

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PERSIBA BANTUL DALAM
MENGHADAPI TURNAMEN *INDONESIAN SOCCER
CHAMPIONSHIP (ISC) B* TAHUN 2016**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Yayan Setiawan
NIM. 12602241058

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PERSIBA BANTUL DALAM
MENGHADAPI TURNAMEN *INDONESIAN SOCCER
CHAMPIONSHIP (ISC) B* TAHUN 2016**

Disusun Oleh:

Yayan Setiawan
NIM. 12602241058

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

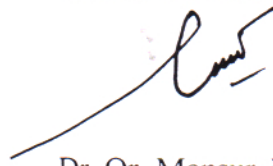
Yogyakarta, 11 Februari 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Or. Mansur, MS.
NIP. 195705191985021001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yayan Setiawan

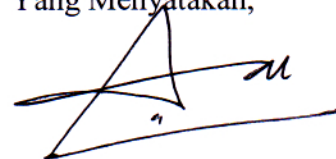
NIM : 12602241058

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Pemain Persiba Bantul dalam Menghadapi Turnamen *Indonesian Soccer Championship* (ISC) B Tahun 2016

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

Yogyakarta, 11 Januari 2018
Yang Menyatakan,



Yayan Setiawan
NIM. 12602241058

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PERSIBA BANTUL DALAM
MENGHADAPI TURNAMEN *INDONESIAN SOCCER
CHAMPIONSHIP (ISC) B* TAHUN 2016**

Disusun Oleh:

Yayan Setiawan
NIM. 12602241058

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 20 Maret 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Or. Mansur, M.S. Ketua Penguji/Pembimbing		7-05-2018
Tri Hadi Karyono, M.Or Sekretaris		4-05-2018
Subagyo Irianto, M.Pd Penguji		3-05-2018

Yogyakarta 08 Mei 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

Selalu ingat pesan orang tua lakukan yang terbaik, maka kau akan menikmati
hasilnya

(Bapak dan Ibu)

“Cita-cita yang tinggi tidak menjamin seseorang dapat meraih kesuksesan tetapi seseorang yang sukses pasti memiliki cita-cita yang tinggi.” (Andrie Wongso)

"Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh." (Confusius)

Jati diri kita adalah sama-sama manusia! Tidak ada alasan untuk merasa kecil dan kerdil dibandingkan dengan orang lain. Jika mereka bisa, kita pun bisa.

Jangan berpikir tentang apa yang akan kita capai, tapi menjalani proses yang baik dan benar adalah hal yang lebih penting.

Siapa pun dirimu, jadilah orang hebat, karena untuk menjadi orang hebat tidak mengenal asal, suku, ras, tempat dan waktu.

Belajar itu lelah, tapi akan lebih lelah lagi kalau kita tidak belajar

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Jumiran dan Ibu Tugirah yang selalu tulus hati menyayangi, mendo'akan, meluangkan waktu, menjaga dan membimbingku selama ini tanpa kenal lelah. Terima kasih sudah bekerja keras untuk membiayai segala kebutuhan pendidikan hingga jenjang sarjana ini. Terima kasih sudah mengajarkan tentang proses perjalanan hidup dan pentingnya menuntut ilmu, sampai saat ini saya belum bisa membalas jasa serta membanggakan kedua orang tua saya.
2. Kakakku, Kelik Hermawan yang selalu memberi semangat, dorongan dan sebagai motivasiku selama ini.

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PERSIBA BANTUL DALAM
MENGHADAPI TURNAMEN *INDONESIAN SOCCER
CHAMPIONSHIP (ISC) B* TAHUN 2016**

Oleh:
Yayan Setiawan
NIM. 12602241058

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain Persiba Bantul dalam menghadapi *tournament Indonesian Soccer Championship (ISC) B* 2016.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Tim Persiba Bantul yang dipersiapkan untuk mengikuti kompetisi ISC B 2016 yang berjumlah 25 orang dan diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu tes dari Fenanlampir dan Faruq (2014: 234). Analisis data menggunakan deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 80% (20 orang), “cukup” sebesar 20% (5 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).

Kata kunci: kondisi fisik, Persiba Bantul, ISC 2016

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Persiba Bantul dalam Menghadapi Turnamen *Indonesian Soccer Championship* (ISC) B Tahun 2016“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Or. Mansur, MS., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Pengurus, pelatih, dan Atlet Persiba Bantul, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 20 Maret 2018

Penulis.



Yayan Setiawan

NIM. 12602241058

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Profil	10
2. Hakikat Permainan Sepakbola.....	11
3. Hakikat Kondisi Fisik dalam Sepakbola	19
4. Komponen Kondisi Fisik dalam Sepakbola	28
5. Profil Persiba Bantul.....	44
6. Hakikat Turnamen <i>Indonesian Soccer Championship 2016</i>	48
B. Penelitian yang Relevan	49
C. Kerangka Berpikir	51
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53
C. Populasi dan Sampel Penelitian	54
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	54
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	55
F. Teknik Analisis Data	60
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	63

	Halaman
1. Kekuatan Otot Tungkai	64
2. Kekuatan Otot Perut	66
3. Kecepatan	67
4. Kelincahan	69
5. Kelentukan	70
6. <i>Power</i> Tungkai	72
7. VO_2 Maks	73
B. Pembahasan	75
C. Keterbatasan Penelitian	78
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	80
B. Implikasi	80
C. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	85

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Aspek dalam Sepakbola	27
Gambar 2. Alur Kerangka Berpikir	52
Gambar 3. <i>Back and Leg Dynamometer</i>	56
Gambar 4. <i>Sit Up</i>	56
Gambar 5. Lari 50 meter	57
Gambar 6. <i>Shuttle-Run</i>	57
Gambar 7. <i>Sit and Reach</i>	58
Gambar 8. <i>Vertical Jump</i>	58
Gambar 9. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persiba Bantul	64
Gambar 10. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai.....	65
Gambar 11. Diagram Batang Kekuatan Otot Perut	67
Gambar 12. Diagram Batang Kecepatan	68
Gambar 13. Diagram Batang Kelincahan	70
Gambar 14. Diagram Batang Kelentukan.....	71
Gambar 15. Diagram Batang <i>Power</i> Tungkai.....	73
Gambar 16. Diagram Batang <i>VO2Max</i>	74

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kualitas Fisik & Metabolisme Energi	21
Tabel 2. Komponen Metode Latihan Berdasarkan Periodisasi Latihan	24
Tabel 3. Program Latihan 12 Bulan.....	26
Tabel 4. Contoh Latihan Interval.....	37
Tabel 5. Gelar Juara Persiba Bantul	47
Tabel 6. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra).....	60
Tabel 7. Konversi Nilai Kondisi Fisik.....	61
Tabel 8. Rentang Skor Konversi Nilai Kondisi Fisik.....	61
Tabel 9. Deskriptif Statistik Profil Kondisi Fisik	63
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persiba Bantul.....	63
Tabel 11. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai	65
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai.....	65
Tabel 13. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Perut.....	66
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut.....	66
Tabel 15. Deskriptif Statistik Kecepatan.....	68
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	68
Tabel 17. Deskriptif Statistik Kelincahan.....	69
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kelincahan	69
Tabel 19. Deskriptif Statistik Kelentukan	71
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Kelentukan	71

	Halaman
Tabel 21. Deskriptif Statistik <i>Power</i> Tungkai	72
Tabel 22. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai	72
Tabel 23. Deskriptif Statistik <i>VO2Max</i>	74
Tabel 24. Distribusi Frekuensi <i>VO2Max</i>	74

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	86
Lampiran 2. Surat Keterangan Peminjaman Alat	87
Lampiran 3. Prediksi Nilai <i>VO2Max</i> Tes Lari Multi Tahap.....	88
Lampiran 4. Data Penelitian	91
Lampiran 5. Data Penelitian Berdasarkan Konversi Nilai.....	98
Lampiran 6. Deskriptif Statistik	99
Lampiran 7. Data Pemain Persiba Bantul.....	104
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	105

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah permainan dengan cara menyepak, bola disepak diperebutkan antara pemain yang bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan. “Sepakbola adalah permainan beregu, tiap regu terdiri sebelas pemain, pemain menggunakan kaki, badan serta kepala kecuali penjaga gawang boleh menggunakan seluruh anggota tubuh pada daerah hukumannya” (Sucipto, 2000: 2).

Pada permainan sepakbola ada beberapa pembagian yaitu penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah, dan penyerang. Sama halnya dengan olahraga beregu yang lain, sepakbola juga mengandalkan kerja sama atau kekompakkan dalam timnya untuk memenangkan permainan. Dewasa ini dalam permainan sepakbola, selain teknik, taktik dan mental kondisi fisik juga memegang peranan yang sangat penting dalam upaya terjun ke dunia profesional, karena kondisi fisik dianggap sebagai faktor dasar bagi seorang atlet sepakbola untuk dapat bertanding dengan baik. Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet olahraga prestasi. Hal ini karena latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan progresif yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar prestasi atlet semakin meningkat.

Permainan sepakbola modern merupakan sebuah kompetisi berlangsung ketat dan sulit. Pemain sepakbola kini harus menjalani lebih cepat, lebih kuat, dan lebih lincah, sehingga standar kondisi fisik pemain sepakbola juga terus meningkat. "Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal" (Fauziono, 2013: 3).

Latihan kondisi fisik penting dilakukan untuk meningkatkan kondisi atlet sepakbola. Tujuan dari pelatihan fisik dalam sepakbola adalah memungkinkan pemain untuk menghadapi tuntutan permainan serta memungkinkan efisiensi penggunaan kompetensi teknis dan taktis sepanjang pertandingan. Menurut Sajoto (1999: 8) komponen-komponen kondisi fisik yaitu (1) kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), (2) daya otot (*muscular power*) (3) kecepatan (*speed*), (4) daya lentur (*flexibility*), (5) kelincahan (*agility*) (6) koordinasi (*coordination*), (7) keseimbangan (*balance*), (8) ketepatan (*accuracy*) dan (9) reaksi (*reaction*). Lebih lanjut dijelaskan oleh Fenanlampir dan Faruq (2014: 234) bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yaitu (1) kekuatan, (2) daya tahan otot, (3) kecepatan (4) kelincahan, (5) fleksibilitas, (6) power dan (7) daya tahan jantung dan paru.

Menurut Fauziono (2013: 5), komponen fisik pertama yang perlukan oleh atlet sepakbola adalah kekuatan (*strength*). Martens (2004: 271) menjelaskan bahwa, "kekuatan adalah jumlah maksimum dari gaya otot yang dapat diproduksi untuk melakukan suatu usaha". Scheunemann (2012: 15) menambahkan bahwa, "kekuatan adalah kemampuan otot melakukan gerakan tiba-tiba dengan intensitas

yang tinggi dan beban bervariasi”. Kekuatan juga dapat membuat atlet menjadi lebih cepat dan lebih eksplosif dan membantu dalam mengurangi cedera.

Komponen kondisi fisik berikutnya adalah daya tahan. Menurut Reilly (2007: 105), “daya tahan di bagi menjadi dua yaitu daya tahan otot dan daya tahan paru dan jantung (*respiratori-cardio-vasculatoir*)”. Menurut Fenanlampir dan Faruq (2014: 234), daya tahan otot adalah kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama”. Daya tahan otot sangat erat kaitannya dengan kekuatan otot. Kemudian daya tahan paru dan jantung menurut Kardjono (2007: 10) adalah, “keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan latihan”. Hornik (dalam Fauziona, 2013: 14) menjelaskan pula daya tahan, yaitu sebagai berikut:

Daya tahan atlet sebgaiian besar menggunakan *energy* yang dihasilkan oleh sistem oksigen, sedangkan lari *sprint* sebgaiian besar menggunakan kumpulan atau sistem asam pospat. Oleh karena itu untuk pemain sepakbola, kedua sistem tersebut sangat penting. Secara bersamaan mereka membentuk daya tahan khusus untuk atlet sepakbola, yaitu sistem aerob dan anaerob.

Kardjono (2007: 10) menjelaskan daya tahan paru dan jantung ada dua tipe yakni:

Aerobic berarti dengan oksigen dan daya tahan *aerobic* berarti kerja otot dalam gerakan otot yang dilakukan menggunakan oksigen guna melepaskan *energy* dari bahan-bahan otot. Sedangkan *anaerobic* berarti tanpa oksigen dan daya tahan anaerobik ini mengacu pada sistem energi yang memungkinkan otot-otot untuk bekerja dengan menggunakan energi yang telah tersimpan di dalam. Ada dua macam daya tahan anaerobik yang penting, yakni “daya tahan kecepatan” dan “daya tahan kekuatan. Mengembangkan daya tahan kecepatan membantu atlet untuk berlari dalam kecepatan (tinggi), meskipun terjadi pembentukan asam laktat.

Harsono (2015: 156) menjelaskan bahwa, “daya tahan *aerobic* adalah kemampuan fisik yang berhubungan dengan pemasukan oksigen untuk mewujudkan gerak yang dilakukan oleh otot”. Komponen fisik daya tahan sangat penting sekali buat atlet sepakbola karena waktu yang sangat panjang yaitu 2x45 menit dalam bermain akan sangat menunjang jika daya tahan *aerobic* atlet memadai. Atlet sepakbola jika memiliki daya tahan *aerobic* yang tinggi tidak akan mudah lelah sehingga dalam mobilisasi gerakan sedemikian rupa dalam bermain akan menunjukkan kualitas yang kontinyu.

Daya tahan *anaerobic* dijelaskan pula oleh Harsono (2015: 160) bahwa, “daya tahan *anaerobic* bisa disebut stamina karena kerja stamina adalah kerja pada tingkat *anaerobic*, dimana suplai atau pemasukan oksigen tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan yang diperlukan otot”. Anaerobik berarti tanpa oksigen dan daya tahan *anaerobic* ini mengacu pada sistem energi yang memungkinkan otot-otot untuk bekerja dengan menggunakan energi yang tersimpan di dalam tubuh yaitu asam fosfat. Melihat karakteristik permainan sepakbola, yaitu sering *sprint* dengan durasi waktu 2x 45 menit dan dilakukan secara berulang-ulang, maka seorang pemain akan merasa sangat sulit untuk melakukan perebutan bola ketika dia tidak mempunyai daya tahan *anaerobic* yang baik. Maka daya tahan *anaerobic* juga sangat penting dalam permainan sepakbola. Martens (2004: 277) menjelaskan bahwa, “atlet sepakbola untuk posisi *goalkeeper* daya tahan *aerobic* yang rendah dan *anaerobic* yang sedang. Sedangkan selain posisi *goalkeeper* membutuhkan daya tahan *aerobic* dan *anaerobic* pada skala yang tinggi”.

Komponen fisik selanjutnya yang diperlukan dalam permainan sepakbola adalah kecepatan (*speed*). Martens (2004: 271) menjelaskan bahwa, “kecepatan adalah kemampuan pemain melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu sesingkat mungkin. Kardjono (2007: 34) menjelaskan pula bahwa, “kecepatan ialah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan dalam menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Kecepatan sangat penting untuk atlet sepakbola dalam melakukan gerakan *sprint* pendek, jauh ketika berduel 1 lawan 1 dan ketika mendapatkan bola ataupun pada saat perebutan bola. Martens (2004: 277) menerangkan bahwa atlet sepakbola untuk semua posisi membutuhkan kecepatan pada skala tinggi.

Komponen pendukung lainnya adalah kekuatan dinamis (*power*). Kekuatan dinamis adalah suatu kinerja otot yang akan menimbulkan kerutan dan pengenduran suatu otot yang terjadi silih berganti (Fauziono, 2013:7). Menurut Martens (2004: 271) *power* yaitu, “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan otot secara cepat”. *Power* merupakan komponen fisik yang penting, terutama dalam melakukan *sprint*, *long pass*, dan *shooting* untuk mencetak gol. Kardjono (2007: 23) berpendapat bahwa *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat.

Atlet sepakbola juga membutuhkan komponen fisik kelenturan (*flexibility*) untuk menunjang pergerakan dalam bermain. Menurut Martens (2004: 272) “kelenturan adalah jangkauan gerak yang dilewati pada sendi tubuh untuk dapat bergerak”. Scheuneman (2012: 17) berpendapat bahwa, “kelenturan

adalah kemampuan tubuh atau salah satu bagian tubuh untuk menggabungkan kelenturan otot dan sendi guna mencapai jarak terjauh yang dilakukan”. Pemain yang tingkat kelenturannya jelek akan sulit untuk menggiring bola dalam melewati dan mengecoh pertahanan lawan (Fauziono, 2013: 9).

Komponen kondisi fisik lainnya yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola adalah kecepatan gerak (*agility*). Menurut Martens (2004: 212) kelincahan adalah kemampuan untuk memulai, menghentikan dan merubah kecepatan arah secara cepat dan tepat”. Scheuneman (2012: 17) menambahkan bahwa, “kelincahan adalah kemampuan pemain mengatur bagian-bagian tubuhnya guna mengelola bola maupun saat melakukan gerakan tanpa bola”.

Komponen kondisi fisik kelincahan (*agility*) sangat penting guna menunjang pemain dalam menggiring bola, merubah arah ketika melewati lawan. Karena pada saat menggiring bola melewati lawan dilakukan dengan cepat dan secara tiba-tiba. Pemain yang tidak terlatih pada kelincahan akan sulit untuk menggiring bola dalam upaya mengecoh lawan. Latihan kelincahan sepakbola, juga membantu meningkatkan kecepatan waktu reaksi, gerak kaki yang cepat, dan membuat efektif di lapangan (Fauziono, 2013: 10). Martens (2004: 277) menerangkan bahwa atlet sepakbola untuk semua posisi membutuhkan tingkat kelincahan yang tinggi.

