

**EVALUASI KEMAMPUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA  
BAYANGKARA FC TAHUN 2020  
(Studi pada Tahap Persiapan Umum)**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Muhammad Sahrul Kurniawan  
NIM. 14602249008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### PERBANDINGAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA KELOMPOK USIA 8-12 TAHUN DI SSB KOTA DENGAN SSB PINGGIRAN KOTA

Disusun Oleh:

Ichsan Kurniawan  
14602249019

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

Yogyakarta, *12 Juni 2020*

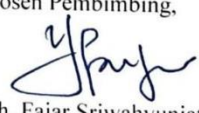
Mengetahui,

Ketua Program Studi

  
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing,

  
Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP. 19711229 200003 2001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ichsan Kurniawan

NIM : 14602249019

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul Tas : PERBANDINGAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA  
KELOMPOK USIA 8-12 TAHUN DI SSB KOTA DENGAN SSB  
PINGGIR KOTA

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

Yogyakarta, 15 Juni 2020

Yang Menyatakan,



Ichsan Kurniawan

14602249019

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**EVALUASI KEMAMPUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA  
BAYANGKARA FC TAHUN 2020**

Disusun Oleh:

Muhamad Syahrul Kurniawan  
NIM. 14602249008

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahraagaan,  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 16 Juni 2020

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.  
Ketua Penguji/Pembimbing

Nawan Primasoni, S.Pd., M.Or.  
Sekretaris

Dr. Fauzi, M.Si.  
Penguji

Tanda Tangan



Tanggal

23 Juni 2020

23 Juni 2020

23 Juni 2020

Yogyakarta, 25 Juni 2020

Fakultas Ilmu Keolahraagaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 196503011990011001

## MOTTO

*“Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang tidak boleh direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri” (Ibu Kartini)*

*Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua (Aristoteles)*

*Di mana kamu berdiri, disitu kamu hidup sejahtera dan berguna (M. Sahrul Kurniawan).*

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak (Alm) Nyartomo dan Ibu Pariyem yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Pelatih, Staff, dan Teman-teman TIMNAS U-19 tahun 2013 terima kasih atas kebersamaannya, kita pernah berjuang bersama.

**EVALUASI KEMAMPUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA  
BAYANGKARA FC TAHUN 2020  
(Studi pada Tahap Persiapan Umum)**

Oleh:  
Muhammad Sahrul Kurniawan  
NIM. 14602249008

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020. Kondisi fisik dibatasi pada kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan (Studi pada Tahap Persiapan Umum).

Jenis penelitian ini yaitu dekriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 yang berjumlah 21 pemain. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) pemain yang masih terdaftar resmi di Bayangkara FC Tahun 2020, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) hadir pada saat penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 pemain. Instrumen yang digunakan yaitu kecepatan (lari 3,20 meter, 25 meter, 40 meter), kekuatan (meloncat ke depan dan *push up* 1 menit), kelincahan (kombinasi arah kanan dan kiri dengan jarak yang ditentukan), dan daya tahan (*bleep tes/Multistage Fitness Test*). Analisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 pemain), “kurang” sebesar 22,22% (4 pemain), “cukup” sebesar 27,78% (5 pemain), “baik” sebesar 50,00% (9 pemain), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 24,06 kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dalam kategori “cukup”.

Kata kunci: *evaluasi, kondisi fisik, Bayangkara FC*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 (Studi pada Tahap Persiapan Umum)” 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. Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes. AIFO., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S., 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.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan pemain Bayangkara FC Tahun 2020, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. 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, April 2020  
Penulis

Muhammad Sahrul Kurniawan  
NIM. 14602249008

## 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 TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Evaluasi .....	9
2. Hakikat Kondisi Fisik .....	11
3. Hakikat Sepakbola .....	27
4. Profil Bhayangkara FC .....	36
B. Penelitian yang Relevan .....	38
C. Kerangka Berpikir .....	41
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	44
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	44
F. Teknik Analisis Data .....	50
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	52
1. Kecepatan Lari 3,20 Meter .....	52
2. Kecepatan Lari 25 Meter .....	56

3. Kecepatan Lari 40 Meter .....	57
4. <i>Push Up</i> 1 Menit .....	59
5. Loncat Ke Depan .....	60
6. Kelincahan Kanan .....	62
7. Kelincahan Kiri .....	63
8. Daya Tahan .....	65
B. Pembahasan .....	66
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	77
 <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	78
B. Implikasi .....	80
C. Saran .....	80
 <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	 81
<b>LAMPIRAN</b> .....	86

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Struktur Permainan Sepakbola.....	30
Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir .....	42
Gambar 3. Tes Lari 3,20 Meter, 25 Meter, dan 40 Meter.....	45
Gambar 4. Gerakan <i>Standing Broad Jump</i> .....	46
Gambar 5. <i>Arrowhead Agility</i> .....	48
Gambar 6. Diagram Lingkaran Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 .....	53
Gambar 7. Diagram Lingkaran Kecepatan Lari 3,20 Meter Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 .....	55
Gambar 8. Diagram Lingkaran Kecepatan Lari 25 Meter Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 .....	57
Gambar 9. Diagram Lingkaran Kecepatan Lari 40 Meter Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 .....	58
Gambar 10. Diagram Lingkaran <i>Push Up</i> 1 Menit Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 .....	60
Gambar 11. Diagram Lingkaran Loncat ke Depan Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 .....	61
Gambar 12. Diagram Lingkaran Kelincahan Kanan Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 .....	63
Gambar 13. Diagram Lingkaran Kelincahan Kiri Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 .....	64
Gambar 14. Diagram Lingkaran Daya Tahan Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 .....	66

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Staff dan Official</i> Bhayangkara FC.....	37
Tabel 2. Prestasi Bhayangkara FC .....	37
Tabel 3. Pemain Bhayangkara FC Tahun 2020 .....	38
Tabel 4. Norma Komponen Kondisi Fisik .....	50
Tabel 5. Norma Tes Kondisi Fisik .....	51
Tabel 6. Data Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020.....	52
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020.....	53
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kecepatan Lari 3,20 Meter.....	54
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 3,20 Meter .....	54
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kecepatan Lari 25 Meter .....	56
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 25 Meter .....	56
Tabel 12. Deskriptif Statistik Kecepatan Lari 40 Meter .....	58
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 Meter .....	58
Tabel 14. Deskriptif Statistik <i>Push Up</i> 1 Menit .....	59
Tabel 15. Distribusi Frekuensi <i>Push Up</i> 1 Menit .....	59
Tabel 16. Deskriptif Statistik Loncat ke Depan.....	61
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Loncat ke Depan .....	61
Tabel 18. Deskriptif Statistik Kelincahan Kanan .....	62
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Kelincahan Kanan .....	62
Tabel 20. Deskriptif Statistik Kelincahan Kiri .....	64
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Kelincahan Kiri .....	64

Tabel 22.	Deskriptif Statistik Daya Tahan .....	65
Tabel 23.	Distribusi Frekuensi Daya Tahan .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Penelitian.....	87
Lampiran 2. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik.....	88
Lampiran 3. Deskriptif Statistik Masing-Masing Komponen Kondisi Fisik .	89
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	94

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dari sekian banyak olahraga yang dilakukan di masyarakat, sepakbola merupakan olahraga yang paling banyak dimainkan tidak hanya di Indonesia tetapi juga diseluruh dunia. Kepopuleran olahraga sepakbola terlihat dari banyaknya penggemar, jumlah penonton saat pertandingan berlangsung dan tingginya frekuensi jam tayang televisi, dan lain sebagainya. Selain itu, sepakbola merupakan olahraga yang dapat dilakukan mulai dari usia kanak-kanak sampai usia dewasa. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto, dkk., 2000:7).

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik. Mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu. Dengan

demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: 1) Pembinaan teknik (keterampilan), 2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) Pembinaan taktik (mental, daya ingatan dan kecerdasan), dan 4) Kematangan juara (Anwar, 2013). Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan dan dilakukan secara terusmenerus dan berkelanjutan.

Seperti pada kutipan di atas, bahwa salah satu faktor yang penting dalam sepakbola yaitu kondisi fisik. Pemain sepakbola Indonesia cenderung sering mengalami masalah kondisi fisik. Seperti yang diungkapkan Prasetya & Hariadi (2017) bahwa, “Secara umum prestasi Indonesia di multi *event* internasional masih belum baik”. Khususnya kondisi fisik para atlet sepak bola di Indonesia tidak menunjukkan kondisi yang baik, hal ini digambarkan dengan kurang baiknya kondisi fisik para pemain timnas sepak bola Indonesia. Mukhijab (pikiran-rakyat.com, 2014) menambahkan, “Rata-rata VO2 Max atlet nasional misalnya pemain sepak bola maksimum 60 ml/kg/min, ini pertanda buruk dalam mencapai prestasi. Bandingkan dengan pemain Eropa, yang memiliki rata-rata angka kebugaran fisik 70 ml/kg/min”. Berkaitan dengan pernyataan tersebut, untuk lebih memperkuat pernyataan tersebut maka Lazuardi (tribunnews.com, 2013) mengatakan, “Menurut pelatih fisik timnas Indonesia Marcos Connena,

kondisi fisik para pemain Indonesia tidak terlalu bagus, lantaran massa otot mereka kurang baik dan daya tahan tubuh masih kurang”. Kondisi tersebut menggambarkan tentang kurang baiknya kondisi fisik dari pemain tim nasional sepak bola Indonesia yang kurang lebih menggambarkan tentang kondisi fisik persepakbolaan di Indonesia secara keseluruhan.

Kebutuhan fisik pemain sepakbola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang (Mielke 2003: ix). Aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya, seseorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga sepakbola membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat.

Permainan sepakbola, masing-masing regu atau kesebelasan harus mempunyai pemain yang memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk bermain selama 90 menit atau lebih, agar dapat menampilkan permainan tim yang menyeluruh, terpadu serta konsisten. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis, fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan

tepat, dan melompat dengan tepat. Kondisi fisik yang prima diperlukan latihan, dan latihan yang dilakukan harus terlaksana dengan baik, benar, terprogram dan berkesinambungan sehingga tujuan latihan dapat tercapai dan membantu dalam mencapai prestasi maksimal.

