari 15 Menit	59,96	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

YN	Tanggal Lahir : 13 Maret 1997	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

108

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL		Keterangan	KATEGORI				
			1	2		E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.7	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5
<b>Daya Tahan Otot</b>										
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	47	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38
	b. otot tungkai	Squat Jump	55	kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	47	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90
3	<b>Power</b>									
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	57	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70
4	<b>Kekuatan</b>									
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	39,9	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	195	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–
5	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	170	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5
	<b>Kelentukan</b>	Sit & Reach	15,3	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9,18	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5
7	Aerobic	Lari 15 Menit	51,93	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

DF	Tanggal Lahir : 13 April 1998	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

109

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL		Keterangan	KATEGORI				
			1	2		E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.58	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5
<b>Daya Tahan Otot</b>										
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	45	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38
	b. otot tungkai	Squat Jump	56	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	51	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90
3	<b>Power</b>									
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	61	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70
4	<b>Kekuatan</b>									
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	35.7	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	195	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	200	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5
5	<b>Kelentukan</b>	Sit & Reach	15.2	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24
6	<b>Kelincahan</b>	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9.31	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5
7	<b>Aerobic</b>	Lari 15 Menit	56.29	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

PS	Tanggal Lahir : 13 Mei 1997	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

110

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL		Keterangan	KATEGORI				
			1	2		E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.2	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5
<b>Daya Tahan Otot</b>										
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	58	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38
	b. otot tungkai	Squat Jump	60	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	40	kali	Putra	20-29	30-49	50-69	70-89	>90
3	<b>Power</b>									
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	50	cm	Putra	38-45	46-52	53-61	62-69	>70
4	<b>Kekuatan</b>									
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	50	Kg	Putra	23-29	30-36	37-43	44-50	>51
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	200	Kg	Putra	77-145	146-214	215-282	>283	–
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	215	Kg	Putra	59-79,5	80-100,5	101-122	122,5-143	>143,5
5	<b>Kelentukan</b>	Sit & Reach	18,2	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24
6	<b>Kelincahan</b>	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9,42	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5
7	<b>Aerobic</b>	Lari 15 Menit	56,41	dtk	Putra	>49	50-55	53-55	56-58	>59

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

DAM	Tanggal Lahir : 19 Desember 1997	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

III

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	7.03	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	27	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	60	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	50	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	80	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	33.8	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	90	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	135	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	Kelentukan	Sit & Reach	15.2	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	10	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	Aerobic	Lari 15 Menit	47.23	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

MAP	Tanggal Lahir : 12 Juni 1997	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

112

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.59	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
2	Daya Tahan Otot										
	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	27	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	47	kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	44	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	Power										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	52	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	Kekuatan										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	36.8	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	175	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	130	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	Kelentukan	Sit & Reach	15.3	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9.5	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	Aerobic	Lari 15 Menit	45.97	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

RDC	Tanggal Lahir : 1 Juli 1998	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

113

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.35	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	27	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	50	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	44	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	60	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	38,3	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	95	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	110	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	Kelentukan	Sit & Reach	16	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9,55	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	Aerobic	Lari 15 Menit	45,28	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

JA	Tanggal Lahir : 21 Juni 1998	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

14

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.85	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	31	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	40	kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	55	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	59	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	47,5	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	125	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	140	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	Kelentukan	Sit & Reach	16,1	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9,05	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	Aerobic	Lari 15 Menit	42,65	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

TSH	Tanggal Lahir : 29 Mei 1997	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

115

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.51	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	39	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	37	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	48	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	60	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	42.8	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	120	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	95	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	Kelentukan	Sit & Reach	17,1	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	10	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	Aerobic	Lari 15 Menit	48,49	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

FJ	Tanggal Lahir : 1 JUNI 1998	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