Selain kondisi fisik yang prima yang harus tetap terjaga yaitu adalah teknik dasar atau keterampilan dasar sepakbola yang hendaknya dimiliki oleh masing-masing individu. Sepakbola meliputi aspek fisik, teknik, taktik dan

mental. Semua komponen tersebut harus di rencanakan secara sistematis dan progresif agar mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan penjelasan di atas kondisi fisik harus di perhatikan oleh seorang pelatih baik dalam latihan rutin maupun dalam menghadapi kejuaraan sehingga seorang pelatih dapat mengetahui kondisi fisik pemainnya. Selain itu latihan kondisi fisik menjadi sangat penting untuk memberikan beban latihan, kondisi fisik dapat dikembangkan dengan optimal. Tetapi kenyataannya banyak pelatih yang mengabaikan komponen kondisi fisik tersebut dalam melatih atlet sepakbola, hal ini mengakibatkan penurunan kualitas kondisi fisik para atlet sehingga sulit mencapai hasil prestasi yang maksimal. Oleh karena itu penulis melakukan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Persiba Bantul dalam Menghadapi *Tournament Indonesian Soccer Championship (ISC) B 2016*”.

B. Identifikasi Masalah

Dari Latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pelatih belum memantau secara rutin perkembangan kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul.
2. Belum diketahui profil kondisi fisik pemain persiba bantul dalam menghadapi *tournament Indonesian Soccer Championship (ISC) B 2016*.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi “Profil kondisi fisik

pemain Persiba Bantul dalam menghadapi *tournament Indonesian Soccer Championship (ISC) B 2016*”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana profil kondisi fisik pemain Persiba Bantul dalam menghadapi *tournament Indonesian Soccer Championship (ISC) B 2016*?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain Persiba Bantul dalam menghadapi *tournament Indonesian Soccer Championship (ISC) B 2016*.

F. Manfaat Penelitian

Pada penelitian profil kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Teoretis
 - a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
 - b. Dapat di jadikan suatu gambaran bahwa dengan semakin bagus profil kondisi fisik seorang atlet maka dapat pula menunjang prestasi seorang atlet.
 - c. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang profil atlet sepakbola, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi sepakbola.

2. Praktis

- a. Bagi atlet, supaya atlet mengetahui profil yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, profil kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting.
- b. Bagi klup, dapat digunakan sebagai dokumentasi dan pendataan atlet secara lengkap serta sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim akan menghadapi kompetisi.
- c. Bagi pelatih, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan di laksanakan.
- d. Bagi federasi yaitu PSSI sebagai evaluasi terhadap permasalahan yang mengakibatkan menurunnya performa pemain yang ujungnya membuat turun tingkat prestasi tim nasional.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Profil

Profil, menurut Poerwodarminto (2002: 56) berarti pandangan dari samping, sketsa biografis, dan penampang yang tampak. Profil yang ideal kondisi fisik atlet adalah gambaran secara utuh tingkat kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seseorang atlet (Depdiknas, 2010: 24). Membuat profil kondisi fisik atlet pada dasarnya adalah membuat gambaran yang utuh tingkat kondisi fisik atlet. Profil juga memiliki arti sebagai grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Arti lainnya dikemukakan oleh Mulyani (2003: 1), yaitu profil sebagai pandangan sisi, garis besar, biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama.

Profil adalah memperlihatkan ciri-ciri fisik seseorang yang tampak dari luar. Ciri-ciri fisik tersebut dapat diukur dan diamati. Ciri fisik atau sering disebut postur tubuh itu bermacam-macam, ada yang badannya kurus, gemuk, tinggi, pendek, hidung mancung, pesek, rambut panjang, dan pendek. Setiap orang menginginkan postur tubuh yang ideal. Postur tubuh yang ideal adalah postur tubuh yang sesuai dengan keinginan setiap individu masing-masing misalnya badanya tinggi, tidak kurus, dan tidak terlalu kurus. Postur tubuh ideal dinilai dari pengukuran antropometri untuk menilai apakah komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar normal atau ideal (Gina, 2008: 2). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa profil merupakan sekumpulan data yang menjelaskan

sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel. Pengertian profil dalam penelitian ini adalah suatu keadaan mengenai profil kondisi fisik pemain Persiba Bantul.

2. Hakikat Permainan Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Sepakbola berkembang pesat di tengah masyarakat, karena olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepakbola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Oleh karena itu permainan sepakbola menjadi olahraga yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat. Perkembangan sepakbola diharapkan dapat ikut meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga. Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan dengan kaki dan tangannya. Sepakbola merupakan olahraga yang hampir keseluruhan permainannya menggunakan tungkai, namun sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks. Karena untuk dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dibutuhkan koordinasi antara organ-organ tubuh.

Menurut Chentini & Russel (2009: 1), “sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan”. Bagi tim yang lebih banyak memasukkan bola akan keluar menjadi juara. Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para

pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Selaras dengan hal tersebut, Sucipto (2000: 7) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”.

Sucipto (2000: 22) menambahkan sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnyanya di daerah tendangan hukumannya. Untuk mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk

menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2008: 13).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Oleh karena itu kekompakan dan kerjasama tim yang baik di antara para pemain sangat dibutuhkan. Karena dimainkan di atas lapangan yang luas, maka seorang pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar dan juga kondisi kebugaran tubuh yang baik. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dibutuhkan latihan sesuai dengan prosedur yang telah ada.

b. Fasilitas dan Perlengkapan Sepakbola

1) Lapangan

Lapangan harus segi empat & tertutup dengan rumput pendek tetapi rapat. Untuk pertandingan Internasional, panjang lapangan tidak boleh lebih dari 110 m & tidak boleh kurang dari 110 meter. Sedangkan lebar tidak boleh lebih dari 75 m dan tidak boleh kurang dari 64 m. Sekitar lapangan, 4 m dari garis putih tidak diperkenankan untuk penonton, sebaiknya diberi pagar kawat. Menurut (Mielke, 2007: vi-viii), lapangan permainan sepakbola berbentuk persegi panjang. Panjangnya 90-110 meter dan lebarnya 45-90 meter. Panjang lapangan selalu melebihi lebarnya. Lapangan diberi garis tegas yang lebarnya tidak lebih dari 12 cm. Setiap sudut lapangan diberi sebuah bendera dengan tiang berujung tumpul setinggi tidak lebih 1,5 meter. Tiang bendera yang sama bisa dipasang di kedua ujung garis tengah lapangan yang letaknya tidak boleh kurang dari 1 meter di luar

garis pinggir. Garis tengah lapangan ditarik melintang. Titik tengah lapangan permainan diberi tanda dengan jelas, dan diberi lingkaran dengan jari-jari 9,15 meter. Ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku terhadap garis gawang, dengan jarak 5,5 meter dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 5,5 meter ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut daerah gawang. Ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku dengan garis gawang, dengan jarak 16 meter dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 16 meter ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut dengan kotak penalti. Sebuah tanda yang jelas diberikan di daerah penalti, dengan jarak 11 meter dari titik tengah garis gawang dan berada di depan gawang yang menunjukkan tempat tendangan penalti dilakukan. Dari masing-masing titik penalti ditarik sebuah garis lengkung dengan jari-jari 9,15 meter di luar kotak penalti.

Masing-masing bendera sudut terdapat seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter. Daerah ini disebut dengan busur tendangan sudut. Gawang dipasang di tengah setiap garis gawang dan terdiri atas dua tiang tegak lurus yang jaraknya sama dari bendera sudut dan lebarnya 7,32 meter (ukuran bidang dalam), yang dihubungkan dengan tiang atas mendatar (horisontal). Tinggi tiang gawang adalah 2,44 meter dari tanah. Demi keamanan, gawang, termasuk gawang yang bisa dipindah-pindah, harus dipancang dengan kuat ke tanah. Jaring bisa dipasangkan

di tiang samping, tiang atas, dan tanah di belakang gawang. Jaring tersebut harus disangga dan dipasang dengan benar agar penjaga gawang memiliki ruang yang cukup untuk bergerak di dalam gawang. Jaring gawang bisa terbuat dari rami, yuta, atau nilon.

2) Tanda Perbatasan

Garis-garis batas dari kapur putih harus jelas dengan lebar 12 cm. Bendera sudut dibuat dari kain yang mudah dilihat. Tinggi tiang bendera tidak boleh kurang dari 1,5 m. Dari bendera sudut, sebagai titik pusat dibuat pada sudut lapangan sebuah seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 yard yang membatasi daerah sudut.

3) Daerah Gawang

Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang dan sudut lapangan pada jarak 5,5 m dari tiang gawang. Masing-masing garis itu panjangnya 5,5 m. Ujung kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis-garis itu disebut daerah gawang.

4) Daerah Tendangan Hukuman

Dua garis masing-masing ditarik tegak lurus dari garis gawang antara tiang gawang dan sudut lapangan pada jarak 16,5 m dari tiang gawang. Garis itu masing-masing panjangnya 16,5 m. Ujung kedua garis itu dihubungkan dengan garis lurus sejajar dengan garis gawang. Empat persegi panjang yang dibentuk oleh garis-garis itu dengan garis gawang disebut daerah tendangan hukuman. Titik tendangan hukuman diukur dari titik tengah garis gawang tegak lurus dengan

garis gawang dengan jarak 11 m. Dengan titik tendangan hukuman sebagai pusat & dengan jari-jari 9,15 m, ditarik suatu busur di luar masing-masing daerah tendangan hukuman. Hanya di dalam daerah tendangan hukuman, penjaga gawang boleh memainkan bola dengan tangan.

5) Gawang

Tinggi gawang 2,44 m diukur dari tanah sampai sisi bawah palang gawang. Lebar gawang 7,32 m diukur dari sisi dalam kedua tiang gawang. Tiang dan palang gawang dibuat dari kayu/logam dengan tebal maksimum 12 cm dan dicat putih. Tiang dan palang gawang dapat berbentuk bulat, empat persegi/setengah bulat. Di belakang gawang dipasang jari-jari pada tiang dan palang gawang dan tanah di belakang gawang tidak mengganggu penjaga gawang bergerak.

6) Bola

Bola terbuat dari kulit/bahan yang sejenis & bentuknya harus bulat dengan ukuran lingkaran bola tidak lebih dari 71 cm dan tidak boleh kurang dari 68 cm, berat tidak lebih dari 453 gram dan tidak boleh kurang dari 396 gram. Beberapa pelatih merekomendasikan anak-anak menggunakan bola berukuran lebih kecil karena kaki dan tubuh mereka lebih kecil. Tetapi jika meneliti bagaimana bola kecil menggelinding cepat dari bola yang lebih besar, bola lebih besar dan lebih berat mungkin lebih bermanfaat. Anak-anak akan mampu mengendalikan lebih besar, bola bergulir lambat lebih baik saat menggiring bola.

c. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepakbola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepakbola. *The principal technical skills are shooting, passing, ball control, and dribbling* (Huijgen, et.al., 2010: 34).

Sucipto (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- 1) Menendang (*kicking*)
Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan (*stopping*)
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*)
Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*)
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 5) Merampas (*tackling*)
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*)
Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

- 7) Menjaga gawang (*kiper*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Unsur teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

3. Hakikat Kondisi Fisik dalam Sepakbola

a. Pengertian Kondisi Fisik dalam Sepakbola

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

Sepakbola adalah permainan yang kompleks dan menuntut kualitas dalam latihan. Pemain harus memiliki kebugaran aerobik, kecepatan, kekuatan, keterampilan mengolah bola yang taktis serta cerdas dalam pengambilan keputusan dan pemahaman strategi sepakbola. Untuk membuat program latihan harus membahas beberapa tuntutan permainan, yaitu menggunakan metode olahraga sepakbola. Ada tiga macam metode umum: “latihan kebugaran, mengembangkan teknik, taktik dan strategi”. Alman (2008: 59). Dari metode tersebut dijabarkan ke dalam sesi latihan yang menuntut pemain mempunyai kondisi fisik yang sesuai dengan permainan sepakbola.

Pemain sepakbola memerlukan kondisi fisik yang prima untuk menunjang kemampuan bergerak yang cepat, melompat, menjemput bola, berlari, menghindari lawan, melewati lawan, kontak fisik dengan lawan. Sehubungan dengan hal tersebut, Herwin (2006: 77), mengatakan bahwa, “Unsur-unsur kondisi fisik sepakbola yang perlu dilatihkan meliputi komponen biomotor, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelincahan, kelentukan, dan koordinasi.

Berdasarkan hal tersebut bahwa permainan sepakbola dilakukan di ruang yang lebar yang memerlukan pergerakan yang kompleks. Maka dari itu kualitas kondisi fisik yang prima sangatlah membantu untuk menunjang pada pergerakan pemain. Sehingga selama pertandingan atau kompetisi berlangsung pemain akan terjaga kebugaran dan terhindar dari cedera. Pemain sepakbola yang mempunyai kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

Pada persentase pergerakan pemain yang menuntut kualitas fisik serta metabolisme energi, Egger (dalam Fauziono, 2013) menjelaskan bahwa:

Tabel 1. Kualitas Fisik & Metabolisme Energi

No	Persentase Pergerakan
1.	10,1% <i>sprint</i> pendek, tindakan <i>intens Anaerobic</i> metabolisme <i>alactic</i> (Adenosine trifosfat + creatine phosphate – ATP+CP).
2.	19,5% kecepatan berlari (metabolisme campuran) <i>Aerobik</i> (karbohidrat), <i>Glikolisis anaerob</i> , VO2 max.
3.	70,4% berjalan, berlari mundur, kecepatan berlari lambat dan moderat. Metabolisme <i>aerobic</i> (Karbohidrat + lemak), Pemulihan Aktif.

(Sumber: Egger, dalam Fauziono, 2013)

Pemain sepakbola harus terus meningkatkan kualitas kondisi fisiknya. Penting bagi pemain memiliki kualitas fondasi atletik dan mental yang kokoh untuk mempersiapkan ke tingkat selanjutnya. Kebiasaan menjaga kebugaran kondisi fisik harus dilakukan dengan kontinyu agar kondisi kebugaran tetap terjaga. Hal ini berlaku bagi pemain profesional tingkat atas ataupun pemain usia muda.

b. Sistem Energi Sepakbola

Pada pergerakan setiap olahraga pasti ada mekanisme olah tubuh didalamnya sehingga bisa menghasilkan sebuah energi untuk tetap bergerak. Pergerakan di dalam sepakbola menimbulkan sistem kimia di dalam tubuh untuk menjadi energi agar terjadi pergerakan. Tidak ada olahraga lain berlangsung dalam waktu yang lama tanpa waktu istirahat yang teratur. Dalam bermain, pemain saat ini seringkali berlari, selama 45 (menit) x 2. Menurut Davis (2005: 6), “rata-rata pemain dapat mencakup sebanyak delapan mil (13km) selama sembilan menit pertandingan kompetitif”. Hal itu membutuhkan stamina serta daya tahan tubuh yang baik. Fakta bahwa dalam sepakbola banyak gerakan yang terdiri dari sprint intensitas tinggi, melompat, berjalan mundur dan tantangan yang sangat berat, dan stamina menjadi benar-benar penting.

Untuk merencanakan program latihan yang tepat, sistem energi dan kebutuhan energi dari permainan harus dipahami. Pemain sepakbola adalah manusia yang memerlukan energi. Energi tersebut berasal dari makanan yang dimakan sehari-hari dari proses metabolisme tubuh. Menurut Reilly (2007: 10), “metabolisme mengacu pada produksi energi dalam tubuh. Bermain sepakbola meningkatkan tingkat metabolisme sesuai dengan kecepatan permainan. Energi dapat dihasilkan dari sumber aerobik atau anaerobic dan dapat didorong oleh berbagai substrat (molekul organik)”.

Dalam hal ini semua gerakan fisik (dalam pertandingan sepakbola atau kegiatan lainnya) membutuhkan energi untuk kerja otot. Davis (2005: 7) mengatakan, “hanya ada satu jenis bahan bakar yang mampu untuk meningkatkan kemampuan otot dan itu adalah bahan kimia yang disebut ATP (Adenosine Trifosfat)”. Tubuh hanya menyimpan sejumlah kecil bahan bakar ini dan hanya cukup untuk pergerakan hanya beberapa detik secara eksplosif. Pemain sepakbola pada sembilan puluh menit waktu bermain harus mengganti ATP di tubuh mereka secara berkelanjutan. Ada beberapa pilihan yang disebut sistem energi, tersedia untuk tubuh untuk terus mengisi ATP. Sistem energi tergantung pada aktivitas intensitas, sebagai contoh, selama jogging ringan atau berjalan tubuh akan menggunakan sistem energi aerobik.

Aerobik berarti ATP diisi ulang menggunakan oksigen. Ketika aktivitas intens (seperti berlari atau tendangan eksplosif), kerja otot menuntut ATP di tingkat yang lebih cepat daripada sistem energi aerobik. Jadi tubuh menggunakan

berbagai jenis sistem yang tidak membutuhkan oksigen yang disebut sistem energi anaerobik.