Proses latihan sepakbola, unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Hal ini sesuai dengan (Syafuruddin, 2011) yang menyatakan bahwa, “kemampuan seorang atlet pada saat kompetisi dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”. Faktor kondisi fisik juga akan mempengaruhi prestasi atlet. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik maka juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula.

Lebih lanjut Suharno (1993: 24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Harsono (2015), menyatakan bahwa kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh diantaranya, akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya, akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya, akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon diperlukan. Furkan, Samsudin, & Haris (2017) menyatakan bahwa kebugaran kondisi fisik atau *physical fitness* terdiri atas sepuluh komponen yaitu:

1. Kekuatan otot (*Muscle strength*),
2. Daya tahan otot (*Muscular endurance*),
3. Kelentukan (*Flexibility*),
4. Komposisi tubuh (*Body composition*),
5. Daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovascular endurance*),
6. Kecepatan Gerak (*Speed movement*),
7. Kelincahan (*Agility*),
8. Keseimbangan (*Balance*),
9. Kecepatan reaksi (*Reaction time*),
10. Koordinasi (*Coordinations*) adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun pemeliharannya.

Sebagai pemain sepakbola, untuk dapat bertahan sepanjang pertandingan mereka harus memiliki unsur-unsur kondisi fisik, diantaranya kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan daya tahan (Straischka, 2004: 53). Ditambahkan Cresser (2015: 2) bahwa “*These requirements mean that soccer players need excellent i) muscular endurance, ii) explosive power, iii) speed and iv) agility; in addition to being able to manipulate the ball and maneuver within the environment*”. Masih diungkapkan Cresser (2015: 4) bahwa

*Soccer is a very physically demanding sport and conditioning has become an integral part of soccer training, as tactics and systems of play have changed over the years. Indeed, counter attacks and highpressure*

*defending are key parts of the high-tempo, modern-day game, and attaining high levels of fitness is critical to succeeding. Players today are quicker, stronger and have greater stamina than ever before.*

Maksud kutipan di atas jelas menunjukkan bahwa pentingnya kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola agar dapat bermain dengan maksimal. Penelitian difokuskan pada Klub Bhayangkara FC, dimana penulis merupakan salah satu pemain di klub tersebut. Bhayangkara FC adalah sebuah tim sepak bola Indonesia yang dimiliki oleh Polri yang berbasis di Jakarta. Klub ini bermain di Liga 1. Mengingat keras dan ketatnya Liga 1, pemain dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang baik. Berdasarkan pengamatan dalam setiap latihan atau, pemain bermain cukup bagus di menit-menit awal baik dari segi teknik dan taktik yang dimiliki para pemain. Tetapi itu di menit-menit terakhir kondisi fisik para pemain banyak yang menurun dan keadaan seperti inilah yang biasanya dimanfaatkan oleh pemain lawan untuk mencetak gol.

Pelatih selalu berupaya untuk meningkatkan kondisi fisik pemain dengan program-program latihan yang telah dibuat. Oleh karena itu, akan lebih baik jika pelatih mempunyai *database* tentang kondisi fisik pemain, agar pelatih lebih mudah untuk menentukan program latihan untuk ke depannya. Data ini sangat penting dimiliki seorang pelatih dan staffnya agar dapat dijadikan evaluasi terutama kondisi fisik pemain untuk dapat menatap musim Liga dengan hasil yang lebih baik. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul: “Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bhayangkara FC Tahun 2020 (Studi pada Tahap Persiapan Umum)”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Belum adanya database tentang kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020.
2. Menit-menit terakhir pertandingan kondisi fisik para pemain banyak yang menurun.
3. Pentingnya evaluasi terutama kondisi fisik pemain untuk dapat menatap musim Liga dengan hasil yang lebih baik.
4. Belum diketahui evaluasi kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 (Studi pada Tahap Persiapan Umum).

## **C. Batasan masalah**

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyak permasalahan yang diidentifikasi serta karena keterbatasan waktu, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada evaluasi kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 (Studi pada Tahap Persiapan Umum). Kondisi fisik dibatasi pada kecepatan (lari 3,20 meter, 25 meter, 40 meter), kekuatan (meloncat ke depan dan *push up* 1 menit), kelincahan (kombinasi arah kanan dan kiri dengan jarak yang ditentukan), dan daya tahan (*bleep tes/Multistage Fitness Test*).

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu: “Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoretis maupun praktis:

##### 1. Secara Teoretis

Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020.

##### 2. Secara Praktis

- a. Bagi Pemain. Dapat mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020, sehingga pemain diharapkan lebih terpacu untuk meningkatkan daya tahan bagi yang kurang.
- b. Bagi Pelatih. Dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam usahanya meningkatkan kemampuan kondisi fisik dalam permainan sepakbola.
- c. Bagi Peneliti. Dapat mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Evaluasi**

Banyak pendapat tentang evaluasi yang dikemukakan oleh para ahli. Sugiyono (2013: 740) menyatakan penelitian evaluasi merupakan bagian dari evaluasi dan juga merupakan bagian dari penelitian. Sebagai bagian dari evaluasi, peneliti evaluasi juga berfungsi sebagai evaluasi, yaitu proses untuk mengetahui seberapa jauh perencanaan dapat dilaksanakan, dan seberapa jauh tujuan program telah dicapai. Pendapat Iqbal (2016: 3) bahwa evaluasi adalah proses pembuatan keputusan dinamis yang memfokuskan pada pembakuan yang telah dibuat. Proses tersebut meliputi: mengumpulkan data, mempertimbangkan data sesuai dengan standar tertentu dan membuat keputusan.

Sejalan dengan pengertian evaluasi yang disebutkan di atas, Arifin (2013: 5) mengemukakan bahwa pada hakikatnya evaluasi adalah suatu proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk menentukan kualitas (nilai dan arti) daripada sesuatu, berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu dalam rangka mengambil suatu keputusan. Arikunto & Jabar, (2014: 2), menyatakan bahwa evaluasi adalah kegiatan untuk pengumpulan informasi tentang bekerjanya sesuatu, yang selanjutnya informasi tersebut digunakan untuk menentukan alternatif yang tepat dalam mengambil keputusan. Pendapat lain disampaikan oleh Wirawan (2012: 7) yang mendefinisikan evaluasi sebagai riset untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyajikan informasi yang bermanfaat mengenai objek evaluasi, menilainya

dengan membandingkan indikator evaluasi dan hasilnya dipergunakan untuk mengambil keputusan mengenai objek evaluasi.

Jadi pada dasarnya evaluasi merupakan proses untuk membuat keputusan berdasarkan data yang diperoleh. Terdapat dua jenis evaluasi yaitu evaluasi formatif dan evaluasi sumatif. Evaluasi formatif lebih menekankan dan untuk memperbaiki objek yang diteliti, dengan cara menilai kualitas pelaksanaan program dan konteks organisasi, seperti personil, prosedur kerja, input, dan sebagainya. Evaluasi formatif digunakan untuk mendapatkan *feedback* dari suatu aktifitas dalam bentuk proses, sehingga dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas program atau produk yang berupa barang atau jasa. Evaluasi sumatif digunakan untuk mengetahui hasil atau *outcome* dari suatu program. Evaluasi dilakukan dengan cara mendeskripsikan apa yang terjadi sebagai akibat dari pelaksanaan program, mendeskripsikan seluruh dampak baik yang ditargetkan maupun tidak, mengetimasi biaya yang terkait dengan program yang telah dilaksanakan. Secara teoritis pelaksanaan antara evaluasi formatif dan evaluasi sumatif dilakukan seimbang. Evaluasi formatif dilakukan sejak awal program dilaksanakan dan evaluasi sumatif dilaksanakan pada akhir program (Sugiyono, 2013: 747).

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa evaluasi adalah kegiatan mencari informasi yang berharga, bermanfaat untuk menilai keberadaan suatu program, dan hasil yang diperoleh dijadikan pegangan untuk menyempurnakan program. Dalam penelitian ini, evaluasi digunakan untuk

mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020.

## **2. Hakikat Kondisi Fisik**

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

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga khususnya sepakbola. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujiyanto, 2015). *Physical condition is a necessary requirement in improving an athlete's performance, and may even be regarded as a basic necessity that cannot be postponed or negotiable* (Hanief, Puspodari, & Sugito, 2017).

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi badan seorang pemain. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Wiwoho, Junaidi, & Sugiarto, 2014).

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Pratama, 2015). Sajoto (2002: 57), menyatakan bahwa “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Lebih lanjut ditambahkan Sajoto (2002: 8-9), bahwa “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.

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri atas kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum (Syarifudin, 1999: 35). Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang olahraga sepakbola. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepakbola antara lain; daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

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

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

#### **b. Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka

seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Sajoto (2002: 57), menyatakan bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
  - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
  - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Marten (2004: 271-272), menjelaskan bahwa kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan sepakbola adalah daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik, kelincahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan kekuatan. Komponen biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik dari tubuh manusia. Sajoto (2002: 12), menyatakan bahwa “komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan

baik peningkatan maupun pemeliharanya”. Komponen kondisi fisik dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1) Kecepatan

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin. Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. Sajoto (2002: 9), menjelaskan bahwa “kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Harsono (2015: 216) mendefinisikan kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Ismaryati (2009: 57), menyatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak”.

Suharno (1985: 31) menyatakan bahwa kecepatan dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

a) Kecepatan *sprint*

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

b) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

c) Kecepatan bergerak

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

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 bahwa “kecepatan *sprint* adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Sukadiyanto (2011: 109), menyatakan bahwa “kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak”. Kecepatan reaksi adalah kemampun seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk, sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat. Komponen kondisi fisik selanjutnya yaitu kecepatan (*speed*). Kecepatan memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dengan komponen kondisi fisik lainnya. Misalnya dalam memainkan umpan-umpan

pendek, umpan terobosan dan mengantisipasi lawan dalam melakukan serangan balik.

## 2) Kekuatan

Ismaryati (2009: 111), menyatakan bahwa 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. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistence exercise*). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu: (a) kontrakasi *isometrik*, (b) kontraksi *isotonik*, dan (c) kontraksi *isokinetik*. Kekuatan menurut Sajoto (2002: 16) adalah “komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”. Suharno (1993: 21) menyatakan bahwa “kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas”.