116

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL		Keterangan	KATEGORI				
			1	2		E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	7.05	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5
<b>Daya Tahan Otot</b>										
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	28	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38
	b. otot tungkai	Squat Jump	38	kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	31	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90
3	<b>Power</b>									
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	57	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70
4	<b>Kekuatan</b>									
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	36.5	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	130	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	95	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5
5	Kelentukan	Sit & Reach	20.1	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	11	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5
7	Aerobic	Lari 15 Menit	41.61	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

ADP	Tanggal Lahir : 31 Maret 1998	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

117

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.5	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	15	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	48	kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	40	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	60	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	43.8	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	255	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
5	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	170	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
	<b>Kelentukan</b>	Sit & Reach	14.4	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9.45	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	Aerobic	Lari 15 Menit	46.31	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

TA	Tanggal Lahir : 4 Desember 1997	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

118

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.8	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	26	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	51	kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	35	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	60	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	47,7	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	230	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	215	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	Kelentukan	Sit & Reach	14,3	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9,55	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	Aerobic	Lari 15 Menit	44,48	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

UP	Tanggal Lahir : 1 JULI 1998	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

119

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL		Keterangan	KATEGORI				
			1	2		E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.51	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5
<b>Daya Tahan Otot</b>										
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	30	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38
	b. otot tungkai	Squat Jump	48	kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	52	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90
3	<b>Power</b>									
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	65	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70
4	<b>Kekuatan</b>									
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	37.8	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	160	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	135	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5
5	Kelentukan	Sit & Reach	12.4	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9.5	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5
7	Aerobic	Lari 15 Menit	44.25	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

RF	Tanggal Lahir : 26 JUNI 1998	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

120

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL		Keterangan	KATEGORI				
			1	2		E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.63	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5
<b>Daya Tahan Otot</b>										
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	38	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38
	b. otot tungkai	Squat Jump	45	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	54	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90
3	<b>Power</b>									
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	62	cm	Putra	38-45	46-52	53-61	62-69	>70
4	<b>Kekuatan</b>									
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	49,6	Kg	Putra	23-29	30-36	37-43	44-50	>51
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	300	Kg	Putra	77-145	146-214	215-282	>283	-
5	c. Otot Punggung		Back Dynamometer	130	Kg	Putra	59-79,5	80-100,5	101-122	122,5-143
	Kelentukan	Sit & Reach	14	cm	Putra	1-5	6-11	12-17	18-23	>24
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9,1	dtk	Putra	17,7-17,2	17,1-16,7	16,6-16,1	16-15,6	>15,5
7	Aerobic	Lari 15 Menit	44,37	dtk	Putra	>49	50-55	53-55	56-58	>59

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

AP	Tanggal Lahir : 11 JUNI 1998	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

--	--	--	--

121

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.51	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	28	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	51	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	41	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	55	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	55.3	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	300	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	300	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	<b>Kelentukan</b>	Sit & Reach	16.2	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	<b>Kelincahan</b>	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9.1	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	<b>Aerobic</b>	Lari 15 Menit	44.48	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

MRA	Tanggal Lahir : 28 Mei 1998	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

122

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.7	dtk	Putra	8-9	7,9-6,9	6,8-5,6	5,7-4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	40	kali	Putra	4-11	12-19	20-28	29-37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	50	Kali	Putra	4-24	25-45	46-66	67-87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	50	kali	Putra	20-29	30-49	50-69	70-89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	55	cm	Putra	38-45	46-52	53-61	62-69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	49,5	Kg	Putra	23-29	30-36	37-43	44-50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	115	Kg	Putra	77-145	146-214	215-282	>283	-	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	135	Kg	Putra	59-79,5	80-100,5	101-122	122,5-143	>143,5	
5	<b>Kelentukan</b>	Sit & Reach	17	cm	Putra	1-5	6-11	12-17	18-23	>24	
6	<b>Kelincahan</b>	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9,58	dtk	Putra	17,7-17,2	17,1-16,7	16,6-16,1	16-15,6	>15,5	
7	<b>Aerobic</b>	Lari 15 Menit	55,49	dtk	Putra	>49	50-55	53-55	56-58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