Jadi sistem energi di dalam kondisi fisik sepakbola adalah sistem energi aerobik dan anaerobik. Hal itu dilihat dari aktivitas pemain ketika bermain, yang mana ketika hanya *jogging/ delay* serangan lawan intensitas rendah yaitu menggunakan sistem energi aerobik yang energi di pasok oleh oksigen. Sedangkan pada saat berlari, melompat, serta pada gerakan eksplosif lainnya menggunakan sistem energi anaerobik atau tanpa oksigen. Tapi dalam pergerakan pemain kedua sistem energi itu bisa salah satu yang dominan. Hal itu terlihat dalam intensitas permainan, ketika permainan dalam intensitas tinggi atau melawan tim se-level atau di atas level sistem energi cenderung menggunakan anaerobik, begitu sebaliknya jika bermain pada intensitas rendah sistem energi dominan aerobik atau cara kerja masing-masing individu untuk bermain dalam intensitas tertentu.

c. Periodisasi Program Latihan Kondisi Fisik Sepakbola

Periodisasi adalah distribusi / variasi yang direncanakan. Tujuan penting periodisasi sepakbola adalah untuk manajemen kelelahan serta mengacu pada alternasi susunan terstruktur yang mana kemampuan fisik kekuatan, kecepatan, daya tahan dikembangkan, serta pembagian untuk rencana tahunan ke periode selanjutnya". Javonovic (dalam Fauziono, 2013), menambahkan bahwa persiapan kondisi fisik tercantum dalam tabel di bawah ini:

Tabel 2. Komponen Metode Latihan Berdasarkan Periodisasi Latihan

<i>Name of exercise method</i>	<i>Description</i>	<i>Content</i>
<i>Competitive (CE)</i>	<i>Exercise are identical or almost identical to competition event</i>	<i>10 versus 10 full pits 10 versus 10 with different constraints friendly games</i>
<i>Specialized developmental (SDE)</i>	<i>Exercise that repeat the competitive event in training but in its separate parts</i>	<i>Small sided games with differen constraints aimed at emphasizing certain aspect of performance</i>
<i>Specialized preparatory (SPE)</i>	<i>Exercises that do not imitate the competitive event, but train the major muscle groups and physiological systems</i>	<i>Technical and tactical drills (pre-set) Speed, explosive, reactive training Strength training (legs)</i>
<i>General preparatory (GPE)</i>	<i>Exercises that do not imitate the competitive event and do not train the specific systems.</i>	<i>Strength training (assistance, upper body) Prehab-rehab Core training Stretching / mobility Low intensity plyos Aerobic training (running and non running) Activities involving other sports Warm-up</i>

Berdasarkan tabel di atas adalah metode latihan berdasarkan periodisasi latihan. Periodisasi Program kebugaran kondisi fisik pemain sepakbola selama persiapan kompetisi dan pada saat kompetisi harus diprogram agar tingkat kelelahan serta prestasi puncak dapat tercapai. Menurut Davis (2005: 121), program peningkatan kondisi fisik sepakbola selama 12 bulan dapat di bagi menjadi 4 kategori, yaitu:

1) *Closed / off-season*

Latihan akhir musim bertujuan untuk mempertahankan kebugaran pemain serta *recovery* dari tekanan-tekanan selama kompetisi. *Cross-training* sangat ideal untuk pemain sepakbola selama musim kompetisi berakhir. Latihan *cross-training*

membantu untuk mempertahankan ketahanan aerobik. Pada akhir kompetisi serta pertahankan fleksibilitas dengan peregangan di akhir sesi latihan.

2) *Early pre-season*

Peningkatan komponen pada periode pra-musim yaitu meningkatkan komponen daya tahan, kekuatan serta menjaga fleksibilitas otot.

3) *Late pre-season*

Pelatihan selama akhir pra-musim menjadi jauh lebih intens. Sesi daya tahan aerobik dan anaerobik terus di bangun terhadap toleransi asam laktat. Latihan kekuatan juga harus menjadi lebih mendekati permainan sepakbola. Fase sebelumnya telah membangun kekuatan, yang sekarang bisa diubah menjadi daya tahan otot/ stamina. Kecepatan, dan latihan ketangkasan diperkenalkan pada akhir pra-musim ini serta usahakan mempertahankan fleksibilitas sepanjang fase akhir pra musim.

4) *Competition/ in-season*

Ada dua tujuan utama dalam pengkondisian musim kompetisi. Yang pertama adalah mempertahankan tingkat kebugaran. Yang kedua adalah menghindari *over-training* dan *burn out*. Penekanannya harus pada sesi ketahanan interval dan anaerobik, pelatihan kekuatan dengan latihan *plyometrics* dan kecepatan serta pertandingan kompetitif dihitung sebagai sesi latihan. Tim sering memiliki dua pertandingan kompetitif dalam seminggu jadi sebaiknya merencanakan latihan minggu demi minggu untuk menghindari kelelahan.

Pada pembagian kategori perencanaan program latihan selama 12 bulan tersebut bertujuan untuk manajemen latihan, sehingga pemain terhindar dari

stress dan kelelahan/ *burn ut*. Berikut adalah gambar tabel pengkondisian perencanaan program latihan selama 12 bulan menurut Davis (2005: 125):

Tabel 3. Program Latihan 12 Bulan

The 12-Month Total Soccer Fitness Program												
Month	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr
Phase	OS		EPS		LPS		CS					
Endurance	Cross Training & Active Recovery		Continuous & Interval Training		Lactate Tolerance & Speed Endurance		Maintain Lactate Tolerance & Speed Endurance					
Strength	Foundational		Basic Strength		Strength Endurance		Maintain Basic Strength & Strength Endurance					
Power	None		None → Low		High (Plyometrics)		Maintain					
Speed/Agility	None		None → Low		High		Maintain					
Flexibility	Improve/Maintain		Improve/Maintain				Improve/Maintain					
Fitness Test			Test Start and End Pre-Season				Test 1-2x mid Season					
Training Intensity												

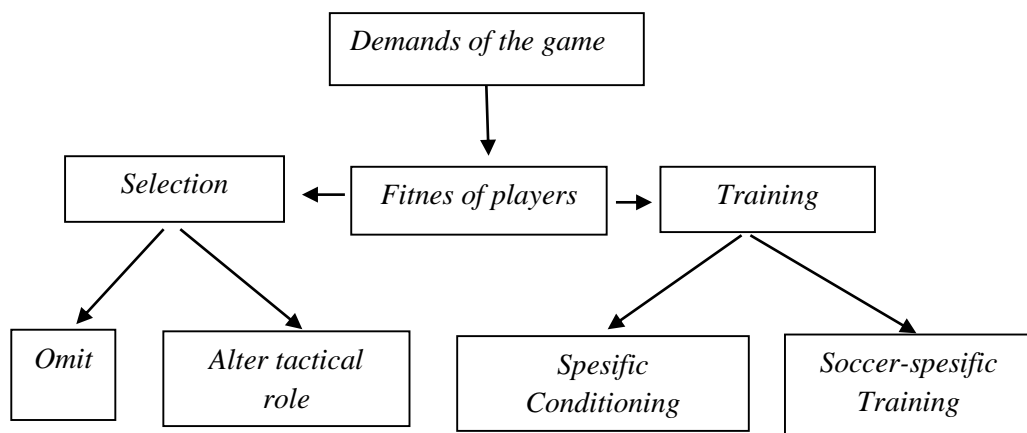
(Sumber: Davis, 2005: 46)

Key: OS-Off Season, EPS-Early Pre Season, LPE-Late Pre Season, CE-Competitive Season

Dari cara-cara untuk meningkatkan kondisi fisik dengan tahap-tahap periodisasi latihan akan disederhanakan ke dalam latihan. Tujuan dasar dari pelatihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet. Kemampuan ini ditandai secara fisik, fisiologis, psikomotorik, dan atribut psikologis. Performa maksimal dalam penilaian kebugaran, terdiri dari batas kinerja, dan program latihan harus dirancang untuk menaikkan batas fungsional atlet. Pemain dapat dianggap bagus dalam bermain apabila memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan dalam pertandingan dalam segala aspek sepakbola, menurut Reilly (2007: 1).

d. Proses Tahap Latihan

Menurut Dellal, dkk., (2010: 279), “kinerja dalam sepakbola digambarkan dalam beberapa faktor, seperti teknis, taktis, aspek fisik dan mental”. Mengenai hal tersebut dalam permainan sepakbola memerlukan beberapa tahap proses dalam latihan sepakbola yang benar. Menurut Reilly (2007: 2) aspek sepakbola tersebut adalah:



**Gambar 1. Aspek dalam Sepakbola
(Sumber: Reilly, 2007)**

Sehubungan dengan hal tersebut permainan sepakbola di mainkan dengan lapangan yang lebar memerlukan gerakan yang kompleks. Sebagai cabang olahraga yang gerakan datang dan perginya tidak teratur, maka kemampuan bergerak dengan cepat untuk mengontrol, berlari, menjemput bola, melompat, lari cepat, berhenti tiba-tiba, ataupun berkelit, sangat diperlukan. Hal ini menunjukkan bahwa permainan sepakbola memerlukan unsur-unsur kondisi fisik yang prima. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatihkan meliputi komponen biomotor, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelincahan, kelentukan, dan koordinasi (Herwin, 2004: 77).

Untuk latihan fisik dilakukan dengan dasar yang benar dan terstruktur agar tujuan dari latihan fisik dapat bermanfaat bagi pemain sepakbola. Untuk mendukung kemampuan lainnya, seorang pemain dapat tampil baik dan prima bila mempunyai kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik hanya dapat dicapai bila pemain melakukan latihan secara benar dan pembebanan secara tepat selama proses latihannya. Melalui latihan kondisi fisik, hasil yang dapat diperoleh oleh pemain adalah; sistem pengaturan kalori, pengaturan berat tubuh, pengaturan tingkat stress (tekanan), interaksisosial, penurunan resiko cedera atau gangguan kesehatan, pencapaian imajinasi diri, dan perasaan yang baik (Herwin, 2004: 78).

4. Komponen Kondisi Fisik dalam Sepakbola

a. *Speed* (Kecepatan)

Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri, dan olah raga permainan. Suharjana (2013: 141) menyatakan kecepatan *sprint* adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sepakbola membutuhkan komponen kecepatan untuk mengejar bola, berduel dengan lawan, menerima umpan dari kawan dan sebagainya. Maka dari itu komponen kecepatan sangat vital untuk pemain sepakbola. Menurut Scheuneman (2011: 17), “kecepatan adalah kemampuan pemain melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu sesingkat mungkin”. Lebih lanjut Reilly (2007: 87), menambahkan bahwa, “latihan kecepatan harus dimasukkan ke dalam bagian awal dari sesi latihan ketika pemain masih bugar serta pemain harus melakukan

pemanasan dengan tepat yang akan mencakup latihan peregangan untuk kelompok otot utama agar tidak terjadi cedera”

1) Macam-macam kecepatan (*Speed*)

Menurut Scheuneman (2012: 17), “kecepatan dibedakan menjadi 5 macam yaitu:

- a) **Reaksi**
Proses yang tercepat yang dapat dilakukan seseorang baik secara fisik maupun menggunakan otaknya dalam menanggapi peristiwa yang terjadi di lapangan dengan tujuan melakukan gerakan yang diperlukan sesuai situasi.
- b) **Kemampuan Akselerasi (*Acceleration*)**
Peningkatan kecepatan secara tiba-tiba dari posisi berdiri atau langkah lambat ke berlari.
- c) **Kecepatan Maksimal**
Gerakan tercepat yang mungkin dilakukan oleh tubuh atau salah satu bagian tubuh.
- d) ***Speed Endurance***
Daya tahan tubuh mempertahankan kecepatan. Menjaga kecepatan semaksimal mungkin sesuai kemampuan selama mungkin.
- e) ***Acyclic Speed***
Kemampuan Merubah arah lari dengan cepat. Berbeda dengan seorang pelari 100 meter, seorang pemain bola harus mampu berlari sekaligus merubah arah lari dengan cepat.

2) Metode Pengembangan Latihan

Ada beberapa metode yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan. Menurut Reilly (2007: 87) salah satu metode meningkatkan kecepatan adalah, “latihan *Speed* harus dimasukkan pada bagian awal sesi latihan saat pemain masih dalam kondisi badan segar, serta harus didahului dengan *stretching* / *warming up*. Metode pengembangan latihan *Speed*, di antaranya sebagai berikut:

a) Interval

Menurut Reilly (2007: 74), “Latihan interval adalah latihan dengan memberikan periode pemulihan pada antar set. Contoh latihan lari 10 meter dengan volume 2 repetisi/set, dalam 2 set:

Tabel 4. Contoh Latihan Interval

Rep	Set 1	Set 2
1	Lari 10 m ➤ <i>Recovery</i>	Lari 10 m ➤ <i>Recovery</i>
2	Lari 10 m ➤ Interval (untuk ke set 2)	Lari 10 m ➤ Interval (untuk ke set 1, dst)

b) Fartlek (Memainkan kecepatan)

Menurut Reilly (2007: 91), “metode fartlek adalah bentuk aktivitas lari yang dilakukan dengan cara jalan, *jogging*, *sprint*, dan jalan secara terus menerus”. Sebagai contoh latihan *fartlek* selama 20 menit, pelaksanaannya diawali dengan *jogging* selama 5 menit sebagai pemanasan, diselingi *sprint* 50-60 meter, dan dilanjutkan jalan 1 menit dan *jogging* 2 menit, kemudian lari cepat 50-60 meter demikian seterusnya.

b. Strength (Kekuatan)

Kekuatan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan (Irianto, 2002: 66). Menurut Ismaryati (2008: 111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Menurut Scheuneman (2011: 25), “Kemampuan otot melakukan gerakan tiba-tiba dengan intensitas yang tinggi dan dengan beban yang bervariasi”. Menurut Reilly (2007: 46), “dalam latihan

kekuatan otot memerlukan penggunaan prinsip beban lebih dan progresif serta intensitas dapat diatur dengan menggunakan prinsip repetisi maksimal (RM), yang dapat ditentukan dari upaya tunggal maksimum (1-RM) atau jumlah ulangan (misalnya 10-RM).

1) Macam-macam Kekuatan (*Strength*)

Menurut Bompa (1994) dalam Davis (2005: 92-93) macam-macam kekuatan adalah:

- a) Kekuatan umum adalah kemampuan kontraksi seluruh sistem otot dalam mengatasi beban. Kekuatan umum merupakan unsur dasar yang melandasi seluruh program latihan kekuatan.
- b) Kekuatan khusus adalah kemampuan sekelompok otot yang diperlukan dalam aktivitas cabang olahraga tertentu. Hal ini sangat tergantung dari predominasi otot yang diperlukan dan yang terlibat dalam aktivitas cabang olahraganya. Biomotor kekuatan khusus dilatihkan pada periodisasi persiapan tahap akhir, dan perlu dikembangkan. Meskipun telah mencapai puncak prestasi, kekuatan khusus tetap dapat dilatihkan dengan tujuan untuk pemeliharaan.
- c) Kekuatan maksimal adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melawan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali angkat. Pada kekuatan maksimal digunakan untuk mengukur kemampuan otot mengatasi beban dalam satu kali angkatan (*one repetition maximum = 1 RM*).
- d) Kekuatan ketahanan adalah kemampuan atau sekelompok otot dalam mengatasi tahanan atau beban dalam jangka waktu yang relatif lama. Hal itu merupakan

perpaduan dari unsur kekuatan dan ketahanan otot dalam mengatasi beban secara bersamaan.

- e) Kekuatan kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab setiap rangsang dalam waktu sesingkat mungkin dengan menggunakan kekuatan otot. Dengan kata lain kekuatan kecepatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dalam waktu sesingkat mungkin.
- f) Kekuatan absolut adalah kemampuan otot olahragawan untuk menggunakan seluruh kekuatan secara maksimal tanpa memperhatikan berat badannya sendiri. Kekuatan absolut dapat juga diketahui dengan cara mengukur kekuatannya menggunakan *dynamometer*, dan tau kemampuan mengangkat beban dalam satu kali kerja.
- g) Kekuatan relatif adalah hasil dari kekuatan absolut dibagi berat badan. Contoh: seseorang yang memiliki kekuatan absolut 120 kg dengan berat badan 50 kg, maka kekuatan relatifnya adalah $120/50 = 24$ kg.
- h) Kekuatan cadangan adalah perbedaan antara kekuatan absolut dan jumlah kekuatan yang diperlukan untuk menampilkan keterampilan dalam olahraga.

2) Metode Pengembangan Latihan

Selanjutnya Davis (2005: 27) menambahkan bahwa ada beberapa yang penting untuk kekuatan pemain sepakbola dalam memahami ketika merancang program latihan:

a) *Concentric Strength*

Ketika otot memendek karena kontraksi, ini disebut sebagai kontraksi konsentris. Sebagai contoh adalah paha sewaktu terjadi gerakan menendang,

sebagai penggerak lutut dari posisi tertekuk ke memanjang, posisi kontraksi otot paha memendek. Mengangkat beban bebas atau menggunakan mesin berat dengan cara tradisional biasanya melatih otot konsentris. Jenis kekuatan yang penting dalam pergerakan sepakbola.

b) *Eccentric Strength*

Otot juga dapat memanjang karena kontraksi. Cara yang baik untuk melatih kekuatan eksentris adalah menahan beban berat di tangan dengan siku posisi *flexi*, perlahan diturunkan berat beban tersebut dengan memperluas lengan, sesudah itu akan terlihat *bicep* kontraktor memanjang. Kekuatan *eccentrik* juga penting dalam sepakbola, terutama berlari, melompat dan perubahan arah secara tiba-tiba.

c) *Isometric Strength*

Jika kontraksi otot tidak memanjang atau memendek itu dikatakan statis *isometrically*. Latihan stabilisasi adalah contoh latihan isometrik. Meskipun kekuatan isometrik digunakan jauh lebih sedikit oleh pemain dalam pertandingan, latihan kekuatan statis/*isometric* berguna dalam rehabilitasi dan pencegahan cedera karena dapat membantu memperkuat otot-otot, ligament, dan tendon.

d) *Maximal and Relative Strength*

Kekuatan maksimal adalah kekuatan maksimum yang kelompok otot dapat mengerahkan dalam tunggal, kontraksi sesaat. Misalnya, pemain yang bisa leg press 100kgs (220lbs) memiliki kekuatan maksimal lebih besar dari pemain yang bisa leg tekan 90kgs (200 lbs). kekuatan relatif kekuatan hanya maksimal dibagi dengan seseorang berat badan. Semakin kuat Anda dalam kaitannya dengan berat

badan Anda, semakin mudah dan lebih cepat Anda dapat memindahkan tubuh Anda di sekitar lapangan sepakbola. Sementara jenis kekuatan penting dalam beberapa situasi permainan (yaitu menolak tantangan) tujuan utamanya adalah untuk bertindak sebagai platform untuk lebih sepakbola-spesifik jenis kekuatan.

e) *Strength Endurance*

Kekuatan atau daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan berulang, gerakan-intensitas tinggi. Daya tahan kekuatan sangat penting untuk sepakbola karena permainan khas dipenuhi dengan serangan tinggi intensitas kerja dengan waktu istirahat minimal. Sama pentingnya dengan daya tahan kekuatan.

f) *Explosive Power*

Pemain sepakbola yang melakukan hampir semua gerakan atletik mereka dalam sedikit lebih dari satu detik. Untuk gerakan seperti berlari, yang mungkin tampak berlangsung lebih dari beberapa detik. Dari perspektif pengkondisian berlari adalah seri yang sangat singkat, gerakan eksplosif selesai secara cepat secara berurut-turut.

c. Daya Tahan (*endurance*)

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

Reilly (2007: 72) mengatakan bahwa “latihan daya tahan adalah hal yang penting untuk kebugaran karena individu lebih mungkin untuk melakukan kesalahan dan melakukan teknik yang dapat menyebabkan cedera”. Hal ini pada permainan sepakbola dengan durasi waktu 90 menit pemain di paksa untuk memiliki daya tahan yang cukup baik agar kelelahan tidak terjadi yang mengakibatkan keputusan melakukan teknik bisa terganggu. Menurut Kardjono (2007: 10), “latihan daya tahan adalah latihan di tingkat aerobik, artinya suplai O₂ masih cukup untuk meladeni intensitas latihan yang dilakukan dan tidak akan terjadi akumulasi asam laktat yang berlebihan”. Reilly (2007: 73) berpendapat bahwa, latihan daya tahan sebagai berikut:

Intensitas latihan biasanya sekitar 60-65% dari pengambilan oksigen maksimal dengan denyut jantung sekitar 140-150 *beats*/menit serta lima sesi per minggu telah direkomendasikan sebagai maksimum latihan (Pollock dan Wilmore, 1990) tetapi frekuensi ini mungkin terlalu banyak untuk pemain sepakbola saat dua pertandingan dijadwalkan dalam waktu satu minggu. lebih baik membuat rencana dengan beragam format pelatihan, dalam hal intensitas dan jenis serta durasi.