Willmore & Costill (1994: 68) mengemukakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan maksimal otot atau sekelompok otot untuk membangkitkan suatu tenaga terhadap suatu tahanan. Bompa (1994: 203) menyatakan bahwa kekuatan merupakan salah satu unsur yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena setiap kinerja dalam olahraga selalu memerlukan kekuatan. Harsono (2015: 177) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik; (2) kekuatan

memegang peranan penting dalam melindungi atlet/ orang dari kemungkinan cedera; dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien. Meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan atau fleksibilitas, kecepatan, daya ledak dan sebagainya, namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik.

Berorientasi pada manfaat yang diberikan oleh kekuatan, para ahli memberikan definisi tentang kekuatan yaitu: sebagai kemampuan maksimum yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot. Pate, dkk., (1993: 299) menyatakan bahwa kekuatan otot didefinisikan sebagai tenaga yang dikerahkan sekelompok otot pada usaha tunggal yang maksimal. Selanjutnya kekuatan diartikan sebagai kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas seperti gerakan menahan atau memindahkan beban. Nossek (1995: 31) membedakan jenis kekuatan menjadi dua macam yaitu kekuatan absolut dan kekuatan relatif. Kekuatan absolut menunjukkan pada berat maksimum yang dapat diangkat seorang atlet, sedangkan kekuatan relatif adalah kekuatan maksimal yang mampu dilakukan namun dikaitkan dengan 1 KP (kilo pound) dari berat badan. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kekuatan otot baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien.

### 3) Kelincahan

Sajoto (2002: 90) mendefinisikan bahwa “kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Suharno (1993: 33) menyatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. Nossek (1995: 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa “kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik”.

Badriah, (2009: 38) menjelaskan bahwa “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Kelincahan tergantung pada faktor-faktor; kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Harsono (2015: 59) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.

Dari pengertian-pengertian ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan motorik yang sangat penting untuk mempertahankan atau mengontrol posisi tubuh dalam melakukan perubahan arah secepat mungkin di ruang pendek tanpa gangguan pada kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh ketika melakukan lompatan atau ketika bertahan dan menyerang dalam berolahraga. Selanjutnya, juga dibutuhkan kelincahan

(*agility*). Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Misalnya dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola dan dalam mengotak-atik pertahanan lawan. Para pemain harus memiliki kelincahan yang baik sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal.

#### 4) Daya Tahan

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga. Komponen biomotor daya tahan pada umumnya digunakan sebagai tolok ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) olahragawan. Sukadiyanto (2011: 32) menyatakan 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. Secara umum daya tahan menurut Syarifudin (2011: 141) dapat diartikan “sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama. Ukuran lama disini bersifat relatif karena bisa dalam hitungan menit, jam dan bahkan bisa berjam-jam lamanya seperti lari marathon”.

Bompa (1994: 288-289) menyatakan bahwa “ada dua jenis daya tahan, yaitu: (1) daya tahan umum, dan (2) daya tahan khusus. Ditinjau dari lama kerja/jangka waktu daya tahan dibedakan menjadi: (1) daya tahan jangka panjang, (2) daya tahan jangka menengah, (3) daya tahan jangka pendek, (4) daya tahan

otot, dan (5) daya tahan kecepatan”. Sukadiyanto (2011: 33) menyatakan bahwa “tujuan dari latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas berlangsung”. Kelelahan yang dimaksud adalah kelelahan baik secara fisik maupun psikis. Latihan daya tahan akan berdampak pada kualitas sistem kardiorespirasi, pernafasan dan sistem peredaran darah. Faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan olahraga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan olahragawan dalam menghambat proses terjadinya kelelahan. Olahragawan yang memiliki daya tahan yang baik tentu akan mampu melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam jangka waktu relatif lama.

Sukadiyanto (2011: 34) menyatakan bahwa “beberapa keuntungan yang diperoleh olahragawan yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik di antaranya atlet akan mampu; (a) menentukan irama dan pola permainan, (b) memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, dan (c) berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding”. Hubungan antara ketahanan dan kinerja (penampilan) fisik olahragawan di antaranya adalah menambah: kemampuan untuk melakukan aktivitas kerja secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi dalam jangka waktu yang lama, kemampuan memperpendek waktu pemulihan (*recovery*) terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan, kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi latihan ketahanan menurut Bompa (1994) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2011: 36) yaitu “sistem pusat saraf,

kemauan olahragawan, kapasitas aerobik, kapasitas anaerobik, dan kecepatan cadangan”. Fox, et.al., (1993: 41) menambahkan “faktor yang mempengaruhi latihan ketahanan adalah intensitas, frekuensi, durasi latihan, faktor keturunan, usia dan jenis kelamin”. Metode latihan ketahanan adalah suatu cara yang dilakukan untuk meningkatkan ketahanan olahragawan. Sasaran dalam melatih komponen biomotor ketahanan selalu melibatkan kebugaran energi dan kebugaran otot, sehingga sasaran latihannya tidak dapat dipisahkan secara mutlak keduanya. Dalam melatih ketahanan dengan sasaran kebugaran energi, maka pertahapan yang dilakukan menurut piramida latihan. Oleh karena unsur ketahanan merupakan komponen biomotor dasar yang melandasi latihan untuk mengembangkan berbagai kemampuan biomotor yang lain.

Sajoto (2002: 40) menyatakan bahwa “daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu”. Daya tahan sering juga disebut *endurance*. Daya tahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu: (1) Daya tahan umum, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang cukup lama. (2) Daya tahan otot, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi (bekerja) secara terus-menerus dalam jangka waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu. Ma'mun & Saputra (2003: 37), menyatakan bahwa “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama

tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut”. Jadi dapat dimengerti bahwa dari dua macam daya tahan tersebut, daya tahan umum memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau lebih berat daripada daya tahan otot.

Depdiknas (2010: 53), menyatakan bahwa “istilah daya tahan jantung dapat juga disebut daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, *maximal aerobic power* dan sebagainya”. Daya tahan jantung merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif, sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh. Fox, dkk., (1993: 8), menyatakan bahwa “daya tahan kardiorespirasi atau kebugaran kardiorespirasi mengacu pada kemampuan sistem jantung dan paru untuk mengirimkan oksigen dan menggantikan karbondioksida dari otot-otot kerja selama aktivitas latihan yang lama”.

Kebugaran kardiorespirasi diukur dengan memantau penyerapan oksigen maksimum yang dikenal dengan istilah  $VO_2$ Maks. Maksudnya adalah seberapa efisien tubuh menggunakan oksigen selama aktivitas jasmani dengan intensitas moderat (Lutan, 2002: 46). Pate, et.al (1993: 300) menyatakan bahwa “daya tahan kardiorespirasi (aerobik) mengacu kepada kemampuan melakukan kegiatan berintensitas sedang keseluruh tubuh dan sebagian besar otot untuk periode waktu yang panjang”. Sukadiyanto (2011: 34) menyatakan bahwa “daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu

lebih dari tiga menit secara terus menerus”. Dalam setiap cabang olahraga latihan fisik yang pertama kali dilakukan adalah membentuk daya tahan umum, yang baik dilakukan dengan latihan aerobik. Aerobik adalah bentuk aktivitas yang membutuhkan oksigen ( $O_2$ ). Latihan aerobik bertujuan untuk mempersiapkan sistem sirkulasi dan respirasi, dan *ligamenta*, mengurangi resiko terjadinya cedera, serta penyediaan sumber energi untuk aktivitas dengan intensitas tinggi dan berlangsung lama.

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama (Kravitz, 2014: 5). Pendapat di atas poin permasalahannya adalah beban sub maksimal, waktu lama, dan sistem peredaran darah. Nurhasan (2005: 3) menyatakan bahwa, ”daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal”.

$VO_2$ Maks adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal permenit yang menggambarkan kapasitas *aerobik* seseorang. Hal ini diperkuat oleh pendapat yang dikemukakan oleh Wiarto (2013:13)  $VO_2$ Maks adalah “kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerob maksimum”. Sementara Bafirman (2012: 155) mengartikan “ $VO_2$ Maks adalah merupakan kapasitas aerobik maksimal yang dinyatakan sebagai maksimal *oxygen uptake* ( $VO_2$ Maks)”.

Sesuai dengan pendapat ini, maka dapat diartikan seseorang yang memiliki daya tahan dengan baik jika dia mampu melakukan kerja fisik secara terus-menerus dalam waktu yang cukup lama, misalnya seorang pemain sepakbola

mampu bermain dalam waktu 2x45 menit. Selanjutnya daya tahan dapat dikatakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena merupakan basis dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain.

### c. Faktor faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Depdiknas (2010: 8-10) menyatakan komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

- 1) Umur  
Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.
- 2) Jenis Kelamin  
Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah dibanding dengan pria.
- 3) Genetik  
Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.
- 4) Kegiatan Fisik  
Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovascular* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.
- 5) Kebiasaan merokok  
Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

6) Faktor Lain

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

Lebih lanjut menurut Irianto, (2002: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi

kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

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

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara: a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna). b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya. c) Istirahat yang cukup. d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya. e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

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

#### 5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan memperoleh kebugaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan tubuhnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tidak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

### **3. Hakikat Sepakbola**

#### **a. Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri tersebut 11 pemain. Biasanya, sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan dinyatakan menang apabila dapat mencetaak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir (Muhajir, 2013: 5).

Charlim (2010: 10) berpendapat bahwa sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu secara berhadapan setiap anggota regunya berjumlah

sebelas orang sehingga diperlukan adanya unsur kekompakan di dalam setiap regunya dan teknik dasar yang diterapkan agar berpengaruh terhadap kualitas permainan. Dalam permainan sepakbola hampir seluruhnya bisa dimainkan oleh kaki kecuali beg seorang penjaga gawang bebas memainkan seluruh anggota badanya oleh karena itu di dalam permainan sepakbola mutlak harus mempelajari gerakan dasarnya terlebih dahulu agar kualitas dalam permainan bagus.

Centhini & Russel (2009: 2), menyatakan bahwa sepakbola dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari 11 anggota termasuk penjaga gawang. Lamanya permainan dua babak (2x45 menit) dengan 15 menit istirahat. Bola dimainkan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan. Setiap tim harus mempunyai jumlah anggota pemain yang sesuai dengan yang dimainkan jika dalam permainan tim tersebut masih tidak memenuhi jumlah pemain maka dapat dinyatakan bahwa pertandingan tersebut akan dihentikan dan dimenangkan oleh tim yang mempunyai anggota pemain yang lengkap.