<b>MSS</b>	Tanggal Lahir : 12 Januari 1997	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

123

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL		Keterangan	KATEGORI				
			1	2		E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.1	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5
<b>Daya Tahan Otot</b>										
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	45	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38
	b. otot tungkai	Squat Jump	60	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	51	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90
3	<b>Power</b>									
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	60	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70
4	<b>Kekuatan</b>									
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	50	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	130	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–
5	c. Otot Punggung		Back Dynamometer	125	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143
	Kelentukan	Sit & Reach	13,2	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9,4	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5
7	Aerobic	Lari 15 Menit	53,42	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

LN	Tanggal Lahir : 21 Agustus 1998	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

124

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.6	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	58	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	65	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	52	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	60	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	49	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	135	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	170	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	<b>Kelentukan</b>	Sit & Reach	18	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	<b>Kelincahan</b>	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9.31	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	<b>Aerobic</b>	Lari 15 Menit	53.08	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	

**HASIL TEST FISIK**  
**PEMAIN LPI UNY TAHUN 2017**

SEPAK BOLA

NOMOR :

SU	Tanggal Lahir : 10 Oktober 1998	Tester : Tim Pelatih LPI UNY	Suhu : °C
Tanggal Tes : 28 Januari 2017	Lokasi Tes : Stadion UNY	Pengolah Data :	

125

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL			Keterangan	KATEGORI				
			1	2			E (sangat kurang) 1	D (kurang) 2	C (cukup) 3	B (baik) 4	A (baik sekali) 5
1	Kecepatan	50 Meter Start Sprint	6.1	dtk	Putra	8–9	7,9–6,9	6,8–5,6	5,7–4,7	>15,5	
<b>Daya Tahan Otot</b>											
2	a. Otot Lengan & Bahu	Push Up 1 menit	33	kali	Putra	4–11	12–19	20–28	29–37	>38	
	b. otot tungkai	Squat Jump	63	Kali	Putra	4–24	25–45	46–66	67–87	>88	
	c. Otot Perut	Sit Up 1 menit	45	kali	Putra	20–29	30–49	50–69	70–89	>90	
3	<b>Power</b>										
	a. Otot Tungkai	Vertical Jump	60	cm	Putra	38–45	46–52	53–61	62–69	>70	
4	<b>Kekuatan</b>										
	a. Otot Lengan & Bahu	Handgrip Dynamometer	47,5	Kg	Putra	23–29	30–36	37–43	44–50	>51	
	b. Otot Tungkai	Leg Dynamometer	140	Kg	Putra	77–145	146–214	215–282	>283	–	
	c. Otot Punggung	Back Dynamometer	200	Kg	Putra	59–79,5	80–100,5	101–122	122,5–143	>143,5	
5	Kelentukan	Sit & Reach	14,3	cm	Putra	1–5	6–11	12–17	18–23	>24	
6	Kelincahan	Shuttle Run 10 x 5 Meter	9,55	dtk	Putra	17,7–17,2	17,1–16,7	16,6–16,1	16–15,6	>15,5	
7	Aerobic	Lari 15 Menit	43,22	dtk	Putra	>49	50–55	53–55	56–58	>59	



Lampiran 15. Dokumentasi foto



Dokumentasi *GripStrength* Tes



Dokumentasi tes *Sit ups*



Dokumentasi Tes *Push Ups*



Dokumentasi Tes *Squat Jumps*



Dokumentasi Tes Lari 50 Meter



Dokumentasi *shuttle run tes*



Dokumentasi tes kelentukan



Dokumentasi Tes Vertical Jump



Dokumentasi Lari 15 Menit



Dokumentasi *Back Dynamometer*



Dokumentasi *Leg Dynamometer*



Dokumentasi Stadion UNY