Latihan daya tahan sangat penting sekali untuk pemain sepakbola karena melihat waktu bermain sepakbola 90 menit *plus* menit tambahan.

1) Macam-macam Daya Tahan (*Endurance*)

Latihan daya tahan menurut Kardjono (2007: 11) ada 2 tipe yaitu:

a) Daya tahan *aerobic*

Aerobic berarti dengan oksigen dan daya tahan *aerobic* berarti kerja otot dengan gerakan otot yang dilakukan dengan menggunakan oksigen guna melepaskan energi dari bahan-bahan otot. Daya tahan *aerobic* harus dikembangkan lebih dulu dari pada daya tahan *anaerobic*.

b) Daya tahan *anaerobic*

Anaerobic berarti tanpa oksigen dan daya tahan *anaerobic* ini mengacu kepada sistem energi yang memungkinkan otot-otot untuk bekerja dengan menggunakan energi yang telah tersimpan di dalam otot.

Menurut Reilly (2007: 82), “Energi untuk pengembangan kekuatan otot cepat disediakan melalui jalur *anaerobic*. Pergerakan seperti melompat, memukul bola atau berlari jarak pendek sebagian besar menggunakan sistem *anaerobic*”. Tanpa memiliki kemampuan *anaerobic* yang baik, pemain sepakbola profesional tidak akan mampu untuk bermain dengan level permainan dengan intensitas tinggi.

Menurut Scheuneman (2012: 15) sistem *anaerobic* terbagi menjadi dua yaitu:

a) *Anaerobic Lactic (speed endurance)*

Merupakan aktivitas fisik yang terus menerus menghasilkan asam laktat konsentrasi tinggi di dalam kurun waktu yang pendek. Berbeda dengan aktifitas *aerobic* yang menggunakan oksigen, *anaerobic* adalah tenaga yang dihasilkan otot tanpa oksigen dan laktat terbentuk. Kondisi ini dapat terjadi misalnya saat berlari cepat dalam kurun waktu lama. Penjelasan: Ketika intensitas latihan terlalu tinggi dan dalam waktu yang lama, sistem energi tubuh yang menggunakan oksigen (*aerobic*) tidak mampu menyediakan semua energi yang dibutuhkan dengan cepat. Jika kondisi ini terjadi, maka tubuh membutuhkan sistem energi yang lainnya dan hal ini justru menjadi penyebab berkurangnya kekuatan tubuh. Oleh sebab itu sistem energi (*anaerobic lactic*) kemudian menghasilkan sebuah zat kimia yang disebut sebagai asam laktat (*lactic acid*). Jika dalam jumlah banyak akan memengaruhi kemampuan tubuh selama aktivitas fisik. Oleh karena itu, tingkat aktivitas fisik sewaktu-waktu perlu dikurangi dengan tujuan untuk mendaur ulang asam laktat dan mendorong terjadinya performa tingkat tinggi.

Untuk alasan inilah, ketahanan pemain dalam mentolerir asam laktat yang terbentuk di dalam tubuh menjadi sangat penting. Contoh : Tergantung dari kemampuan dan tingkat usia pemain, kondisi seperti ini tercipta saat melakukan aktivitas yang dinamis dan berkelanjutan dengan kekuatan maksimal selama kurun waktu 45 detik. Sebagai contoh, melakukan sprint selama 45 detik adalah contoh aktifitas pergerakan otot tanpa oksigen yang menyebabkan terbentuknya asam laktat.

b) *Anaerobic Alactic*

Aktivitas fisik yang dinamis, intensitas tingkat tinggi namun singkat dengan menggunakan sumber energi yang tersimpan di dalam otot. Ini adalah tenaga yang dihasilkan otot tanpa oksigen dan tanpa terbentuknya laktat. Misalnya seperti yang terjadi pada lari cepat jarak pendek. Sebagai contoh, berlari *sprint* sejauh 20 meter dengan di selingi istirahat adalah contoh aktifitas pergerakan otot tanpa oksigen namun tidak sampai menyebabkan terbentuknya asam laktat.

Reilly (2007: 84) menambahkan kembali bahwa tujuan dari latihan anaerobik dapat dinyatakan sebagai berikut:

- a) Untuk meningkatkan laju pembangunan kekuatan dan kekuatan puncak yang dicapai secara singkat dengan gerakan yang cepat.
- b) Untuk meningkatkan kecepatan jarak pendek.
- c) Untuk meningkatkan penyediaan energi anaerobik.
- d) Untuk meningkatkan kemampuan melakukan pengulangan *sprint* dengan mengaktifkan pemain untuk pulih dengan cepat dari usaha keras.

Pada pernyataan tersebut bahwa sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk bermain selama 90 menit dengan melakukan setiap aksi per aksi tanpa mengalami sebuah penurunan akibat kelelahan. Oleh karena itu dalam

menentukan program latihan komponen sistem *anaerobic* harus mengacu pada sistem energi laktik dan alaktik agar pemain tidak terakumulasi asam laktat secara terus menerus.

2) Metode Pengembangan Latihan

a) Aerobik

Menurut Davis (2005: 9), “latihan dengan metode *countinous* adalah dengan durasi waktu yang lama, intensitas rendah, tanpa waktu *recovery* dan interval (bila ada dalam waktu singkat) dan menggunakan beban yang bervariasi”. Pada latihan sepakbola bisa diaplikasikan dengan metode *small sided games* atau latihan pada area sepakbola yang dikecilkan/ sederhanakan.

b) Anaerobik

1) Latihan anaerobik alaktik maksimal

Menurut Reilly (2007: 94), “latihan ini dilakukan dengan durasi antara 50-20 detik, yang di maksudkan agar selama latihan tidak menghasilkan asam laktat, sehingga dapat dengan segera resintesis atau di buang”.

2) Latihan anaerobik laktik

Menurut Reilly (2007: 94), “metode latihan ini agar pemain sepakbola mampu bekerja secara anaerobik dan menghasilkan asam laktat, untuk itu durasi kerjanya antara 60-90 detik dengan intensitas maksimal.

d. Muscular Endurance

Menurut Davis (2005: 28), “Daya tahan otot adalah kemampuan kelompok otot untuk tampil berulang kali atau dalam gerakan repetisi yang berulang-ulang”. Daya tahan otot berkaitan erat dengan kekuatan otot serta kekuatan daya tahan

sangat penting untuk sepakbola karena permainan dengan intensitas tinggi bekerja dengan periode istirahat minimal.

1) Macam-macam Tipe Daya Tahan Otot

Menurut Parahita (2009: 26), “daya tahan otot dibagi menjadi 3 tipe berdasran daya tahan otot” yaitu:

a) *Power endurance*

Daya tahan otot ini digunakan pada jangka waktu singkat kurang dari 30 detik untuk menjaga daya ledak otot tetap tinggi. Energi yang digunakan diperoleh melalui sistem fosfagen.

b) *Short term endurance*

Untuk olahraga yang membutuhkan ketahanan kontraksi otot selama 30 detik sampai 2 menit, digunakan daya tahan otot jangka pendek. Jenis daya tahan otot ini menggunakan metabolisme sistem glikogen-asam laktat untuk memperoleh energi.

c) *Long term endurance*

Daya tahan otot jangka panjang bermanfaat bagi olahraga-olahraga yang berlangsung kontinyu. Digunakan untuk mempertahankan kontraksi otot lebih dari 2 menit. Jenis daya tahan otot ini memperoleh energi dari metabolisme sistem aerobik.

2) Metode Pengembangan Latihan

Daya tahan otot sangat ditentukan oleh kekuatan otot. Oleh karenanya metode untuk mengembangkan daya tahan otot sangat mirip dengan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan”. Dalam latihan mengembangkan daya

tahan otot, teknik isotonik dan isokinetik harus dilaksanakan dalam tahanan (beban) yang lebih rendah dari pada latihan kekuatan dan pengulangan yang lebih sering. Sebagai contoh, daya tahan otot dilakukan kira-kira pada tingkat 20 - 25 RM (repetisi maksimal). Sedangkan dalam mengembangkan daya tahan otot melalui teknik isometrik, kontraksi yang kuat haruslah ditahan selama 10 - 20 detik atau lebih (Davis, 2005: 67).

e. Agility (Kelincahan)

Pemain sepakbola memerlukan kemampuan untuk melewati lawan dengan lincah dan tangkas. Scheuneman (2012: 17) berpendapat bahwa, “Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola”. Menurut Ismaryati (2008: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. ”karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh”.

Menurut Reilly (2007: 89), “*Agility* adalah fungsi dari sistem saraf, menggabungkan *proprioceptive* dan koordinasi otot aktivitas di kedua tungkai bawah dan di tubuh bagian atas untuk mengontrol keseimbangan”. *Agility* adalah atribut penting dari pemain sepakbola yang baik, pada saat *dribbling* bola melewati lawan dan merebut bola dari penguasaan lawan. Latihan *agility* dalam sepakbola bisa berupa lari zig-zag, lari bolak-balik, berputar badan serta menggunakan bantuan peralatan portabel seperti tangga marker, *cones* dan sebagainya sebagai pertanda jarak tempuh kelincahan kaki.

Menurut Reilly (2007: 89), “latihan untuk meningkatkan kelincahan diantaranya lari zig-zag, lari cepat melalui labirin rintangan serta latihan menirukan tindakan mengecoh pemain lawan dengan berpasangan kejar mengejar. Contoh lain dalam latihan sepakbola adalah zig-zag dengan bola, 1 lawan 1 dengan bola dan lain-lain.

f. Power

Davis (2005: 28) mengatakan bahwa, “*Power* adalah hasil dari kekuatan maksimal dikali kecepatan kontraksi otot”. *Power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkannya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Suharto (2000: 94) “*power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan dan kecepatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Menurut Suharno (1993: 59) *power* adalah “kemampuan atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerakan yang utuh”.

Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan *eksplusif*, seperti lari *sprint*, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat seperti dalam bola voli, bulutangkis, sepakbola dan olahraga sejenisnya (Yudiana, 2011: 7).

1) Metode Pengembangan Latihan

a) *Plyometrik training*

Menurut Reilly (2007: 56), “kontraksi otot memanjang-memendek disebut sebagai pelatihan *plyometric*”. *Plyometric* merupakan latihan yang di tujukan untuk meningkatkan daya ledak *explosive* dan kecepatan reaksi”. Gerakan latihannya meliputi, melempar bola, melempar bola *medicine*, melompat, meloncat, dan menghentak.

b) *Squats training*

Menurut Reilly (2009: 48) bahwa “latihan *squats* berkorelasi dengan kinerja *sprint* dan lompatan *vertical*”. Otot yang terlibat pada latihan *squats* adalah fleksor plantar pergelangan kaki yang bertindak secara eksentrik, ekstensor lutut dan pinggul, dan ekstensor tulang belakang dan dari skapula bekerja secara isometric.

g. *Fleksibility* (Kelentukan)

Menurut Sukadiyanto (2005: 128) kelentukan mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 128) menyatakan ada dua macam kelentukan, yaitu (1) kelentukan statis, dan kelentukan dinamis. Pada kelentukan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian. Sedangkan kelentukan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.

Menurut Scheuneman (2012: 27), Fleksibilitas adalah kemampuan tubuh atau salah satu bagian dari tubuh untuk menggabungkan kelenturan otot dan pergerakan sendi guna mencapai jarak terjauh yang dapat dilakukan”. Fleksibilitas adalah komponen penting dalam kondisi fisik sepakbola. Menurut Davis (2005: 86),

“fleksibilitas dapat membantu mengurangi risiko cedera, fleksibilitas yang baik juga meningkatkan kinerja atletik dan teknis”. Berikut adalah beberapa alasan mengapa:

- 1) Otot dapat menerapkan gaya pada rentang gerak yang lebih besar yang pada gilirannya meningkatkan kecepatan dan kekuatan.
- 2) Gerakan *rebound* seperti menendang dan melompat bisa menjadi lebih eksplosif.
- 3) Rentang gerak yang lebih besar membantu pemain mencapai Teknik tendangan bola lebih jauh serta efekriv.
- 4) Latihan fleksibilitas juga membantu mencegah dan mengurangi keparahan cedera (akut dan kronis).

Jadi komponen fleksibilitas sangat penting sekali sebagai dasar untuk pergerakan di dalam permainan sepakbola yang sangat kompleks serta dapat mengurangi resiko cidera jika mempunyai tingkat fleksibilitas yang baik.

1) Metode Pengembangan Latihan

a) Peregangan Dinamis

Menurut Reilly (2007: 107) “peregangan dinamis adalah peregangan dengan cara menggerakkan anggota bagian tubuh secara berulang-ulang”. Contoh peregangan dinamis adalah gerakan mencium lutut secara berulang-ulang. Davis (2005: 85) mengatakan “peregangan dinamis sangat efektif untuk menjaga eksplosifitas *power* karena pada saat kinerja tidak meregang dalam waktu yang lama”. Pada olahraga sepakbola saat ini dianjurkan memakai peregangan dinamis

agar elastisitas otot tetap terjaga dan tidak mengurangi eksplosifitas power pada otot.

b) Peregangan PNF (*Proprioceptive neuro facilitation*)

Menurut Kardjono (2007: 19) “PNF adalah peregangan kontraksi relaksasi”. Peregangan PNF dilakukan dengan bantuan orang lain (pasangan). Bantuan orang lain untuk membantu meregangkan otot hingga posisi statis dan dapat di pertahankan posisinya dalam beberapa waktu. Dengan demikian orang yang melakukan peregangan, otot-ototnya akan melawan tenaga (gaya) dari pasangannya dalam bentuk kontraksi isometrik.

5. Profil Persiba Bantul

a. Sejarah Berdirinya Persiba Bantul

Persatuan Sepakbola Indonesia Bantul (Persiba) adalah sebuah klub sepakbola Indonesia yang berasal dari Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Tim yang bermarkas di Stadion Sultan Agung ini memiliki 3 kelompok suporter bernama Paserbumi (Pasukan Suporter Bantul Militan), Curva Nord Famiglia (CNF X 1967), Republik Ultras Fundamental (Ultras 3).

Persiba Bantul berdiri pada tanggal 21 September 1967, dengan tujuan pokok sesuai dengan AD/ART adalah proses kelanjutan gerakan sepakbola nasional yang diawali dengan berdirinya PSSI 19 April 1930 di Yogyakarta. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat dikenal, digemari dan telah merakyat di Indonesia, yang merupakan sarana untuk menunjang pembangunan Bangsa Indonesia khususnya dalam meningkatkan sumber daya manusia yang memiliki

jasmani yang sehat dan kuat dalam rangka membawa nama baik nama bangsa Indonesia dalam percaturan bidang olahraga nasional.

Tahun 2004 merupakan tonggak sejarah sepakbola di Kabupaten Bantul, setelah menunggu selama 37 tahun akhir dapat juga masuk ke Divisi Satu Liga Indonesia. Sosok Drs. H.M. Idham Samawi berperan besar dalam keberhasilan ini. Tahun 2005 Persiba mendapat kepercayaan dari PSSI untuk melanjutkan pembinaan pemain masa depan Indonesia, Tim Nas U-20 dititipkan di Bantul untuk dibina dan diikutsertakan dalam Kompetisi PSSI Liga Indonesia Tahun 2005, padahal ada beberapa klub yang telah meminangnya.

Tahun 2006 yang lalu kembali Persiba berlaga di tingkat Divisi Satu Liga Indonesia dengan materi dan persiapan yang lebih matang. Namun di tengah mengikuti kompetisi, pada tanggal 27 Mei 2006 Yogyakarta diguncang bencana alam gempa tektonik sehingga dengan terpaksa Persiba mengundurkan diri. Begitupun dengan roda kompetisi Pengcab PSSI Kabupaten Bantul dengan terpaksa juga dihentikan.

Tahun 2007, Persiba mempersiapkan diri untuk kembali berlaga di Kompetisi Divisi Satu Liga Indonesia. Sejumlah pemain telah direkrut dengan target Promosi. Akhirnya dengan dukungan rakyat Bantul, Persiba Bantul mampu lolos ke Divisi Utama. Setelah mencapai final Divisi Utama Liga Indonesia 2010-2011 dan mengalahkan Persiraja dengan skor 1-0, Persiba lolos ke Liga Super Indonesia bersama Persiraja dan Mitra Kutai Kartanegara. sementara peringkat 4 divisi utama yaitu Persidafon Dafonsoro *play off* melawan peringkat terakhir

Indonesian Super League (ISL) yaitu Bontang FC. Persidafon Dafonsoro menang dengan skor tipis 3-2.