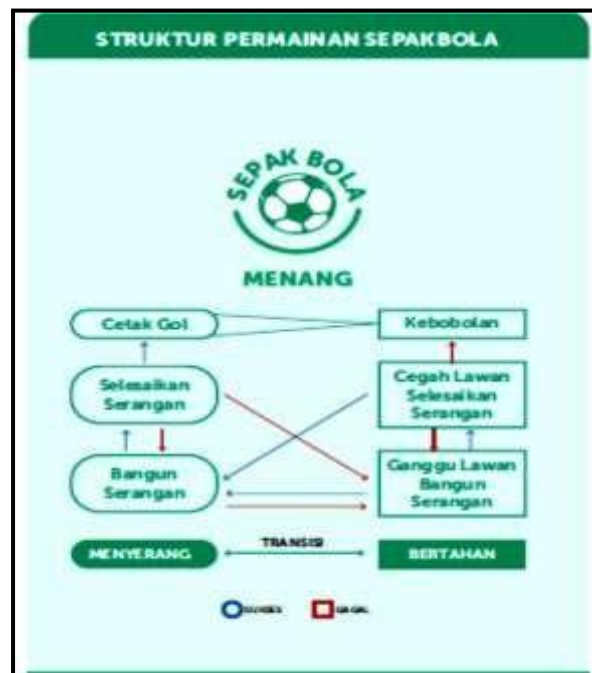
Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Selaras dengan hal tersebut, Sucipto (2000: 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 lengangnya di daerah tendangan hukumannya. 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”.

Selaras dengan hal tersebut, Laitano (2014: 1) menyatakan bahwa “Sepakbola adalah olahraga tim yang ditandai dengan serangan berulang-ulang dengan *sprint* tinggi berdurasi pendek dalam konteks daya tahan yang juga membutuhkan pemeliharaan keterampilan selama pertandingan. Durasi pertandingan adalah 90 menit plus tambahan waktu (sesuai kebutuhan) dan dibagi menjadi dua bagian 45 menit dengan jeda 15 menit antara bagian”. Beberapa hal yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola yaitu lapangan, sepatu bola, dan bola sepak. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (Subroto, 2009: 7.3).

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. 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). Secara umum struktur permainan sepakbola digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1. Struktur Permainan Sepakbola**  
(Sumber: PSSI, 2017: 7)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali pejuang gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

#### **b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar

sepakbola tersebut. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

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.

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain. Herwin (2004: 18) menjelaskan teknik dasar bermain sepakbola meliputi:

**1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*Ball feeling*)**

Herwin (2004: 23) menyatakan pengenalan bola dengan bagian tubuh merupakan awal pembelajaran permainan sepakbola, haruslah diawali dengan pembelajaran pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Semua bagian tubuh yang diperbolehkan untuk menyentuh bola dalam peraturan sepakbola. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola

meliputi bagian kaki dalam, kaki luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada, dan kepala, sehingga pembelajaran memerlukan sentuhan yang banyak sehingga *ball feeling* terbentuk dengan baik. Untuk melakukan *ball feeling*, Herwin (2004: 23) menyatakan dapat dimulai dari berdiri di tempat, berpindah tempat, dan sambil berlari; baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, dan menimang bola dengan bagian kaki, paha, dan kepala.

## 2) Mengoper bola (*Passing*)

Herwin (2004: 27) menyatakan mengoper bola (*passing*) memiliki tujuan, antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola di daerah kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri. Mengoper bola dengan kaki dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar.

### a) Mengoper bola bawah (*short-passing*)

Luxbacher (2011: 12) menyatakan keterampilan pengoperan bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu yang biasa disebut dengan *push pass* (operan dorong) karena menggunakan sisi kaki bagian dalam untuk mendorong bola. Menurut Herwin (2004: 28) mengoper bola bawah hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik, yaitu memperhatikan:

#### 1) Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*)

Kaki yang tidak menendang bola dinamakan *kaki tumpu*, dan kaki yang menendang bola dinamakan kaki ayun. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu di samping atau agak di depan bola dan ujung

kaki tumpu mengarah ke sasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat perkenaan dengan bola.

2) Bagian bola

Bagian bola yang dikenakan kaki ayun adalah titik tengah bola ke atas.

3) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*)

Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada sisi kaki yang terlebar, yaitu sisi kaki bagian dalam.

4) Akhir gerakan (*follow-through*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras, maka kaki ayun harus benar-benar optimal ke depan.

b) Menendang bola atas (*long-passing*)

Herwin (2004: 28) menyatakan bahwa menendang bola atas atau melambung (*long-passing*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, umpan bola dari samping (*crossing*), tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik, yaitu dengan memperhatikan:

1) Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*)

Untuk menghasilkan tendangan bola atas, kaki tumpu berada di samping agak di belakang bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Kaki ayun ditarik ke belakang ke arah paha bagian belakang dan agak ditekuk ke belakang.

2) Bagian bola

Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah bagian bawah bola.

3) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*)

Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada punggung kaki bagian dalam.

4) Akhir gerakan (*follow-through*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan naik atau melambung dan keras, maka kaki ayun harus benar-benar optimal ke depan.

**3) Menggiring bola (*Dribbling*)**

Permainan sepakbola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*). Tujuan menggiring bola menurut Herwin (2004: 33) adalah bertujuan

untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas. Perkenaan kaki saat menggiring bola menurut Herwin (2004: 33) hampir sama dengan menendang *passing* bola bawah; yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar. *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya *passing*, ataupun *shooting*.

#### **4) Menghentikan bola (*Stoping*)**

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa

digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Herwin (2004: 35) menyatakan teknik pada saat menghentikan bola yaitu pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang maupun bergulir. Gerakan menghentikan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (saat bola bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh), dan pandangan selalu tertuju pada bola.

#### **4. Profil Bhayangkara FC**

Bhayangkara FC adalah sebuah tim sepak bola Indonesia yang dimiliki oleh Polri yang berbasis di Jakarta. Klub ini bermain di Liga 1. Klub ini juga memegang rekor sebagai klub dengan pergantian nama terbanyak di Indonesia, semuanya karena dualisme yang pernah terjadi antara klub ini dengan klub Persebaya Surabaya pada rentang waktu 2010 sampai 2016.

Cikal bakal klub ini berawal dari Dualisme Persebaya Surabaya yang beralih ke Liga Primer Indonesia dan mengubah namanya menjadi Persebaya 1927 di bawah PT. Persebaya Indonesia. Pada saat itu, tim yang dulu bernama Persikubar Kutai Barat diboyong ke Surabaya dan diubah namanya menjadi Persebaya Surabaya oleh Wisnu Wardhana di bawah PT. Mitra Muda Inti Berlian (MMIB) agar Surabaya memiliki wakil di liga resmi PSSI. Pada tahun 2015 mereka tidak boleh mengikuti turnamen arahan Mahaka Sports & Entertainment yang bertajuk Piala Presiden 2015. Karena ingin mengikutinya, mereka menambahkan kata *United* di tim ini. Sejak lolos ke babak 8 besar, BOPI

mengisyaratkan untuk menanggalkan nama Persebaya, karena hak paten logo dan nama ada di tangan Persebaya 1927 bawahan PT. Persebaya Indonesia. Oleh karena itu, mereka mengubah nama menjadi Bonek FC. Di turnamen Piala Jenderal Sudirman 2015, mereka mengubah nama klubnya menjadi Surabaya United dikarenakan Bonek 1927 mengecam nama Bonek sebagai klub sepak bola yang aslinya merupakan nama suporter. Pada tanggal 12 April 2016, Surabaya United melakukan merger dengan tim yang mengikuti Piala Bhayangkara 2016, PS Polri dan mengubah namanya menjadi Bhayangkara FC. Klub ini akan mengikuti kompetisi Indonesia *Soccer Championship A* 2016.

**Tabel 1. Staff dan Official Bhayangkara FC**

Jabatan	Nama
CEO	Irjen Pol Drs. Refdi Andri, M.Si.
COO	AKBP Sumarji, S.H.
Manajer	Yeyen Tumena
Pelatih kepala	Paul Munster
Asisten Pelatih	Agus Sugeng
Pelatih Fisik	Suwanda
Pelatih Kiper	Alan Haviludin
Dokter Tim	dr. Afan
Masseur	M. Toha
Fisioterapis	Riyan

**Tabel 2. Prestasi Bhayangkara FC**

Musim	Kompetisi
2013	Divisi Utama
2017	Gojek Traveloka Liga 1
2020	Siem Reap Super Asia Cup 2020

**Tabel 3. Pemain Bhayangkara FC Tahun 2020**

No	Nama	Posisi
1	Awan Setho Raharjo	Kiper
2	Wahyu Tri Nugroho	Kiper
3	Panggih Prio Sembhodo	Kiper
4	Indra Adi Nugraha	Kiper
5	Nurhidayat Haji Haris	Belakang
6	I Putu Gede Juni Antara	Belakang
7	Alsan P. Mas'at Sanda	Belakang
8	M. Fatchu Rochman	Belakang
9	Lee Yu Jun	Tengah
10	M. Hargianto	Tengah
11	Teuku M. Ichsan	Tengah
12	Wahyu Subo Seto	Tengah
13	Sani Rizki Fauzi	Tengah
14	Adam Alis Setyano	Tengah
15	Dendy Sulistyawan	Depan
16	Herman D. Epandi	Depan
17	Nur Hardianto	Depan
18	Rangga M. Perkasa	Depan
19	Indra Kahfi Ardhiyasa	Belakang
20	Lee Won Jae	Belakang
21	Nadi Bi Bola Guy Herve	Tengah

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Zakiyudin & Marsudi (2016) yang berjudul “Analisis VO2 Max Pemain Sepakbola Usia 17-20 Tahun di Club Bligo Putra Sidoarjo”. Pembinaan-pembinaan pemain sepakbola yang baik dimasing-masing klub sangat berpengaruh untuk mencetak pemain-pemain yang berprestasi. Pemanduan pemain berbakat mutlak diselenggarakan sejak usia muda agar dapat menjadi penerus pemain berprestasi. Sebagaimana mestinya,

pemain sepakbola harus mempunyai VO2 Max yang baik karena harus berlari kesana kemari dilapangan yang berukuran 75 meter x 110 meter selama pertandingan berlangsung dengan durasi 2x45 menit atau bahkan bisa lebih. Oleh karena itu, tinggi rendahnya daya tahan seorang pemain sepakbola tergantung tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO2 Max. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat VO2 Max pemain sepakbola usia 17-20 tahun di club Bligo Putra Sidoarjo. Sasaran penelitian ini adalah pemain sepakbola Bligo Putra Sidoarjo sebanyak 20 pemain. Metode dalam analisa ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan test MFT (*Multistage Fitness Test*). Hasil penelitian persentase secara terperinci dari 20 pemain sepakbola Bligo Putra Sidoarjo sebanyak 20 pemain yaitu 15% mempunyai hasil test MFT dengan kategori kurang, 50% mempunyai hasil test MFT dengan kategori sedang, 35% mempunyai hasil test MFT dengan kategori baik. Kesimpulan hasil penelitian nilai rata-rata (mean) tingkat VO2 Max pemain sepakbola Bligo Putra Sidoarjo yaitu 47,76 ml/kg/menit.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Azidman, Arwin, & Syafrial (2017) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Kaur”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kabupaten Kaur. Kondisi fisik pemain sangatlah penting untuk mencapai prestasi yang maksimal. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan desain deskriptif. Subyek dari penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kabupaten Kaur, yaitu yang berjumlah 20 orang.