Awal 2011, LSI dirombak total oleh PSSI akibat liga ini tidak profesional sesuai standar *Asian Football Confederation* (AFC). Tahun 2008, LSI telah diberi kesempatan oleh AFC selama 3 tahun untuk menjadi Liga Profesional namun hal ini tidak berjalan dengan baik sehingga AFC perlu memberi deadline kepada PSSI untuk membuat Liga profesional yang baru. Jika tidak, dipastikan Indonesia akan di *banned* dikompetisi Asia selama minimal 3 tahun. Kemudian, lahirlah liga profesional pertama di Indonesia yang bernama *Indonesian Premier League* atau Liga Prima Indonesia.

Sebagai tim promosi yang berhak naik kasta ke kompetisi tertinggi, akhirnya Persiba Bantul dapat dan lolos seleksi dari AFC untuk berkompetisi di *Indonesian Premier League*. Tepat tanggal 17 Agustus 2011, Persiba Bantul menandatangani MoU atau Nota kesepahaman dengan Bandung FC di Mess Persiba Bantul. Alasan aspek legal dan finansial yang harus dipenuhi sebelum tanggal 22 Agustus 2011, menjadi faktor utama akuisisi. Di penghujung *Indonesian Premier League* musim 2013 Persiba Bantul didaulat menjadi tuan rumah penyelenggaraan *Play Off* peserta ISL 2014 dan alhasil menjadi Peserta ke 22 di ISL 2014. Namun perjalanan di ISL kurang mulus dan hanya finish sebagai juru Kunci grub timur dan terpaksa terdegradasi kembali ke divisi utama liga Indonesia pada tahun 2015.

Pada tahun 2016 Persiba Bantul mengikuti kompetisi ISC B. Kompetisi ISC B di ikuti oleh tim-tim peserta divisi utama dan di selenggarakan oleh PT.

Gelora Trisula Semesta (PT.GTS) sebagai kompetisi transisi pasca PSSI di *banned* oleh FIFA pada tanggal 30 Mei 2015.

b. Prestasi Persiba Bantul

Pada tahun 2010 guna menyiapkan kompetisi divisi utama liga Indonesia Persiba Bantul mengikuti turnamen di Cilacap (Cilacap cup) 2010 yang berhasil juara 1. Persiapan yang matang membuat Persiba Bantul lebih solid pada kompetisi divisi utama liga Indoensia. Persiba Bantul berhasil menjuarai liga Indoensia dengan mengalahkan Persiraja Banda Aceh di babak final yang di gelar di stadion Manahan Solo.

Setelah berhasil menjuarai liga Indonesia Persiba Bantul mengikuti turnamen kembali guna mempersiapkan kompetisi Liga Primer Indonesia. Persiba Bantul mengikuti turnamen di Aceh yaitu Gubernur Aceh pada tahun 2011 hingga pada tahun 2012 setelah mengikuti turnamen gubernur Aceh, Persiba Bantul berhasil menorehkan prestasi di dua turnamen berbeda yaitu berhasil menjuarai Batik Cup Solo serta berhasil menjuarai Magelang Cup pada tahun 2012. Prestasi Persiba Bantul terkahir kali yaitu pada saat juara 3 Piala Kemerdekaan pada tahun 2015. Pada turnamen piala kemerdekaan diikuti oleh tim-tim kasta kedua Liga Indonesia.

Tabel 5. Gelar Juara Persiba Bantul

No	Juara
1.	Juara 1 Cilacap cup 2010
2.	Juara 1 Divisi utama liga Indonesia 2010-2011
3.	Juara 2 Gubernur Aceh 2011
4.	Juara 1 Batik cup 2012
5.	Juara 1 Magelang cup 2012
6.	Juara 3 Piala Kemerdekaan 2015

6. Hakikat Turnamen Indonesia Soccer Championship 2016

Turnamen dapat berarti satu kompetisi atau lebih yang diselenggarakan di satu tempat dan terkonsentrasi dalam jarak waktu yang relatif pendek”. Turnamen bisa pula berarti kompetisi yang melibatkan sejumlah pertandingan, masing-masing melibatkan sub kumpulan pesaing, dengan keseluruhan pemenang turnamen yang berdasarkan pada hasil gabungan pertandingan individu tadi. Turnamen berarti kompetisi yang dilaksanakan tidak secara penuh dan hanya melibatkan beberapa klub saja. Waktu pelaksanaannya sangat singkat (pendek), bisa dilaksanakan hanya 3 bulan saja. Kompetisinya tidak berjenjang, tidak ada promosi dan degradasi. Tujuan tidak jelas, karena tidak bisa tampil di tingkat Internasional. Pemain dan pelatih hanya dikontrak beberapa bulan saja, dan disesuaikan durasi turnamen (<http://www.ligabolanasional.com/2016/01/apa-bedanya-kompetisi-dengan-turnamen.html>).

Pada pembekuan FIFA terhadap PSSI, persepakbolaan nasional menjadi tidak kondusif dan hilangnya arah dan tujuan karena tidak adanya kompetisi yang berjenjang dari semua tingkatan usia serta klub amatir hingga profesional. Hal ini menjadikan PT. Gelora Trisula Semesta selaku operator liga menyelenggarakan turnamen bertajuk *Indonesia Soccer Championship (ISC)* untuk membangkitkan gairah sepakbola di Indonesia (<http://www.mediaindonesia.com/index.php/news/read/28927/pt-gts-operator-indonesia-soccer-competition/2018-01-15>).

PT. Gelora Trisula Semesta (GTS) adalah bentukan Joko Driyono, perusahaan ini adalah operator turnamen jangka panjang Indonesia Soccer Championship (ISC). PT. GTS tidak terikat pada federasi (PSSI) melainkan

independen dan untuk menggelar turnamen ISC 2016 akan berkoordinasi dengan pemerintah yakni BOPI serta tim transisi bentukan KEMENPORA. Menurut Djoko Driyono, PT. GTS hanya berkonsentrasi untuk menggelar ISC 2016 secara benar dengan mengikuti kaidah-kaidah yang benar dan bukan mengatasnamakan federasi (PSSI) (<http://www.viva.co.id/bola/read/762380-pt-gelora-trisula-semesta-kami-bukan-pssi>).

Turnamen ISC 2016 terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu, ISC A yaitu terdiri dari klub-klub Indonesia duper liga musim sebelumnya (2014/2015) yang berjumlah 18 klub, ISC B terdiri dari klub-klub Divisi Utama musim sebelumnya (2014/2015), Liga Nusantara, ISC U-21 dan ISC U-17. Pada gelaran turnamen ISC 2016, Persiba Bantul tergabung dalam turnamen ISC B karena Persiba Bantul pada musim sebelumnya (2014-2015) berada pada kelas divisi utama yang mana pada kelas kedua di liga Indonesia setelah Indonesia Super Liga dan termasuk klub profesional.

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Nugroho (2010) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010”. Penelitian ini dilakukan dengan teknik yang disesuaikan dengan cabang sepak bola yaitu macam pengukurannya meliputi: (1) Tes lari 50 meter, (2) Tes *shuttle run* 6x10

meter, (3) Tes duduk dan meraih (*sit and reach test*), (4) Tes *sit up* 60 detik, (5) Tes loncat tegak (*vertical jump*), (6) Tes kekuatan otot tungkai, (7) Tes lari multi tahap (*multistage test*). Sari hasil penelitian, maka diperoleh Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010 secara umum disimpulkan kedalam kategori sedang. Dari penelitian sampel penelitian sebanyak 32 orang terdapat 17 orang atau 53,125% memiliki kemampuan fisik dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik dalam kategori sedang. Adapun penjabarannya sebagai berikut: kategori baik sekali 0 orang atau 0.0%, kategori baik 13 orang atau 40.624%, katgori sedang 17 orang atau 53.125%, kategori kurang 2 orang atau 6.25% dan kategori kurang sekali 0 orang atau 0.0%.

2. Umar (2013) yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta". Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yaitu siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Piyungan yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling* yaitu berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan detik, (3) kelincahan di ukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) power tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan *centimeter*, dan (5) daya tahan aerobik diukur

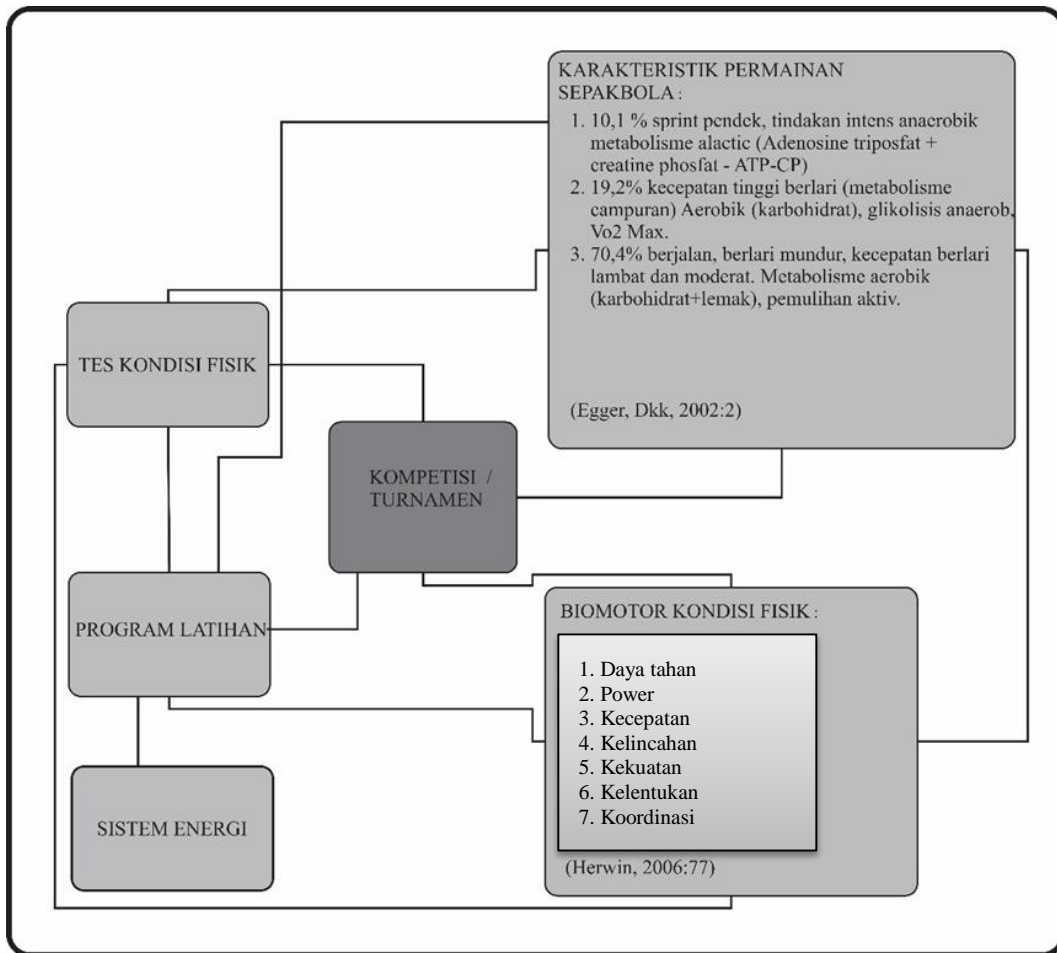
menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min, kemudian seluruh data dikonversikan ke dalam *T-score* dan dijumlahkan. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 anak), kategori “kurang” sebesar 12,5% (2 anak), kategori “sedang” sebesar 62,5% (10 anak), kategori “baik” sebesar 25% (4 anak), dan kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 anak).

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan kajian pustaka, dapat disusun kerangka berfikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola. Kondisi fisik pemain Persiba Bantul sangat berkaitan dengan faktor-faktor yang lainnya. Seperti halnya dengan kompetisi/ turnamen yang diikuti, karakteristik permainan sepakbola, biomotor kondisi fisik sepakbola, sistem energi hingga program latihan yang dikembangkan oleh pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.

Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat berpengaruh pula pada saat pertandingan. Setiap bermain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi 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. Selain itu, pemain yang memiliki kondisi fisik bagus akan cepat dalam proses pemulihan saat mengikuti latihan maupun pertandingan yang berat.



Gambar 2. Alur Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2010: 302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Arikunto (2010: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di dua tempat, yaitu

- a. Stadion Dwi Windu, Bantul Jl. Jendral Sudirman No 1 Bantul, Kecamatan Bantul, Bantul, Yogyakarta.
- b. Lapangan Pasutan, Bantul Desa Trirenggo, Kecamatan Bantul, Bantul, Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data di laksanakan selama 2 hari dan dilaksanakan pada:

- a. Tanggal 1 September 2016 di Stadion Dwi Windu Bantul, pukul 15.00-16.30 WIB.
- b. Tanggal 3 September 2016 di lapangan Pasutan, Bantul, pukul 15.00-16.30 WIB.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Arikunto (2010: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah Tim Persiba Bantul yang dipersiapkan untuk mengikuti kompetisi ISC B 2016 yang berjumlah 25 orang.

Menurut Arikunto (2010: 109) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Sugiyono (2007: 61) *total sampling* adalah “teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, di mana semua anggota populasi dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain Persiba Bantul yang berjumlah 25 orang.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu profil kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul. Secara

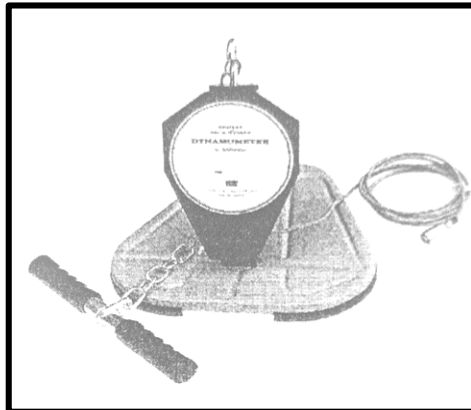
operasional didefinisikan kondisi fisik adalah kemampuan pemain sepakbola Persiba Bantul dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, *speed*, kelincahan, fleksibilitas, *power*, dan daya tahan paru dan jantung, yang diukur dengan pedoman tes menurut Fenanlampir dan Faruq (2014: 234).

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2010: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan peneliti dalam penelitian ini meliputi: kekuatan (*leg dynamometer*), daya tahan otot (*sit up*), kecepatan (*sprint 50 meter*), kelincahan (*shuttle run*), kelentukan (*sit and reach*), *power* tungkai (*vertical jump*), daya tahan (*Multistage Fitness Tes*). Prosedur pelaksanaan tes dijelaskan sebagai berikut:

1. Kekuatan Otot Tungkai

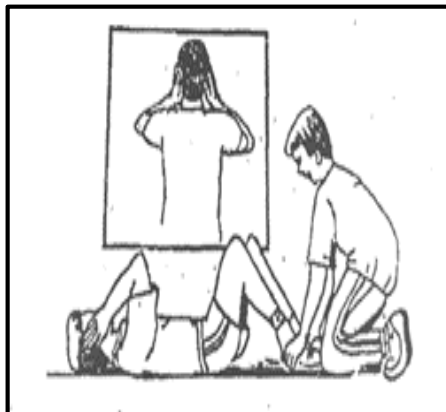
Instrumen yang digunakan yaitu tes *leg dynamometer*. Testi mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melakukan tes ini, dan hasil yang diambil adalah yang tertinggi (Fenanlampir dan Faruq, 2014: 124)



Gambar 3. Back and Leg Dynamometer
(Sumber : Fenanlampir dan Faruq, 2014: 125)

2. Kekuatan Otot Perut

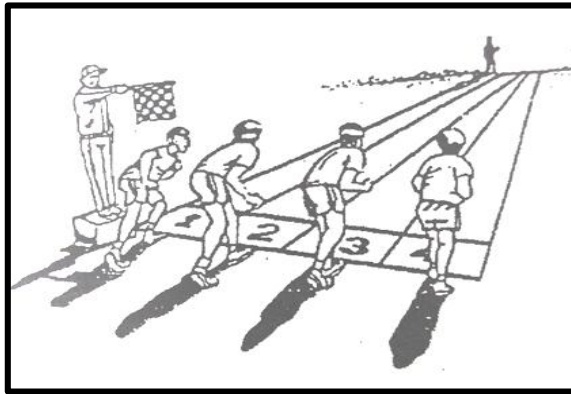
Instrumen yang digunakan yaitu tes *sit-ups*. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik (Fenanlampir dan Faruq, 2014: 58).



Gambar 5. Sit Up
(Sumber: Depdiknas, 2010: 14)

3. Kecepatan

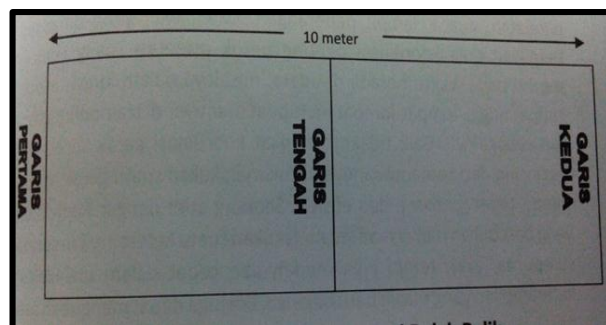
Instrumen yang digunakan yaitu tes lari 50 meter. Testi diberikan kesempatan dua kali kesempatan menentukan skor dengan cara mencatat jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan (Fenanlampir dan Faruq, 2014: 129)



Gambar 5. Lari 50 meter
(Sumber: Depdiknas, 2010: 7)

4. Kelincahan

Instrumen yang digunakan yaitu 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 persepuluh detik (0,01 detik) (Fenenlampir dan Faruq, 2014: 157).



Gambar 6. Shuttle-Run
(Sumber: Fenenlampir dan Faruq, 2014: 157)

5. Kelentukan

Instrumen yang digunakan yaitu tes *sit and reach*. Pelaksanaan testi duduk dilantai dengan kedua kaki lurus menempel 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

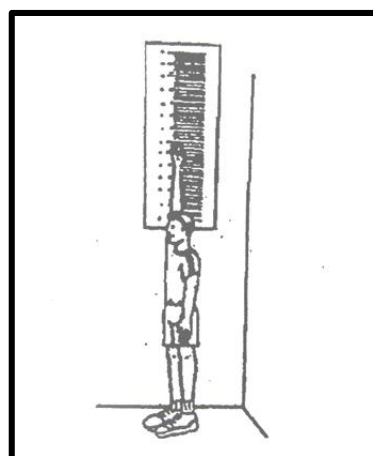
yang dicatat adalah hasil atau skor terjauh dari empat kali kesempatan (Fenanlampir dan Faruq, 2014: 129).



Gambar 7. *Sit and Reach*
(Sumber: Fenanlampir dan Faruq, 2014: 125)

6. *Power Tungkai*

Instrumen yang digunakan yaitu tes *vertical jumps*. Tes 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 (Fenanlampir dan Faruq, 2014: 141).



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

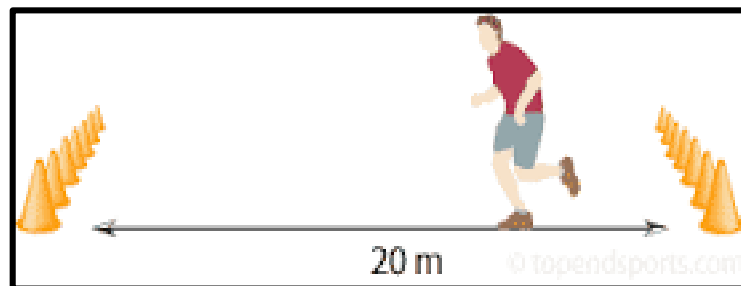
7. Tes *VO2Max (Bleep Test)*

Instrumen untuk mengukur *VO2Max* yaitu *Multistage Fitness Test*.

Prosedur sebagai berikut:

- a. Lakukan *warming up* sebelum melakukan tes
- b. Ukuran jarak 20 meter dan diberi tanda.
- c. Putar *CD player* irama *Multistage Fitness Test*.
- d. Intruksikan pemain untuk ke batas garis *start* bersamaan dengan suara “*bleep*” berikut. Bila pemain tiba di batas garis sebelum suara “*bleep*”, pemain harus berbalik dan menunggu suara sinyal tersebut, kemudian kembali ke garis berlawanan dan mencapainya bersamaan dengan sinyal berikut.
- e. Diakhir setiap satu menit, interval waktu di antara setiap “*bleep*” diperpendek atau dipersingkat, sehingga kecepatan lari harus meningkat/berangsur menjadi lebih cepat.
- f. Pastikan bahwa pemain setiap kali ia mencapai garis batas sebelum berbalik. Tekankan pada pemain untuk *pivot* (satu kaki digunakan sebagai tumpuan dan kaki yang lainnya untuk berputar) dan berbalik bukannya berbalik dengan cara memutar terlebih dahulu (lebih banyak menyita waktu).
- g. Setiap pemain meneruskan larinya selama mungkin sampai dengan ia tidak dapat lagi mengikuti irama dari *CD player*. Kriteria menghentikan lari peserta adalah apabila peserta dua kali berturut-turut gagal mencapai garis batas dalam jarak dua langkah di saat sinyal “*bleep*” berbunyi.
- h. Lakukan pendinginan (*cooling down*) setelah selesai tes jangan langsung duduk.

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



Gambar 10. Tes *Bleep Test*
(Sumber: Depdiknas, 2010: 18)

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis mengenai kategori profil kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul, hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Menurut Fenanlampir dan Faruq (2014: 234) pengkategorian berdasarkan nilai yang diraih pemain dalam melakukan tes. Berikut tabel kategori profil kondisi fisik pemain Persiba Bantul:

Tabel 6. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra)

No	Komponen	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
1	Kekuatan: Otot Tungkai	77-145	146-214	215-282	283-350	> 350
2	Kekuatan Otot Perut	20-29	30-49	50-69	70-89	> 90
3	Kecepatan	>9,8	7,9-6,9	6,8-5,6	5,6-4,7	< 4,6
4	Kelincahan	17,7-17,2	17,1-16,7	16,6-16,1	16-15,6	< 15,5
5	Kelentukan	1-5	6-11	12-17	18-23	> 24
6	Power Tungkai	38-45	46-52	53-61	62-69	> 70
7	Daya Tahan	<49	50-52	53-55	56-58	>59

(Sumber: Fenanlampir dan Faruq, 2014: 234)

Dari masing-masing komponen kondisi fisik, kemudian menotasikan skor tes tersebut dengan norma penilaian yang sesuai dengan jenis kelamin testi pada cabang olahraga yang bersangkutan, sehingga diperoleh kedudukan kategori skor tersebut dan bobot nilainya. Konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Konversi Nilai Kondisi Fisik

Kategori	Konversi Nilai
Baik Sekali	10
Baik	8
Cukup	6
Kurang	4
Kurang Sekali	2

(Sumber: Fenanlampir dan Faruq (2014: 225))

Untuk menentukan nilai kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dilakukan dengan cara:

1. Menjumlahkan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik atlet tersebut.
2. Hasil jumlah tersebut dalam butir di atas dengan banyaknya komponen kondisi fisik dasar dari cabang olahraga yang bersangkutan.

3. Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel kategori status kondisi fisik atlet seperti tersebut dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Rentang Skor Konversi Nilai Kondisi Fisik

Klasifikasi	Rentang Skor
Baik Sekali	9,6-10
Baik	8,0-9,5
Cukup	6,0-7,9
Kurang	4,0-5,9
Kurang Sekali	2,0-3,9

(Sumber: Fenanlampir dan Faruq (2014: 225))

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2010: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul, yang terdiri atas kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power* tungkai, dan daya tahan (*VO2Max*). Hasil penelitian dipaparkan secara rinci sebagai berikut:

Deskriptif statistik profil kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 4,57, skor tertinggi (*maksimum*) 6,29, rerata (*mean*) 5,49, *standar deviasi* (SD) 0,44. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Profil Kondisi Fisik

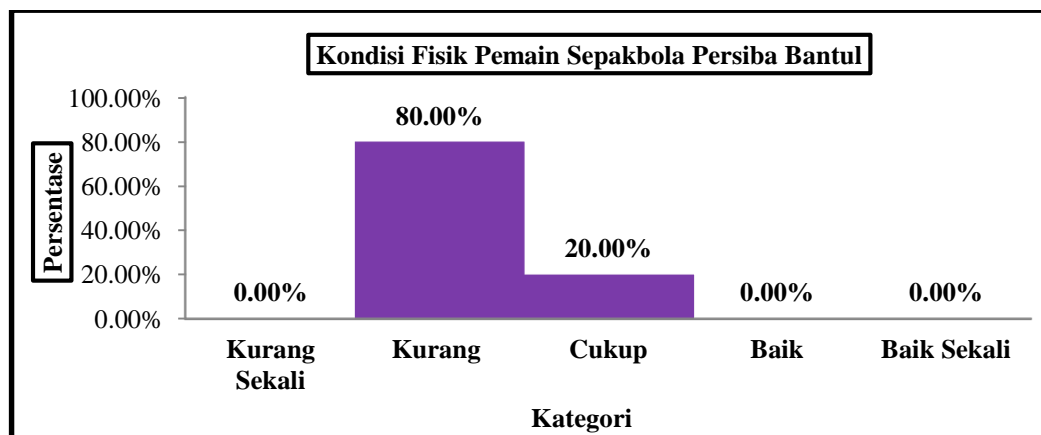
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	5.4857
<i>Media</i>	5.4286
<i>Std, Deviation</i>	5.71
<i>Mode</i>	.43644
<i>Minimum</i>	4.57
<i>Maximum</i>	6.29

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, profil kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola
Persiba Bantul**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	9,6-10	Baik Sekali	0	0%
2	8,0-9,5	Baik	0	0%
3	6,0-7,9	Cukup	5	20%
4	4,0-5,9	Kurang	20	80%
5	2,0-3,9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 tersebut di atas, profil kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persiba Bantul

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 80% (20 orang), “cukup” sebesar 20% (5 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 5,49, profil kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “kurang”.

1. Kekuatan Otot Tungkai

Deskriptif statistik kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Persiba Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 270,00, skor tertinggi (*maksimum*) 327,00, rerata (*mean*) 300,28, nilai tengah (*median*) 302,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 305,00, *standar deviasi* (SD) 13,16. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai

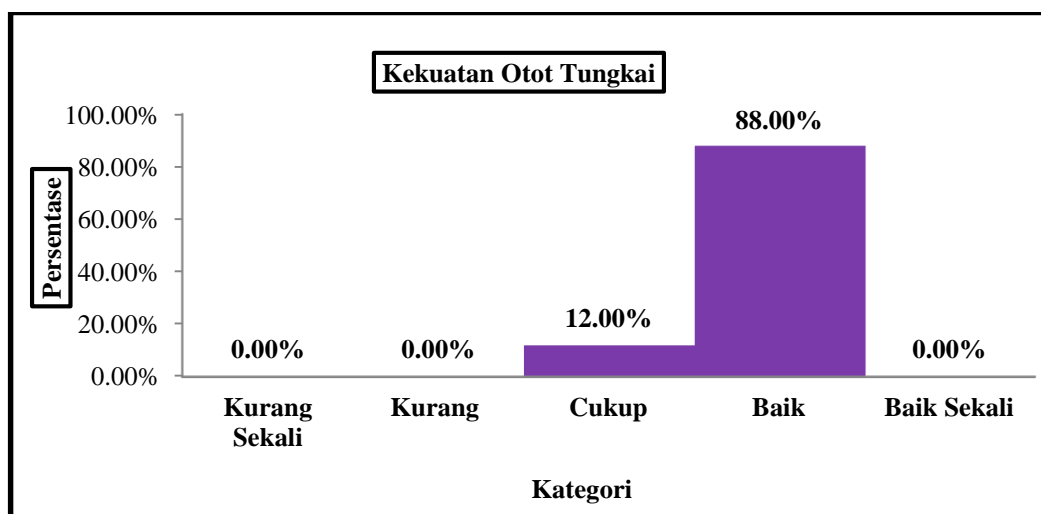
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	300.2800
<i>Median</i>	302.0000
<i>Mode</i>	305.00
<i>Std, Deviation</i>	13.16409
<i>Minimum</i>	270.00
<i>Maximum</i>	327.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Persiba Bantul disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	>350	Baik Sekali	0	0%
2	283-350	Baik	22	88%
3	215-282	Cukup	3	12%
4	146-214	Kurang	0	0%
5	77-145	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 12 tersebut di atas, kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Persiba Bantul dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 12% (3 orang), “baik” sebesar 88% (22 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 300,28, kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “baik”.

2. Kekuatan Otot Perut

Deskriptif statistik kekuatan otot perut pemain sepakbola Persiba Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 49,00, skor tertinggi (*maksimum*) 60,00, rerata (*mean*) 53,68, nilai tengah (*median*) 53,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 53,00, *standar deviasi* (SD) 2,56. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Perut

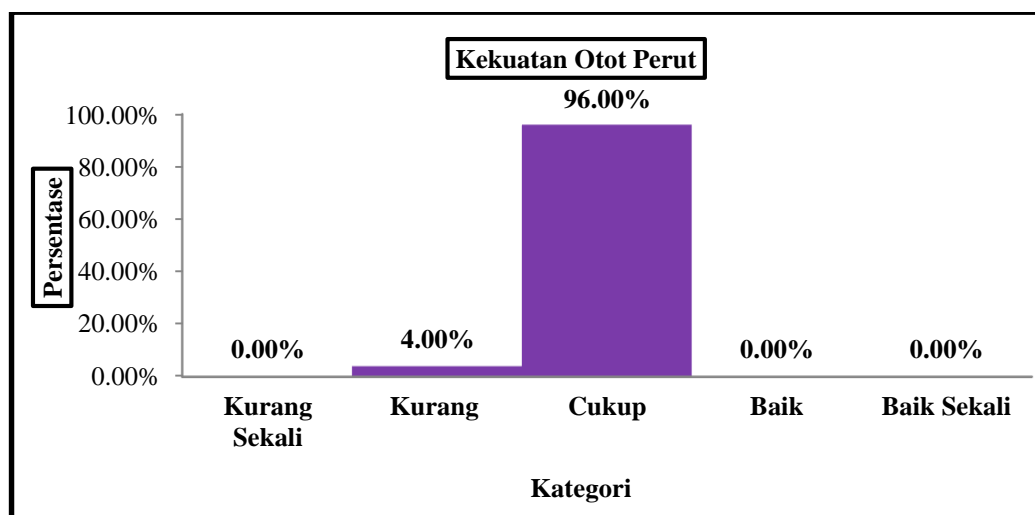
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	53.6800
<i>Median</i>	53.0000
<i>Mode</i>	53.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	2.56125
<i>Minimum</i>	49.00
<i>Maximum</i>	60.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kekuatan otot perut pemain sepakbola Persiba Bantul disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	>90	Baik Sekali	0	0%
2	70-89	Baik	0	0%
3	50-69	Cukup	24	96%
4	30-49	Kurang	1	4%
5	20-29	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 14 tersebut di atas, kekuatan otot perut pemain sepakbola Persiba Bantul dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Kekuatan Otot Perut

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot perut pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 4% (1 orang), “cukup” sebesar 96% (94 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 53,68, kekuatan otot perut pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “cukup”.

3. Kecepatan

Deskriptif statistik kecepatan pemain sepakbola Persiba Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 6,04, skor tertinggi (*maksimum*) 7,79, rerata (*mean*) 6,88, nilai tengah (*median*) 6,86, nilai yang sering muncul (*mode*) 6,04, *standar deviasi* (SD) 0,43. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Kecepatan

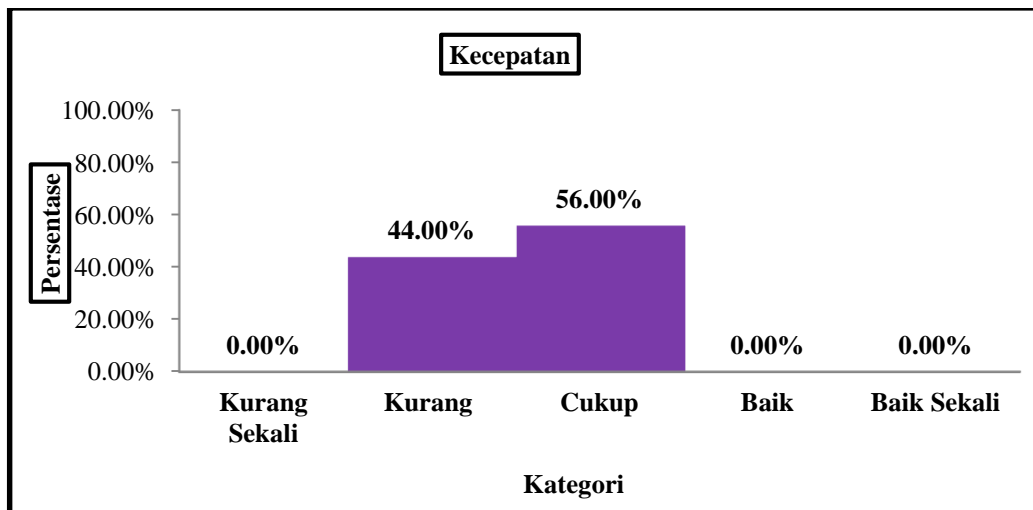
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	6.8784
<i>Median</i>	6.8600
<i>Mode</i>	6.04 ^a
<i>Std. Deviation</i>	.43465
<i>Minimum</i>	6.04
<i>Maximum</i>	7.79

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kecepatan pemain sepakbola Persiba Bantul disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	< 4.6	Baik Sekali	0	0%
2	5.6-4.7	Baik	0	0%
3	6.8-5.7	Cukup	14	56%
4	7.9-6.9	Kurang	11	44%
5	> 9-8	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 16 tersebut di atas, kecepatan pemain sepakbola Persiba Bantul dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Kecepatan

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa kecepatan pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 44% (14 orang), “cukup” sebesar 56% (14 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 6,88, kecepatan pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “cukup”.

4. Kelincahan

Deskriptif statistik kelincahan pemain sepakbola Persiba Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 15,71, skor tertinggi (*maksimum*) 17,71, rerata (*mean*) 16,34, nilai tengah (*median*) 16,22, nilai yang sering muncul (*mode*) 16,14, *standar deviasi* (SD) 0,49. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Kelincahan

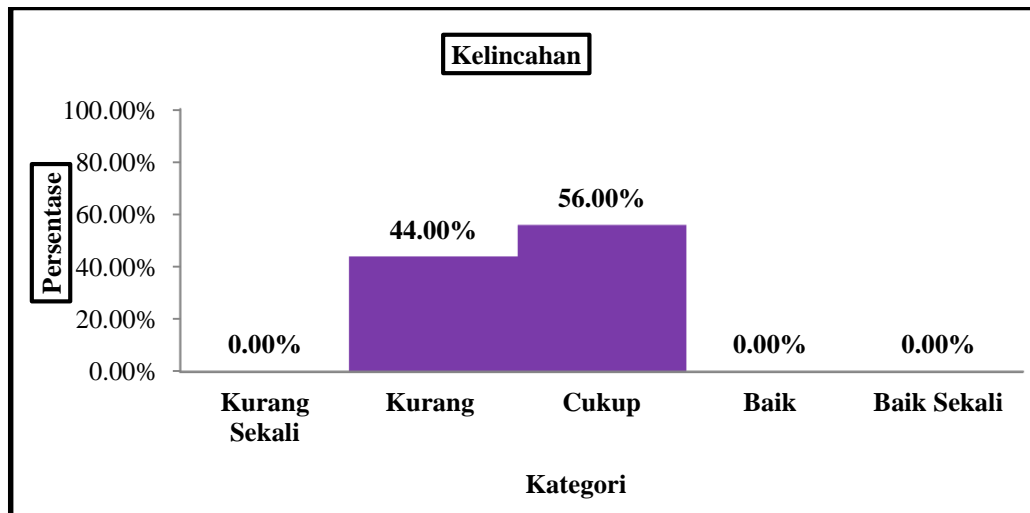
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	16.3360
<i>Median</i>	16.2200
<i>Mode</i>	16.14 ^a
<i>Std. Deviation</i>	.48672
<i>Minimum</i>	15.71
<i>Maximum</i>	17.71

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kelincahan pemain sepakbola Persiba Bantul disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	<15.5	Baik Sekali	0	0%
2	16-15.6	Baik	5	20%
3	16.6-16.1	Cukup	15	60%
4	17.1-16.7	Kurang	3	12%
5	17.7-17.2	Kurang Sekali	2	8%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 18 tersebut di atas, kelincahan pemain sepakbola Persiba Bantul dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Kelincahan

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa kelincahan pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 8% (2 orang), “kurang” sebesar 12% (3 orang), “cukup” sebesar 60% (15 orang), “baik” sebesar 20% (5 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 16,34, kelincahan pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “cukup”.