Dalam penelitian ini menggunakan tes untuk mengetahui daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan kaitanya dengan kondisi fisik pemain sepakbola. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran kondisi fisik. Instrumen dalam penelitian ini meliputi tes Lari 1200 yard, lari 60 yard, shuttle run, dan sit and reach. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa kondisi fisik keseluruhan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kabupaten Kaur adalah kurang. Dari 4 item tes yang dilaksanakan, ternyata kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kaur semuanya memperoleh kategori kurang, kecuali pada tes sit and reach yang memperoleh kategori sedang.

3. Penelitian Prasetya & Hariadi (2018) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepakbola Malang U-17 (Persema)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Persema Malang U-17. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah atlet Persema Malang U-17 yang berjumlah 30 orang. Proses pengumpulan data diambil menggunakan 4 instrumen untuk masing-masing kondisi fisik yaitu: (1) sprint 30 meter untuk tes kecepatan, (2) illinois test untuk tes kelincahan, (3) standing trunk flexion untuk tes kelentukan dan (4) standing broad jump untuk tes daya ledak. Secara keseluruhan hasil tes kondisi fisik atlet Persema U-17 menunjukkan 11,7% “baik sekali”, 50% “baik”, 33,3% “sedang” dan 5% “buruk”. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik yang mencakup kecepatan, kelincahan, kelentukan

dan daya ledak atlet Persema Malang U-17 secara umum menunjukkan hasil yang baik yang ditunjukkan dengan 50% termasuk dalam kategori “baik”.

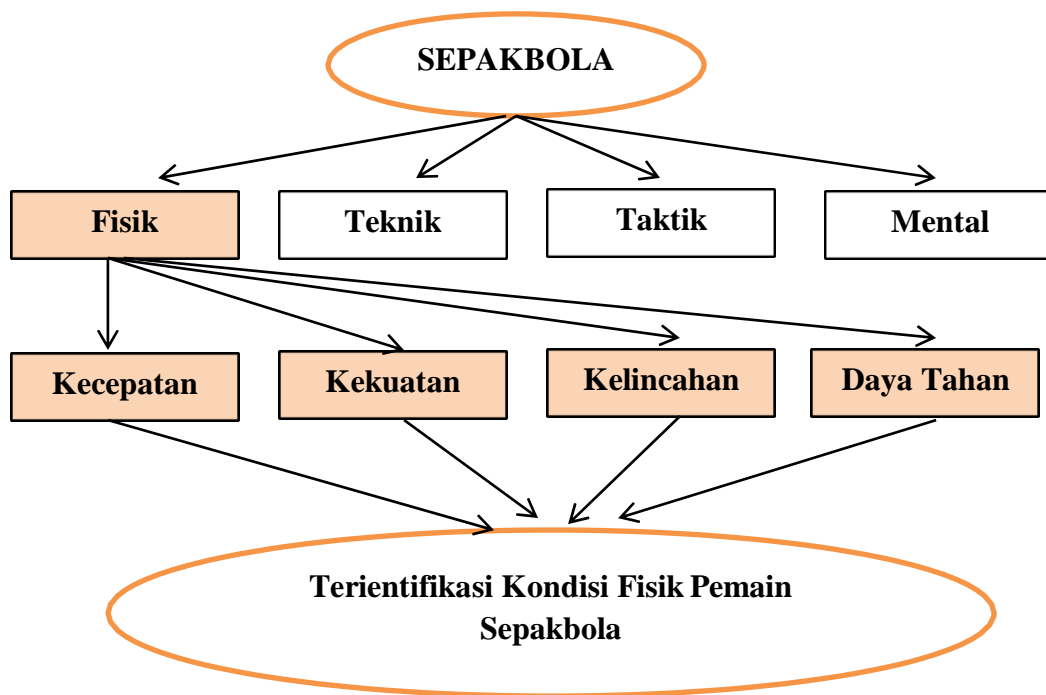
### **C. Kerangka Berpikir**

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antara anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain perlu menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Sepakbola merupakan permainan tim. Keterampilan individu sesekali dapat ditunjukkan pada saat tertentu. Prestasi olahraga tidak akan terlepas dari unsur-unsur taktik, teknik dan kualitas kondisi fisik. Seorang atlet sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi dengan baik selama pertandingan.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus dimiliki pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat. Sebagaimana mestinya, pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang baik karena harus berlari kesana kemari di lapangan dengan ukuran 64-75 meter dan panjang 100-110 meter.

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi

fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum (Syarifudin, 1999: 35). Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri, sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang olahraga sepakbola. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepakbola antara lain; daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).



**Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir**

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Arikunto (2006: 243), menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Arikunto, 2006: 56).

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di Klub Bayangkara FC. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2020.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi**

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 yang berjumlah 21 pemain.

## **2. Sampel**

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *puposive sampling*. Sugiyono (2013: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) pemain yang masih terdaftar resmi di Bayangkara FC Tahun 2020, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) hadir pada saat penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 pemain.

### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini yaitu evaluasi kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020. Definisi operasionalnya yaitu gambaran keadaan biomotor dominan dalam olahraga sepakbola yang dimiliki oleh pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 yang meliputi kecepatan (lari 3,20 meter, 25 meter, 40 meter), kekuatan (meloncat ke depan dan *push up* 1 menit), kelincahan (kombinasi arah kanan dan kiri dengan jarak yang ditentukan), dan daya tahan (*bleep tes/Multistage Fitness Test*).

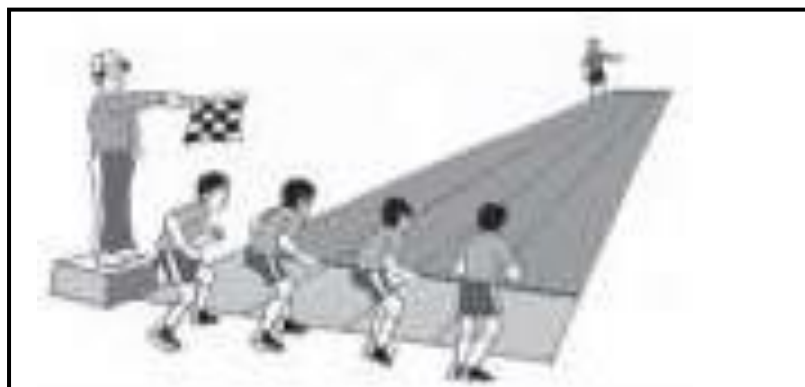
### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Menurut Arikunto (2006: 149), instrumen penelitian adalah alat dan fasilitas yang digunakan pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode. Manfaat dari instrumen penelitian ini mempermudah pekerjaan peneliti dalam mengumpulkan data dan hasilnya pun lebih baik, dalam arti lebih cermat,

lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

**1. Tes Lari (3,20 meter, 25 meter, dan 40 meter)**

- a. Tujuan : Untuk mengukur kecepatan pemain
- b. Alat : *Stopwatch*, Peluit, Bendera, meteran, dan *cone*
- c. Pelaksanaan :
  - 1) Atlet siap berdiri di belakang garis *start*
  - 2) Atlet siap berlari dengan *start* berdiri
  - 3) Dengan aba-aba “ya” dan bendera, atlet berlari secepat cepatnya dengan menempuh jarak 20 meter sampai melewati garis akhir
  - 4) Kecepatan lari dihitung dari saat aba– aba “ya” dan kibaran bendera
  - 5) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan sepersepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01)
  - 6) Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung
  - 7) Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberangi lintasan lainnya. (*EA Sports BCSPL Fitness Testing 2012*)



**Gambar 3. Tes Lari 3,20 Meter, 25 Meter, dan 40 Meter**  
Sumber : ([www.topendsport.com](http://www.topendsport.com))

## 2. Tes Kekuatan

### a. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Instrumen untuk memperoleh data kekuatan otot tungkai digunakan tes *standing broad jump* (Widiastuti, 2015: 104-105).

- 1) Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh (tungkai bawah) dan daya ledak kaki.
- 2) Peralatan yang dibutuhkan: pita pengukur untuk mengukur jarak melompat dan area *soft landing* saat *take off line* harus ditandai dengan jelas.
- 3) Prosedur pelaksanaan: atlet berdiri di belakang garis *start* yang ditandai di atas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan. Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang. Tiga kali pelaksanaan dan diambil nilai terbaik.
- 4) Pencatatan hasil: pengukuran diambil dari *take off line* ke titik terdekat dari kontak pada pendaratan (belakang tumit). Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan.