5. Kelentukan

Deskriptif statistik kelentukan pemain sepakbola Persiba Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 17,10, skor tertinggi (*maksimum*) 21,30, rerata (*mean*) 19,32, nilai tengah (*median*) 19,30, nilai yang sering muncul (*mode*) 19,20, *standar deviasi* (SD) 1,13. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Deskriptif Statistik Kelentukan

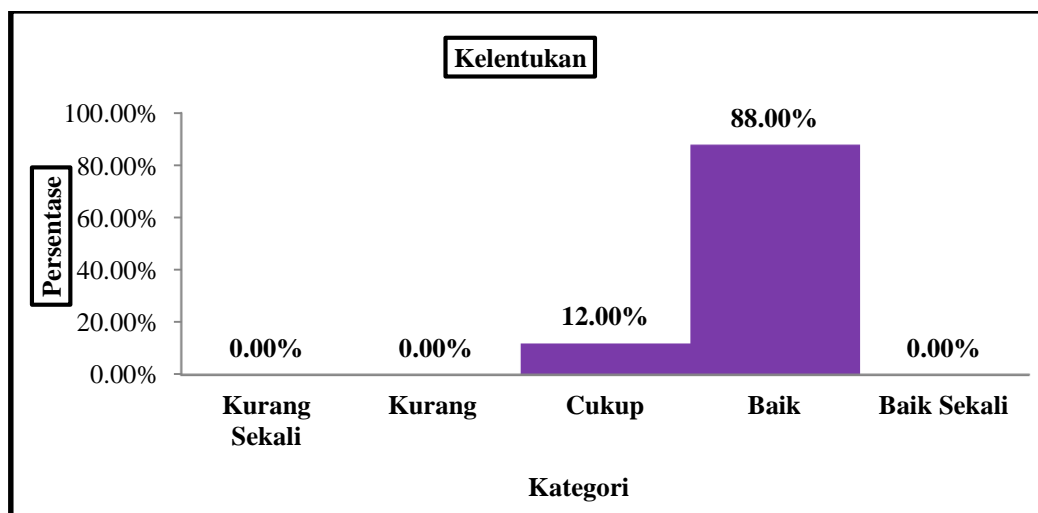
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	19.3160
<i>Median</i>	19.3000
<i>Mode</i>	19.20 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1.12571
<i>Minimum</i>	17.10
<i>Maximum</i>	21.30

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kelentukan pemain sepakbola Persiba Bantul disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Kelentukan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	>24	Baik Sekali	0	0%
2	18-23	Baik	22	88%
3	12-17	Cukup	3	12%
4	6-11	Kurang	0	0%
5	1-5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 20 tersebut di atas, kelentukan pemain sepakbola Persiba Bantul dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Kelentukan

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa kelentukan pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 12% (3 orang), “baik” sebesar 88% (22 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 19,32, kelentukan pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “baik”.

6. Power Tungkai

Deskriptif statistik *power* tungkai pemain sepakbola Persiba Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 42,00, skor tertinggi (*maksimum*) 58,00, rerata (*mean*) 47,84, nilai tengah (*median*) 47,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 45,00, *standar deviasi* (SD) 4,22. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Deskriptif Statistik Power Tungkai

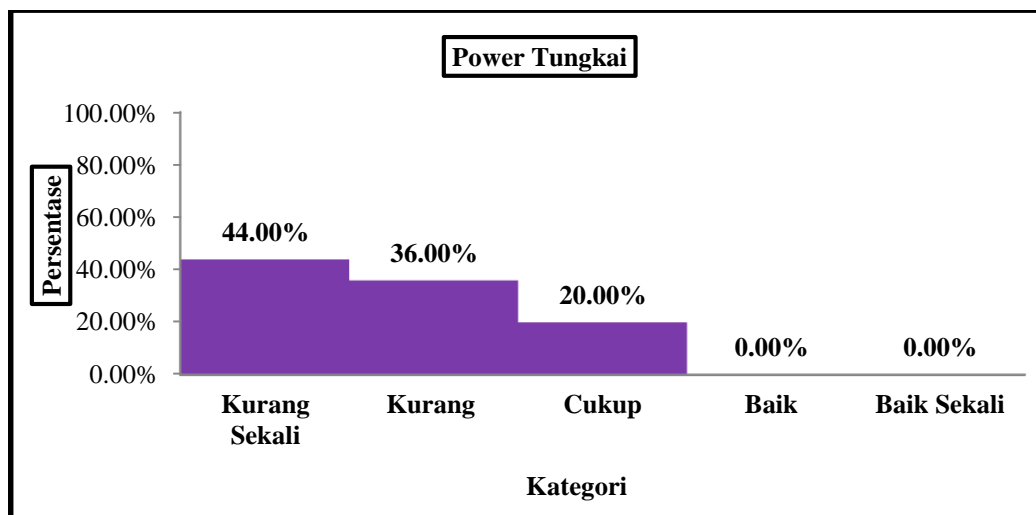
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	47.8400
<i>Median</i>	47.0000
<i>Mode</i>	45.00
<i>Std. Deviation</i>	4.21979
<i>Minimum</i>	42.00
<i>Maximum</i>	58.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, *power* tungkai pemain sepakbola Persiba Bantul disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Power Tungkai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	>70	Baik Sekali	0	0%
2	62-69	Baik	0	0%
3	53-61	Cukup	5	20%
4	46-52	Kurang	9	36%
5	38-45	Kurang Sekali	11	44%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 22 tersebut di atas, power tungkai pemain sepakbola Persiba Bantul dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang *Power Tungkai*

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa power tungkai pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 44% (11 orang), “kurang” sebesar 36% (9 orang), “cukup” sebesar 20% (5 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 47,84, power tungkai pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “kurang”.

7. *VO2Max*

Deskriptif statistik *VO2Max* pemain sepakbola Persiba Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 42,00, skor tertinggi (*maksimum*) 58,00, rerata (*mean*) 47,84, nilai tengah (*median*) 47,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 45,00, *standar deviasi* (SD) 4,22. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Deskriptif Statistik VO2Max

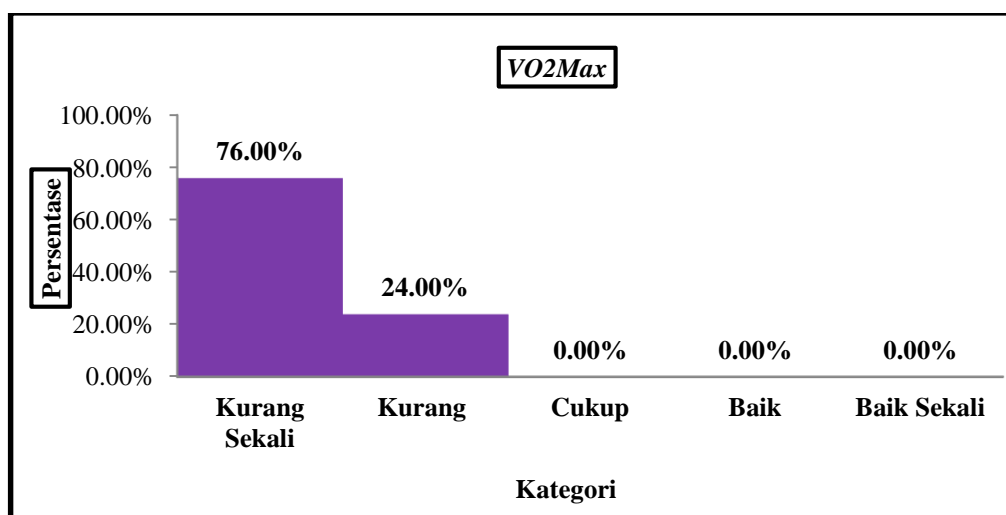
Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	44.3000
<i>Median</i>	44.5000
<i>Mode</i>	38.85 ^a
<i>Std. Deviation</i>	5.02666
<i>Minimum</i>	34.65
<i>Maximum</i>	51.65

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, VO2Max pemain sepakbola Persiba Bantul disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Distribusi Frekuensi VO2Max

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	> 59	Baik Sekali	0	0%
2	56-58	Baik	0	0%
3	53-55	Cukup	0	0%
4	50-52	Kurang	6	24%
5	< 49	Kurang Sekali	19	76%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 24 tersebut di atas, VO2Max pemain sepakbola Persiba Bantul dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Batang VO2Max

Berdasarkan tabel 24 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa *VO2Max* pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 76% (19 orang), “kurang” sebesar 24% (6 orang), “cukup” sebesar 0% (0 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 44,30, *VO2Max* pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “kurang sekali”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul, yang terdiri atas kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power* tungkai, dan daya tahan (*VO2Max*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori kurang. Bagi pemain yang memiliki kondisi fisik dalam kategori kurang diharapkan untuk menambah latihan di luar jadwal latihan. Bagi pelatih juga diharapkan menambah menu latihan khususnya latihan fisik sesuai dengan prosedur, sehingga kondisi fisik pemain mengalami peningkatan. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Hasil penelitian kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul, secara rinci sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 12% (3 orang), “baik” sebesar 88% (22 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 300,28, kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “baik”.
2. Kekuatan otot perut pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 4% (1 orang), “cukup” sebesar 96% (94 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 53,68, kekuatan otot perut pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “cukup”.
3. Kecepatan pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 44% (14 orang), “cukup” sebesar 56% (14 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 6,88, kecepatan pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “cukup”.
4. Kelincahan pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 8% (2 orang), “kurang” sebesar 12% (3 orang), “cukup” sebesar 60% (15 orang), “baik” sebesar 20% (5 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 16,34, kelincahan pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “cukup”.
5. Kelentukan pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 12% (3 orang), “baik” sebesar 88% (22 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0

orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 19,32, kelentukan pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “baik”.

6. Power tungkai pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 44% (11 orang), “kurang” sebesar 36% (9 orang), “cukup” sebesar 20% (5 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 47,84, power tungkai pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “kurang”.
7. *VO2Max* pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 76% (19 orang), “kurang” sebesar 24% (6 orang), “cukup” sebesar 0% (0 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 44,30, *VO2Max* pemain sepakbola Persiba Bantul dalam kategori “kurang sekali”.

Kondisi fisik pemain hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga pemain itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik pemain bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Pemain sendiri, agar seorang pemain dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan.

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.

Kondisi fisik dipengaruhi oleh beberapa sebab, di antaranya yaitu kondisi aktifitas yang dilakukan sebelumnya sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat diambil datanya, atau pola latihan yang tidak terkontrol sebelumnya. Jika dilihat dengan kondisi sarana dan prasarana, kondisi sarana dan prasarana yang cukup baik dan mendukung, sehingga yang mengikuti latihan sudah dapat menggunakan fasilitas yang cukup lengkap, dengan hasil penelitian yang masuk kategori cukup maka dapat diberikan penjelasan, bahwa hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar pemain dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap pemain dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang baik pula.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan pemain kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.
5. Pada waktu penelitian, manajemen Persiba Bantul dalam kondisi keuangan yang minim, sehingga gaji menunggak, akibatnya pemain pada saat melakukan tes tidak dengan serius.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Persiba Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 80% (20 orang), “cukup” sebesar 20% (5 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Pemain untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya. Sehingga ketika pemain turun dalam pertandingan, maka pemain akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
2. Pelatih dan pemain dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan pemain untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi pemain.

2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alman, A. (2008). *Soccer coaching manual*. Los Angeles: LA84 Foundation.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Centhini S, & Russel T. (2009). *Buku pintar sepakbola*. Jakarta: Penerbit Inovasi.
- Davis, P. (2005). *Total Soccer Fitnes*. Rio Network LLC.
- Depdiknas. (2010). *Petunjuk pelaksanaan pola umum pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Fauziono, A. (2013). *Profil kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 3 Cimahi*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Bandung: FPOK UPI.
- Fenanlampir, A dan Faruq, M.F. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Gina. (2008). *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta: Andi Offset.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Huijgen, Gemser, Post, & Visscher. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12–19 years: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 28(7): pp.689–698.
- <http://www.ligabolanasional.com/2016/01/apa-bedanya-kompetisi-dengan-turnamen.html>. Diambil pada tanggal 20 November 2017.
- <http://www.mediaindonesia.com/index.php/news/read/28927/pt-gts-operator-indonesia-soccer-competition/2018-01-15>. Diambil pada tanggal 20 November 2017.
- <http://www.viva.co.id/bola/read/762380-pt-gelora-trisula-semester-kami-bukan-psi>. Diambil pada tanggal 20 November 2017.
- Irianto, D.P. (2004). *Dasar kepelatihan olahraga*. yogyakarta. uny press.

- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Kardjono. (2007). *Modul mata kuliah pembinaan kondisi fisik*. Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan & Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Martens, R. (2004). *Successful coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Mulyani, S. (2003). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Nugroho, A,B,B. (2010). *Profil kondisi fisik pemain sepak bola ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul tahun ajaran 2009/2010*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Parahita, A. (2009). *Pengaruh latihan fisik terprogram terhadap daya tahan otot*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Poerwodarminto. (2002). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: KBBI.
- Reilly, T. (2007). *The science of training soccer*. USA & Canada: Routledge.
- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sajoto, M. (1999). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dan olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Scheunemann, T. (2012). *Dasar-dasar sepak bola modern*. Malang : Dioma.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyanto. (1996). *Belajar gerak I*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran dan kesehatan bagi kesuksesan hidup sepanjang*

hayat. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suharno. (1993). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.

Suharto. (2000). *Pedoman dan modul pelatihan kesehatan olahraga bagi pelatih olahragawan pelajar*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY Press.

Umar, A.M. (2013). *Profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Yudiana, Y. (2011). *Teori latihan*. Bandung : FPOK UPI

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat 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

Nomor : 232/UN.34.16/PP/2016. 25 April 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Manajemen Club Sepakbola Persiba Bantul.

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

Nama : Yayan Setiawan.
NIM : 12602241058.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 23 Mei s.d 29 Mei 2016.
Tempat/Obyek : Persiba Bantul.
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Pemain Persiba Bantul (Persatuan Sepakbola Indonesia Bantul) dalam Menghadapi Kompetisi Indonesia Soccer Championship (ISCB) 2016.

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


Dikau,

Yayan Setiawan, NIM. 12602241058
Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing T.A.S.
3. Mahasiswa ybs

Lampiran 2. 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 : *869* /UN34.16/LK/2016
Lampiran :
Perihal : Peminjaman Alat

30 Agustus 2016

Kepada Yth. :
Yayan Setiawan
NIM 12602241058
Program Studi PKO
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

1. Leg Dynamometer
2. Sit and rich
3. Vertical Junip test


untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :
Tanggal : Selasa – Kamis, 30, 31 Agustus dan 1 September 2016
Tempat : Stadion Dwi Windu Kabupaten Bantul

JUDUL SKRIPSI
“PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PERSIBA BANTUL DALAM MENGHADAPI TOURNAMENT INDONESIA SOCCER CHAMPIONSHIP B 2016”

Dengan ketentuan sebagai berikut :

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

Agar menjadikan periksa dan terima kasih.


Dekan II,
Drs. R. Sunardianta, M.Kes. σ
NIP. 19581101 198603 1 002

Tembusan Yth. :
1. Kabag. TU
2. Kasubag. UKP
3. Istiyadi
4. Tujimin
5. Lab.