**Gambar 4. Gerakan *Standing Broad Jump***  
(Widiastuti: 2015: 105)

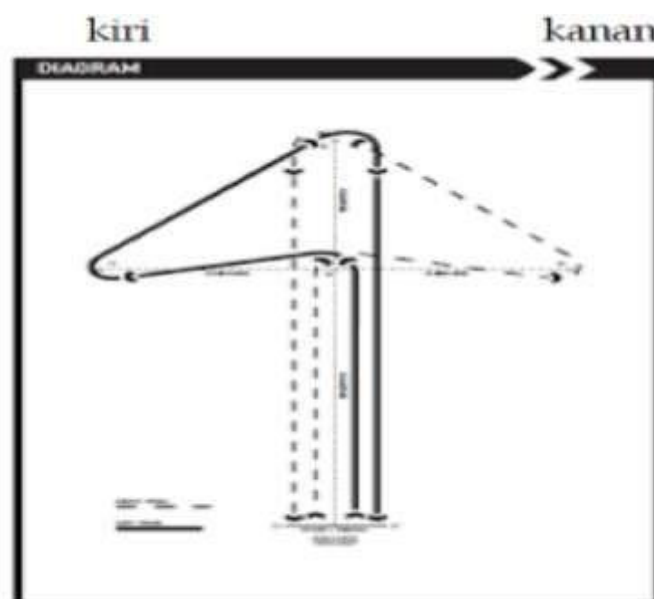
**b. Tes Kekuatan Otot Lengan (*Push Up* 1 menit)**

- 1) Tujuan: Untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu
- 2) Alat dan fasilitas: *Stopwatch*, Alat tulis, Formulir tes, Lapangan datar
- 3) Tester: Seorang pengawas merangkap penghitung waktu, dan pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan tes
  - a) Teste sikap telungkup, kepala, punggung dan kaki lurus
  - b) Kedua telapak tangan bertumpu dilantai di samping dada, jari-jari tangan ke depan
  - c) Kedua telapak kaki bertumpu di lantai
  - d) Dalam sikap telungkup hanya dada yang menyentuh lantai, kepala, perut, dan tungkai bawah terangkat
  - e) Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua tangan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua tangan sehingga dada menyentuh lantai
  - f) Setiap kali mengangkat dan menurunkan badan, kepala, punggung dan tungkai bawah tetap lurus. setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali.
- 5) Skor:
  - a) Hanya pelaksanaan yang betul yang dihitung.
  - b) Pelaksanaan *push-up* dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit.

**3. Tes Kelincahan (*Arrowhead Agility*)**

- a. Tujuan: Untuk mengukur kelincahan pemain
- b. Alat : *Stopwatch*, Peluit, ATK, Bendera, meteran, dan *cone*
- c. Pelaksanaan :

- 1) Atlet siap berdiri di belakang garis *start*
- 2) Dengan aba-aba “siap”, atlet siap berlari dengan *start* berdiri
- 3) Dengan aba-aba “ya”, atlet berlari secepat cepatnya
- 4) Tes *Arrowhead agility ini* untuk mengukur kelincahan
- 5) Kelincahan Kanan: Atlet berlari dari *start* menuju titik “A” kemudian menuju titik “D” setelah itu menuju titik “B” dari titik “B” menuju *finish*
- 6) Kelincahan Kiri: Atlet berlari dari *start* menuju titik “A” kemudian menuju titik “C” setelah itu menuju titik “B” dari titik “B” menuju *finish*
- 7) Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”
- 8) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan sepersepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01)
- 9) Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung (*EA Sports BC SPL Fitness Testing 2012*)



**Gambar 5. Arrowhead Agility**  
**Sumber : (EA Sports BC SPL Fitness Testing, 2012)**

#### 4. Tes *Multistage Fitness Test*

Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,72 dan reliabilitas sebesar 0,81 Tes lari *multistage* adalah tes dengan cara lari bolak-balik menempuh jarak 20 meter (Sukadiyanto, 2011: 49). Pelaksanaan tes 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 atlet 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 atlet setiap kali ia mencapai garis batas sebelum berbalik. Tekankan pada atlet untuk pivot (satu kaki digunakan sebagai tumpuan dan kaki yang lainnya untuk berputar) dan berbalik bukannya berbalik dengan cara memutar terlebih dahulu (lebih banyak menyita waktu).
- g. Setiap atlet 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.

## F. Teknik Analisis Data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat. Menurut Sudijono (2009: 43) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

*P* : Angka Persentase

*F* : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

*N* : Jumlah Responden

Menentukan norma kondisi fisik dicari menggunakan rumus PAN (Penilaian Acuan Norma) dari Azwar (2016: 163). Berdasarkan rumus tersebut, dipatkan norma kondisi fisik sebagai berikut:

**Tabel 4. Norma Komponen Kondisi Fisik**

N	Kecepatan			Kekuatan		Kelincahan		Daya Tahan
	3,20 m	25 m	40 m	Push up	Lompat ke depan	Kanan	Kiri	MFT
5	< 0,51	< 3,27	< 4,97	< 89,32	< 2,67	< 7,97	< 8,00	< 55,16
4	0,57 - 0,52	3,37 - 3,28	5,09 - 4,98	72,29 - 89,31	2,58 - 2,66	8,17 - 7,98	8,22 - 8,01	53,14 - 55,15
3	0,63 - 0,58	3,46 - 3,38	5,21 - 5,10	55,26 - 72,38	2,49 - 2,57	8,38 - 8,18	8,44 - 8,23	51,12 - 53,13
2	0,70 - 0,64	3,55 - 3,47	5,33 - 5,22	38,24 - 55,25	2,39 - 2,48	8,59 - 8,39	8,66 - 8,45	49,10 - 51,11
1	> 0,71	> 3,56	> 5,34	> 38,23	> 2,38	> 8,60	> 8,67	> 49,09

(Sumber: Tim Pelatih Bhayankara FC)

Berdasarkan norma pada tabel di atas, kemudian dari 8 item tes dijumlahkan keseluruhan skor yang didapatkan berdasarkan nilai yang telah ditentukan. Jumlah maksimal nilai yang didapatkan yaitu  $8 \times 5 = 40$ , dan nilai

minimal  $1 \times 8 = 8$ . Berdasarkan hal tersebut, dapat dibuat norma kondisi fisik secara keseluruhan sebagai berikut:

**Tabel 5. Norma Tes Kondisi Fisik**

No	Jumlah Nilai	Kategori
1	$32 <$	Baik Sekali (BS)
2	26-31	Baik (B)
3	20-25	Cukup (S)
4	14-19	Kurang (K)
5	$< 13$	Kurang Sekali (KS)

(Sumber: Tim Pelatih Bhayankara FC)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil evaluasi kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020, yang terdiri atas kecepatan (lari 3,20 meter, 25 meter, 40 meter), kekuatan (meloncat ke depan dan *push up* 1 menit), kelincahan (kombinasi arah kanan dan kiri dengan jarak yang ditentukan), dan daya tahan (*bleep tes/MFT*). Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Hasilnya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Data Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 (Studi pada Tahap Persiapan Umum)**

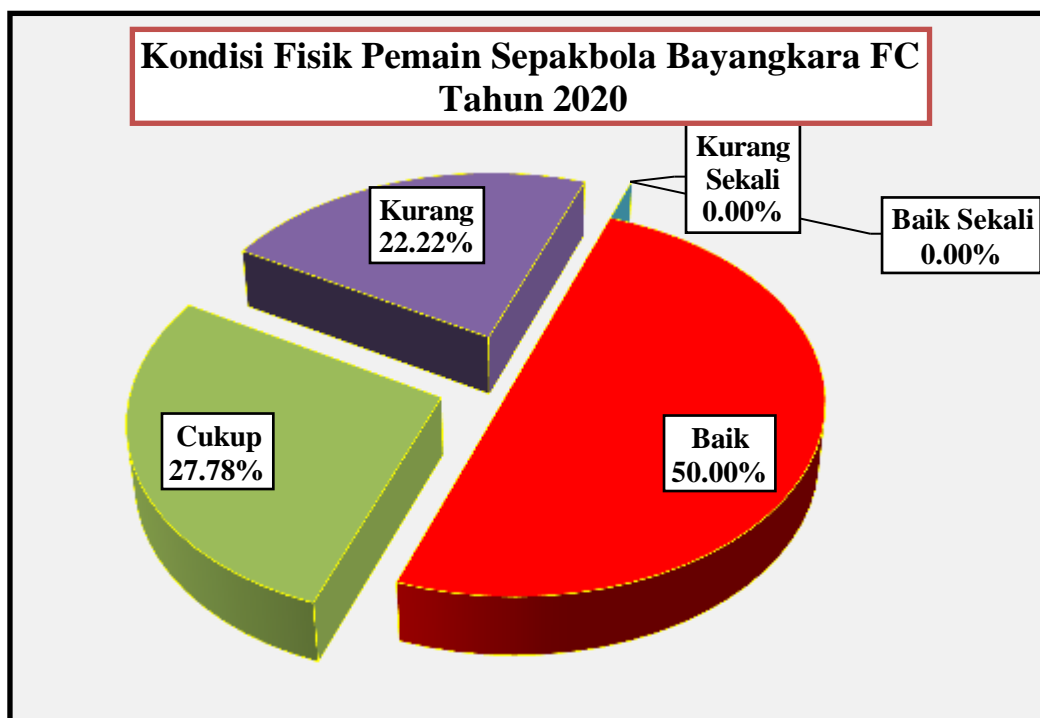
No	Kecepatan			Kekuatan		Kelincahan		Daya tahan	T Skor
	3.20 m	25 m	40 m	<i>Push up</i>	Loncat kedepan	kanan	kiri		
1	0.62	3.49	5.33	55	2.52	8.6	8.39	50.2	18
2	0.58	3.35	5.09	50	2.67	8.34	8.37	48.56	25
3	0.65	3.54	5.3	50	2.63	8.49	8.62	49.11	19
4	0.6	3.41	5.12	51	2.67	8.57	8.68	51.28	22
5	0.53	3.28	4.98	80	2.45	8.07	7.94	52.37	30
6	0.6	3.45	5.21	85	2.45	8.42	8.48	55.64	24
7	0.59	3.42	5.16	70	2.58	8.29	8.32	54	26
8	0.65	3.41	5.13	72	2.59	8.07	8.05	52.92	26
9	0.55	3.34	5.21	87	2.5	8.48	8.52	51.28	25
10	0.57	3.35	5.08	53	2.56	8.28	8.28	53.46	27
11	0.58	3.33	5.03	102	2.42	8.00	8.06	52.37	29
12	0.58	3.39	5.12	65	2.61	8.02	8.38	52.37	26
13	0.62	3.39	5.11	65	2.58	8.28	8.12	56.18	28
14	0.6	3.44	5.2	32	2.43	8.15	8.36	52.37	22
15	0.62	3.4	5.08	49	2.57	8.13	8.15	53.46	27
16	0.8	3.61	5.34	53	2.58	8.59	8.71	51.83	15
17	0.68	3.56	5.31	68	2.33	8.11	8.24	50.74	18
18	0.61	3.29	4.94	61	2.46	8.1	8.28	50.2	26

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	32 <	Baik Sekali (BS)	0	0.00%
2	26-31	Baik (B)	9	50.00%
3	20-25	Cukup (S)	5	27.78%
4	14-19	Kurang (K)	4	22.22%
5	< 13	Kurang Sekali (KS)	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas, kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Lingkaran Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020**

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 pemain), “kurang” sebesar 22,22% (4 pemain), “cukup” sebesar 27,78% (5 pemain), “baik” sebesar 50,00% (9 pemain), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 24,06 kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dalam kategori “cukup”.