Lampiran 3. Prediksi Nilai VO_2 Maks Tes Lari Multi Tahap

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

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

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

FORM PERHITUNGAN MFT
(*Multistage Fitness Test*)

Nama	:	
Usia	:	
Waktu pelaksanaan tes	:	

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

Tingkatan Level	
Balikan	
VO₂max	

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

Lampiran 4. Data Penelitian

Leg Dynamometer Test (Kekuatan Otot Tungkai) (kg)

No	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Hasil 3	Hasil Terbaik
1.	Darmawan Efendi	300	310	295	310
2.	Munif Ghulam M	280	285	285	285
3.	Afriza Hendra K	265	270	275	275
4.	Johan Manaji	295	300	290	300
5.	Erdin Pratama	290	295	295	295
6.	Sarjono	300	305	300	305
7.	Bagus Tri R	269	279	280	280
8.	Wahudi	321	320	327	327
9.	Esa E	294	300	295	300
10.	Jeni Gilang Sapta A	268	270	270	270
11.	Sadam Sudharma	297	302	300	302
12.	Saeful Lewanusa	305	300	307	307
13.	Susatria Nova	286	287	292	292
14.	Dhani	300	302	305	305
15.	Nico Chandra	320	321	325	325
16.	Slamet Widodo	300	304	304	304
17.	Muhammad Arif	310	310	314	314
18.	Ari Kuswanto	290	303	305	305
19.	Putut Jati Purnomo	295	297	297	297
20.	Kuswanto	294	295	294	295
21.	Afdal Orlando	297	301	300	301
22.	Kukoh	305	300	306	306
23.	Uko	300	300	307	307
24.	Aris	293	298	298	298
25.	David Armando	300	302	302	302

Sit up Test (Kekuatan Otot Perut)

No	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Hasil 3	Hasil Terbaik
1.	Darmawan Efendi	54	50	49	54
2.	Munif Ghulam M	53	52	51	53
3.	Afriza Hendra K	55	56	54	56
4.	Johan Manaji	52	52	52	52
5.	Erdin Pratama	56	50	50	56
6.	Sarjono	50	48	48	50
7.	Bagus Tri R	52	51	51	52
8.	Wahudi	50	50	50	50
9.	Esa E	57	52	52	57
10.	Jeni Gilang Sapta A	55	52	52	55
11.	Sadam Sudharma	51	51	50	50
12.	Saeful Lewanusa	52	53	53	53
13.	Susatria Nova	60	59	59	60
14.	Dhani	48	49	49	49
15.	Nico Chandra	55	56	55	56
16.	Slamet Widodo	55	54	53	55
17.	Muhammad Arif	55	53	53	55
18.	Ari Kuswanto	54	52	51	53
19.	Putut Jati Purnomo	53	50	50	53
20.	Kuswanto	50	51	52	52
21.	Afdal Orlando	55	55	55	55
22.	Kukoh	53	53	51	53
23.	Uko	50	52	52	52
24.	Aris	55	54	52	55
25.	David Armando	56	54	54	56

Run 50 Meter (Kecepatan) (detik)

No	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Hasil Terbaik
1.	Darmawan Efendi	6.98	6.98	6.98
2.	Munif Ghulam M	6.86	6.86	6.86
3.	Afriza Hendra K	6.16	6.17	6.16
4.	Johan Manaji	6.80	6.79	6.79
5.	Erdin Pratama	7.00	7.01	7.79
6.	Sarjono	6.48	6.47	6.47
7.	Bagus Tri R	6.81	6.81	6.81
8.	Wahudi	7.29	7.28	7.28
9.	Esa E	7.32	7.32	7.32
10.	Jeni Gilang Sapta A	7.31	7.31	7.31
11.	Sadam Sudharma	7.14	7.13	7.13
12.	Saeful Lewanusa	7.45	7.44	7.44
13.	Susatria Nova	6.69	6.68	6.68
14.	Dhani	7.15	7.14	7.14
15.	Nico Chandra	6.59	6.60	6.59
16.	Slamet Widodo	6.50	6.50	6.50
17.	Muhammad Arif	6.59	6.58	6.58
18.	Ari Kuswanto	6.05	6.04	6.04
19.	Putut Jati Purnomo	6.75	6.74	6.74
20.	Kuswanto	7.31	7.30	7.30
21.	Afdal Orlando	7.37	7.37	7.37
22.	Kukoh	7.03	7.02	7.02
23.	Uko	6.35	6.34	6.34
24.	Aris	6.43	6.43	6.43
25.	David Armando	6.90	6.89	6.89

Shuttle Run (Kelincahan) (detik)

No	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Hasil 3	Hasil Terbaik
1.	Darmawan Efendi	16.78	16.22	16.57	16.22
2.	Munif Ghulam M	18.76	17.71	18.72	17.71
3.	Afriza Hendra K	16.54	16.55	16.13	16.13
4.	Johan Manaji	17.66	16.66	15.71	15.71
5.	Erdin Pratama	18.83	16.82	17.66	16.82
6.	Sarjono	16.14	16.71	16.51	16.14
7.	Bagus Tri R	16.21	17.05	16.29	16.21
8.	Wahudi	16.42	16.45	16.51	16.42
9.	Esa E	18.53	18.56	17.42	17.42
10.	Jeni Gilang Sapta A	18.63	15.87	18.64	15.87
11.	Sadam Sudharma	16.34	16.16	16.21	16.16
12.	Syaeful Lewanusa	17.03	17.11	16.22	16.22
13.	Susatria Nova	16.31	16.57	16.46	16.31
14.	Dhani	16.56	16.32	16.76	16.32
15.	Nico Chandra	16.11	16.17	16.27	16.11
16.	Slamet Widodo	15.74	16.01	16.26	15.74
17.	Muhammad Arif	17.02	16.49	16.36	16.36
18.	Ari Kuswanto	16.45	16.51	16.57	16.45
19.	Putut Jati Purnomo	16.78	17.56	17.81	16.78
20.	Kuswanto	17.05	16.82	17.14	16.82
21.	Afdal Orlando	17.11	16.42	16.31	16.31
22.	Kukoh	16.14	16.36	16.45	16.14
23.	Uko	17.54	18.67	16.53	16.53
24.	Aris	16.73	15.72	16.13	15.72
25.	David Armando	16.81	15.78	16.06	15.78

Sit and Reach (Kelentukan) (cm)

No	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Hasil 3	Hasil Terbaik
1.	Darmawan Efendi	18.1	19.2	19.2	19.2
2.	Munif Ghulam M	19.1	19.1	19.1	19.1
3.	Afriza Hendra K	20.1	20.2	20.3	20.3
4.	Johan Manaji	18	18.3	18.3	18.3
5.	Erdin Pratama	19.3	19.2	19.3	19.3
6.	Sarjono	17.1	17.2	17.2	17.2
7.	Bagus Tri R	19.2	19.2	19.2	19.2
8.	Wahudi	19.3	19.4	19.4	19.4
9.	Esa E	17.1	17.1	17.1	17.1
10.	Jeni Gilang Sapta A	18.4	18.4	18.4	18.4
11.	Sadam Sudharma	20.3	20.4	20.4	20.4
12.	Saeful Lewanusa	18.3	18.4	18.4	18.4
13.	Susatria Nova	20.3	20.4	20.4	20.4
14.	David Armando	20.1	20.2	20.2	20.2
15.	Dhani	19.1	19.2	19.2	19.2
16.	Nico Chandra	19.2	19.4	19.4	19.4
17.	Slamet Widodo	19.1	19.1	19.2	19.2
18.	Muhammad Arif	19.2	19.3	19.3	19.3
19.	Ari Kuswanto	21.1	21.3	21.3	21.3
20.	Putut Jati Purnomo	20.1	20.2	20.3	20.3
21.	Kuswanto	19.2	19.2	19.3	19.3
22.	Afdal Orlando	17.1	17.2	17.2	17.2
23.	Kukoh	19.2	19.2	19.3	19.3
24.	Uko	21.3	21.3	21.3	21.3
25.	Aris	20.1	20.1	20.2	20.2

Vertical Jump Test (Power Tungkai) (cm)

No	Nama	Berat Badan	Tinggi Raihan awal tanpa loncat	Hasil 1	Hasil 2	Hasil 3	Hasil Terbaik
1.	Darmawan Efendi	70	252	295	300	305	53
2.	Munif Ghulam M	59	242	275	290	300	58
3.	Afriza Hendra K	57	245	278	285	295	50
4.	Johan Manaji	55	243	280	290	290	47
5.	Erdin Pratama	58	244	276	280	287	43
6.	Sarjono	58	235	278	275	285	50
7.	Bagus Tri R	54	237	280	285	285	48
8.	Wahudi	60.3	238	280	283	285	47
9.	Esa E	57	243	275	285	285	42
10.	Jeni Gilang Sapta A	54	235	275	282	285	50
11.	Sadam Sudharma	60.2	260	295	305	305	45
12.	Saeful Lewanusa	65	255	280	290	300	45
13.	Susatria Nova	66	240	275	287	290	50
14.	David Armando	63.8	260	295	300	305	45
15.	Dhani	64	262	295	300	305	43
16.	Nico Chandra Sinurat	66	255	280	290	300	45
17.	Slamet Widodo	68	260	285	298	305	45
18.	Muhammad Arif	69	262	285	297	305	43
19.	Ari Kuswanto	60	252	295	300	305	53
20.	Putut Jati Purnomo	65	255	290	300	305	50
21.	Kuswanto	66	250	290	290	294	44
22.	Afdal Orlando	62.3	240	280	285	285	45
23.	Kukoh	59	250	305	305	305	55
24.	Uko	63	262	275	315	315	53
25.	Aris	62.7	255	293	302	302	47

MFT (VO2Maks)

No	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Kategori
1.	Darmawan Efendi	8	8	42.4
2.	Munif Ghulam M	11	1	50.50
3.	Afriza Hendra K	10	11	50.20
4.	Johan Manaji	8	4	41.1
5.	Erdin Pratama	9	4	44.5
6.	Sarjono	11	3	51.10
7.	Bagus Tri R	10	4	48.00
8.	Wahudi	7	6	38.85
9.	Esa E	11	2	50.80
10.	Jeni Gilang Sapta A	11	5	51.65
11.	Sadam Sudharma	9	3	44.2
12.	Saeful Lewanusa	6	5	34.65
13.	Susatria Nova	7	9	39.55
14.	David Armando	7	7	38.85
15.	Dhani	9	4	44.5
16.	Nico Chandra	7	4	37.8
17.	Slamet Widodo	8	6	41.80
18.	Muhammad Arif	8	1	40.30
19.	Ari Kuswanto	11	1	50.50
20.	Putut Jati Purnomo	7	10	39.90
21.	Kuswanto	10	4	48.00
22.	Afdal Orlando	10	8	49.30
23.	Kukoh	9	5	44.65
24.	Uko	9	6	45.20
25.	Aris	7	8	39.20

Lampiran 5. Data Penelitian Berdasarkan Konversi Nilai

KONVERSI NILAI KONDISI FISIK

No	Kekuatan Otot Tungkai		Kekuatan Otot Perut		Kecepatan		Kelincahan		Kelentukan		Power Tungkai		VO2Maks		Kondisi Fisik	
	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	Total	Rata-Rata
1,	310	8	54	6	6,98	4	16.22	6	19,2	8	53	6	42.4	2	40	5.714286
2,	285	8	53	6	6,86	6	17.71	2	19,1	8	58	6	50.50	4	40	5.714286
3,	275	6	56	6	6,16	6	16.13	6	20,3	8	50	4	50.20	4	40	5.714286
4,	300	8	52	6	6,79	6	15.71	8	18,3	8	47	4	41.1	2	42	6
5,	295	8	56	6	7,79	4	16.82	4	19,3	8	43	2	44.5	2	34	4.857143
6,	305	8	50	6	6,47	6	16.14	6	17,2	6	50	4	51.10	4	40	5.714286
7,	280	6	52	6	6,81	6	16.21	6	19,2	8	48	4	48.00	2	38	5.428571
8,	327	8	50	6	7,28	4	16.42	6	19,4	8	47	4	38.85	2	38	5.428571
9,	300	8	57	6	7,32	4	17.42	2	17,1	6	42	2	50.80	4	32	4.571429
10,	270	6	55	6	7,31	4	15.87	8	18,4	8	50	4	51.65	4	40	5.714286
11,	302	8	50	6	7,13	4	16.16	6	20,4	8	45	2	44.2	2	36	5.142857
12,	307	8	53	6	7,44	4	16.22	6	18,4	8	45	2	34.65	2	36	5.142857
13,	292	8	60	6	6,68	6	16.31	6	20,4	8	50	4	39.55	2	40	5.714286
14,	305	8	49	4	7,14	4	16.32	6	20,2	8	45	2	38.85	2	34	4.857143
15,	325	8	56	6	6,59	6	16.11	6	19,2	8	43	2	44.5	2	38	5.428571
16,	304	8	55	6	6,50	6	15.74	8	19,4	8	45	2	37.8	2	40	5.714286
17,	314	8	55	6	6,58	6	16.36	6	19,2	8	45	2	41.80	2	38	5.428571
18,	305	8	53	6	6,04	6	16.45	6	19,3	8	43	2	40.30	2	38	5.428571
19,	297	8	53	6	6,74	6	16.78	4	21,3	8	53	6	50.50	4	42	6
20,	295	8	52	6	7,30	4	16.82	4	20,3	8	50	4	39.90	2	36	5.142857
21,	301	8	55	6	7,37	4	16.31	6	19,3	8	44	2	48.00	2	36	5.142857
22,	306	8	53	6	7,02	4	16.14	6	17,2	6	45	2	49.30	2	34	4.857143
23,	307	8	52	6	6,34	6	16.53	6	19,3	8	55	6	44.65	2	42	6
24,	298	8	55	6	6,43	6	15.72	8	21,3	8	53	6	45.20	2	44	6.285714
25,	302	8	56	6	6,89	6	15.78	8	20,2	8	47	4	39.20	2	42	6

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

Kondisi Fisik

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		5.4857
Median		5.4286
Mode		5.71
Std. Deviation		.43644
Minimum		4.57
Maximum		6.29
Sum		137.14

Kondisi Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4.571429	1	4.0	4.0	4.0
4.857143	3	12.0	12.0	16.0
5.142857	4	16.0	16.0	32.0
5.428571	5	20.0	20.0	52.0
5.714286	7	28.0	28.0	80.0
6	4	16.0	16.0	96.0
6.285714	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Statistics

	Kekuatan Otot Tungkai	Kekuatan Otot Perut	Kecepatan	Kelincahan	Kelentukan	Power Tungkai	VO2Maks
N Valid	25	25	25	25	25	25	25
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	300.2800	53.6800	6.8784	16.3360	19.3160	47.8400	44.3000
Median	302.0000	53.0000	6.8600	16.2200	19.3000	47.0000	44.5000
Mode	305.00	53.00 ^a	6.04 ^a	16.14 ^a	19.20 ^a	45.00	38.85 ^a
Std. Deviation	13.16409	2.56125	.43465	.48672	1.12571	4.21979	5.02666
Minimum	270.00	49.00	6.04	15.71	17.10	42.00	34.65
Maximum	327.00	60.00	7.79	17.71	21.30	58.00	51.65
Sum	7507.00	1342.00	171.96	408.40	482.90	1196.00	1107.50

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kekuatan Otot Tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	270	1	4.0	4.0	4.0
	275	1	4.0	4.0	8.0
	280	1	4.0	4.0	12.0
	285	1	4.0	4.0	16.0
	292	1	4.0	4.0	20.0
	295	2	8.0	8.0	28.0
	297	1	4.0	4.0	32.0
	298	1	4.0	4.0	36.0
	300	2	8.0	8.0	44.0
	301	1	4.0	4.0	48.0
	302	2	8.0	8.0	56.0
	304	1	4.0	4.0	60.0
	305	3	12.0	12.0	72.0
	306	1	4.0	4.0	76.0
	307	2	8.0	8.0	84.0
	310	1	4.0	4.0	88.0
	314	1	4.0	4.0	92.0
	325	1	4.0	4.0	96.0
	327	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Kekuatan Otot Perut

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	49	1	4.0	4.0	4.0
	50	3	12.0	12.0	16.0
	52	4	16.0	16.0	32.0
	53	5	20.0	20.0	52.0
	54	1	4.0	4.0	56.0
	55	5	20.0	20.0	76.0
	56	4	16.0	16.0	92.0
	57	1	4.0	4.0	96.0
	60	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.04	1	4.0	4.0	4.0
	6.16	1	4.0	4.0	8.0
	6.34	1	4.0	4.0	12.0
	6.43	1	4.0	4.0	16.0
	6.47	1	4.0	4.0	20.0
	6.5	1	4.0	4.0	24.0
	6.58	1	4.0	4.0	28.0
	6.59	1	4.0	4.0	32.0
	6.68	1	4.0	4.0	36.0
	6.74	1	4.0	4.0	40.0
	6.79	1	4.0	4.0	44.0
	6.81	1	4.0	4.0	48.0
	6.86	1	4.0	4.0	52.0
	6.89	1	4.0	4.0	56.0
	6.98	1	4.0	4.0	60.0
	7.02	1	4.0	4.0	64.0
	7.13	1	4.0	4.0	68.0
	7.14	1	4.0	4.0	72.0
	7.28	1	4.0	4.0	76.0
	7.3	1	4.0	4.0	80.0
	7.31	1	4.0	4.0	84.0
	7.32	1	4.0	4.0	88.0
	7.37	1	4.0	4.0	92.0
	7.44	1	4.0	4.0	96.0
	7.79	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.71	1	4.0	4.0	4.0
	15.72	1	4.0	4.0	8.0
	15.74	1	4.0	4.0	12.0
	15.78	1	4.0	4.0	16.0
	15.87	1	4.0	4.0	20.0
	16.11	1	4.0	4.0	24.0
	16.13	1	4.0	4.0	28.0
	16.14	2	8.0	8.0	36.0
	16.16	1	4.0	4.0	40.0
	16.21	1	4.0	4.0	44.0
	16.22	2	8.0	8.0	52.0

16.31	2	8.0	8.0	60.0
16.32	1	4.0	4.0	64.0
16.36	1	4.0	4.0	68.0
16.42	1	4.0	4.0	72.0
16.45	1	4.0	4.0	76.0
16.53	1	4.0	4.0	80.0
16.78	1	4.0	4.0	84.0
16.82	2	8.0	8.0	92.0
17.42	1	4.0	4.0	96.0
17.71	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Kelentukan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 17.1	1	4.0	4.0	4.0
17.2	2	8.0	8.0	12.0
18.3	1	4.0	4.0	16.0
18.4	2	8.0	8.0	24.0
19.1	1	4.0	4.0	28.0
19.2	4	16.0	16.0	44.0
19.3	4	16.0	16.0	60.0
19.4	2	8.0	8.0	68.0
20.2	2	8.0	8.0	76.0
20.3	2	8.0	8.0	84.0
20.4	2	8.0	8.0	92.0
21.3	2	8.0	8.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Power Tungkai

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 42	1	4.0	4.0	4.0
43	3	12.0	12.0	16.0
44	1	4.0	4.0	20.0
45	6	24.0	24.0	44.0
47	3	12.0	12.0	56.0
48	1	4.0	4.0	60.0
50	5	20.0	20.0	80.0
53	3	12.0	12.0	92.0
55	1	4.0	4.0	96.0
58	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

VO2Maks

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34.65	1	4.0	4.0	4.0
	37.8	1	4.0	4.0	8.0
	38.85	2	8.0	8.0	16.0
	39.2	1	4.0	4.0	20.0
	39.55	1	4.0	4.0	24.0
	39.9	1	4.0	4.0	28.0
	40.3	1	4.0	4.0	32.0
	41.1	1	4.0	4.0	36.0
	41.8	1	4.0	4.0	40.0
	42.4	1	4.0	4.0	44.0
	44.2	1	4.0	4.0	48.0
	44.5	2	8.0	8.0	56.0
	44.65	1	4.0	4.0	60.0
	45.2	1	4.0	4.0	64.0
	48	2	8.0	8.0	72.0
	49.3	1	4.0	4.0	76.0
	50.2	1	4.0	4.0	80.0
	50.5	2	8.0	8.0	88.0
	50.8	1	4.0	4.0	92.0
	51.1	1	4.0	4.0	96.0
	51.65	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

1. *Sprint 50 M*



2. *Sit and Rice*



3. *Sit up Test*



4. *Leg Dynamo Meter*



5. *Vertical Jump*



6. *Shuttle Run*



7. *Multy Stage Fitnes*