### 1. Kecepatan Lari 3,20 Meter

Hasil analisis deskriptif statistik kecepatan lari 3,20 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskriptif Statistik Kecepatan Lari 3,20 Meter**

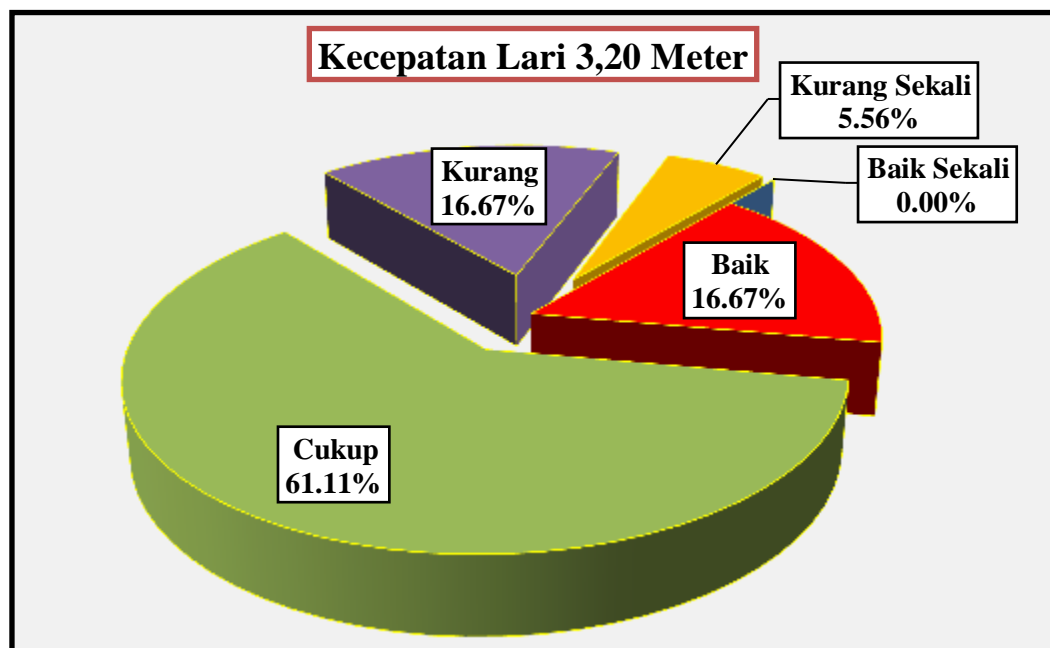
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	0.6128
<i>Media</i>	0.6000
<i>Mode</i>	0.58 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0.05909
<i>Minimum</i>	0.53
<i>Maximum</i>	0.80
<i>Sum</i>	11.03

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kecepatan lari 3,20 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 3,20 Meter**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	< 0,51	Baik Sekali (BS)	0	0.00%
2	0,57 - 0,52	Baik (B)	3	16.67%
3	0,63 - 0,58	Cukup (S)	11	61.11%
4	0,70 - 0,64	Kurang (K)	3	16.67%
5	> 0,71	Kurang Sekali (KS)	1	5.56%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 tersebut di atas, kecepatan lari 3,20 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Lingkaran Kecepatan Lari 3,20 Meter Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020**

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa kecepatan lari 3,20 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 pemain), “kurang” sebesar 16,67% (3 pemain), “cukup” sebesar 61,11% (11 pemain), “baik” sebesar 16,67% (3 pemain), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 0,61 detik, kecepatan lari 3,20 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dalam kategori “cukup”.

## 2. Kecepatan Lari 25 Meter

Hasil analisis deskriptif statistik kecepatan lari 25 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskriptif Statistik Kecepatan Lari 25 Meter**

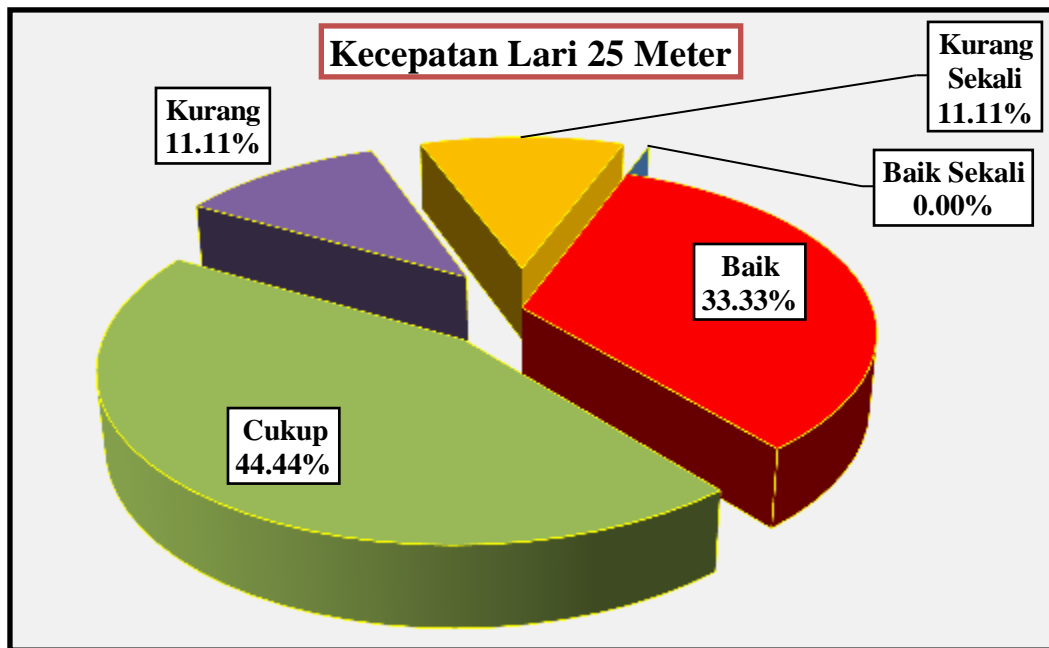
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	3.4139
<i>Media</i>	3.4050
<i>Mode</i>	3.35 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	.09037
<i>Minimum</i>	3.28
<i>Maximum</i>	3.61
<i>Sum</i>	61.45

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kecepatan lari 25 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 25 Meter**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	< 3,27	Baik Sekali (BS)	0	0.00%
2	3,37 - 3,28	Baik (B)	6	33.33%
3	3,46 - 3,38	Cukup (S)	8	44.44%
4	3,55 - 3,47	Kurang (K)	2	11.11%
5	> 3,56	Kurang Sekali (KS)	2	11.11%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 tersebut di atas, kecepatan lari 25 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8. Diagram Lingkaran Kecepatan Lari 25 Meter Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020**

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kecepatan lari 25 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 11,11% (2 pemain), “kurang” sebesar 11,11% (2 pemain), “cukup” sebesar 44,44% (8 pemain), “baik” sebesar 33,33% (6 pemain), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 3,41 detik, kecepatan lari 25 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dalam kategori “cukup”.

### **3. Kecepatan Lari 40 Meter**

Hasil analisis deskriptif statistik kecepatan lari 40 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskriptif Statistik Kecepatan Lari 40 Meter**

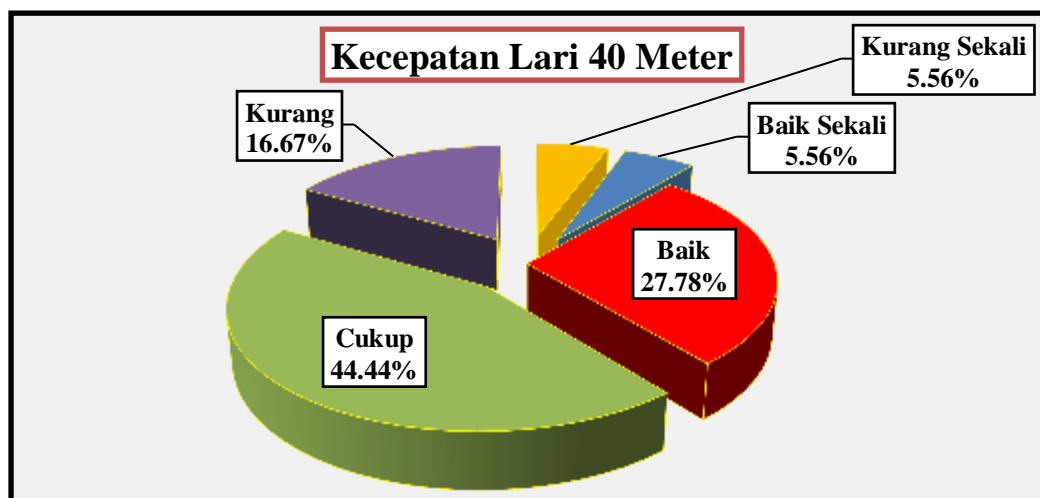
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	5.1522
<i>Media</i>	5.1250
<i>Mode</i>	5.08 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	.11655
<i>Minimum</i>	4.94
<i>Maximum</i>	5.34
<i>Sum</i>	92.74

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kecepatan lari 40 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 disajikan pada tabel 13:

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 Meter**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	< 4,97	Baik Sekali (BS)	1	5.56%
2	5,09 - 4,98	Baik (B)	3	27.78%
3	5,21 - 5,10	Cukup (S)	8	44.44%
4	5,33 - 5,22	Kurang (K)	3	16.67%
5	> 5,34	Kurang Sekali (KS)	1	5.56%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 tersebut di atas, kecepatan lari 40 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9. Diagram Lingkaran Kecepatan Lari 40 Meter Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020**

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kecepatan lari 40 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 pemain), “kurang” sebesar 16,67% (3 pemain), “cukup” sebesar 44,44% (8 pemain), “baik” sebesar 37,78% (3 pemain), dan “baik sekali” sebesar 5,56% (1 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 5,15 detik, kecepatan lari 40 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dalam kategori “cukup”.

#### 4. *Push up* 1 menit

Hasil analisis deskriptif statistik *push up* 1 menit pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Deskriptif Statistik *Push Up* 1 Menit**

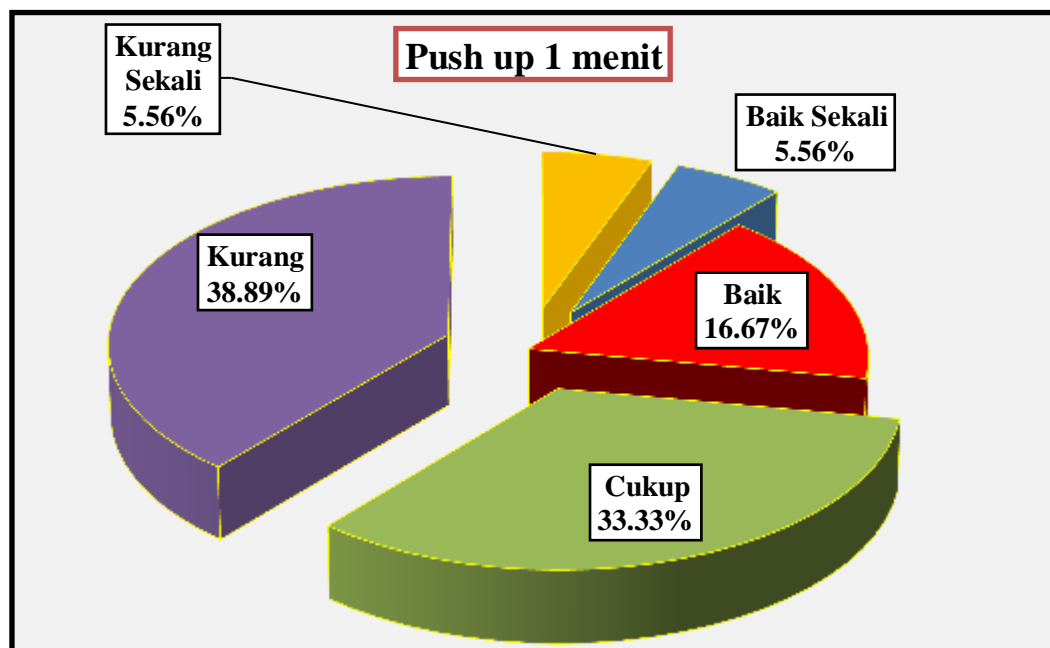
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	63.7778
<i>Media</i>	63.0000
<i>Mode</i>	50.00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	17.02785
<i>Minimum</i>	32.00
<i>Maximum</i>	102.00
<i>Sum</i>	1148.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, *push up* 1 menit pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Distribusi Frekuensi *Push Up* 1 Menit**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	< 89,32	Baik Sekali (BS)	1	5.56%
2	72,29 - 89,31	Baik (B)	3	16.67%
3	55,26 - 72,38	Cukup (S)	6	33.33%
4	38,24 - 55,25	Kurang (K)	7	38.89%
5	> 38,23	Kurang Sekali (KS)	1	5.56%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 15 tersebut di atas, *push up* 1 menit pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



**Gambar 10. Diagram Lingkaran *Push Up* 1 Menit Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020**

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa *push up* 1 menit pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 pemain), “kurang” sebesar 38,89% (7 pemain), “cukup” sebesar 33,33% (6 pemain), “baik” sebesar 16,67% (3 pemain), dan “baik sekali” sebesar 5,56% (1 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 63,78, *push up* 1 menit pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dalam kategori “cukup”.

## 5. Loncat ke Depan

Hasil analisis deskriptif statistik loncat ke depan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Deskriptif Statistik Loncat ke Depan**

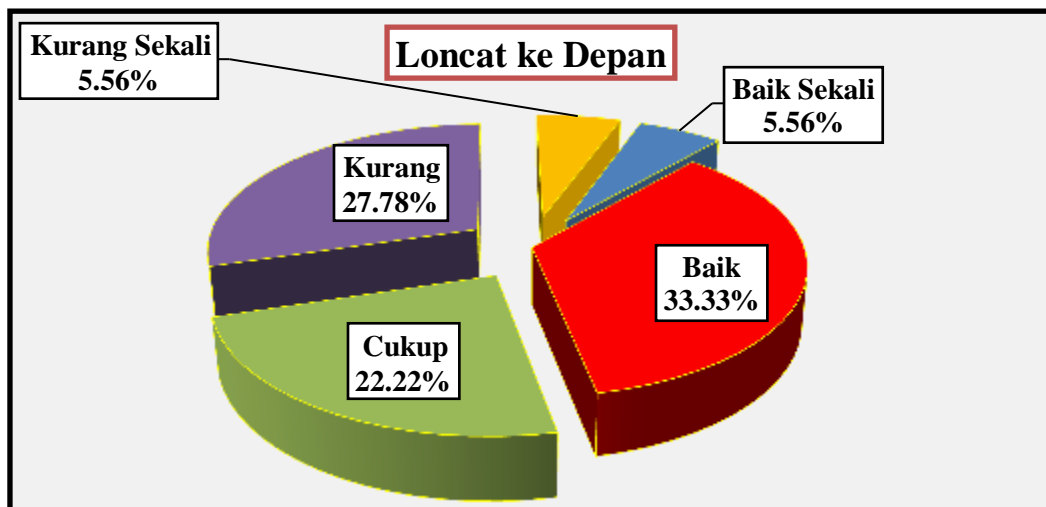
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	2.5333
<i>Media</i>	2.5650
<i>Mode</i>	2.58
<i>Std. Deviation</i>	.09387
<i>Minimum</i>	2.33
<i>Maximum</i>	2.67
<i>Sum</i>	45.60

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, loncat ke depan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 disajikan pada tabel 17 berikut:

**Tabel 17. Distribusi Frekuensi Loncat ke Depan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	< 2,67	Baik Sekali (BS)	1	5.56%
2	2,58 - 2,66	Baik (B)	6	33.33%
3	2,49 - 2,57	Cukup (S)	4	22.22%
4	2,39 - 2,48	Kurang (K)	5	27.78%
5	> 2,38	Kurang Sekali (KS)	1	5.56%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 6 tersebut di atas, loncat ke depan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



**Gambar 11. Diagram Lingkaran Loncat ke Depan Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020**

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa loncat ke depan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 pemain), “kurang” sebesar 27,78% (5 pemain), “cukup” sebesar 22,22% (4 pemain), “baik” sebesar 33,33% (6 pemain), dan “baik sekali” sebesar 5,56% (1 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 2,53 meter, loncat ke depan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dalam kategori “cukup”.

## 6. Kelincahan Kanan

Hasil analisis deskriptif statistik kelincahan kanan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Deskriptif Statistik Kelincahan Kanan**

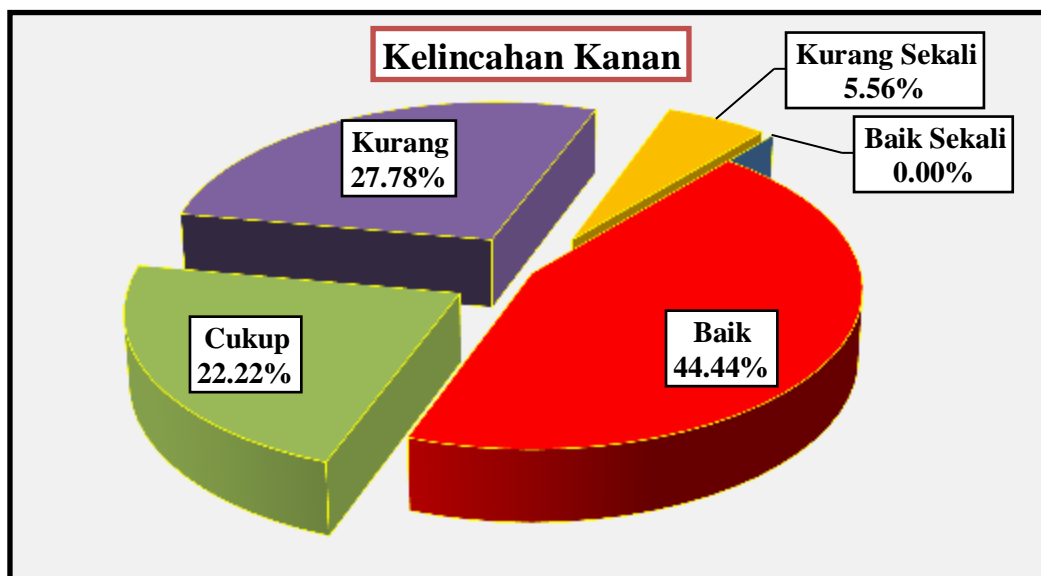
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	8.2772
<i>Media</i>	8.2800
<i>Mode</i>	8.07 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	.20648
<i>Minimum</i>	8.00
<i>Maximum</i>	8.60
<i>Sum</i>	148.99

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kelincahan kanan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

**Tabel 19. Distribusi Frekuensi Kelincahan Kanan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	< 7,97	Baik Sekali (BS)	0	0.00%
2	8,17 - 7,98	Baik (B)	8	44.44%
3	8,38 - 8,18	Cukup (S)	4	22.22%
4	8,59 - 8,39	Kurang (K)	5	27.78%
5	> 8,60	Kurang Sekali (KS)	1	5.56%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 19 tersebut di atas, kelincahan kanan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



**Gambar 12. Diagram Lingkaran Kelincahan Kanan Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020**

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa kelincahan kanan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 pemain), “kurang” sebesar 27,78% (5 pemain), “cukup” sebesar 22,22% (4 pemain), “baik” sebesar 44,44% (8 pemain), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,28 detik, kelincahan kanan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dalam kategori “cukup”.

## **7. Kelincahan Kiri**

Hasil analisis deskriptif statistik kelincahan kiri pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 pada tabel 20 sebagai berikut:

**Tabel 20. Deskriptif Statistik Kelincahan Kiri**

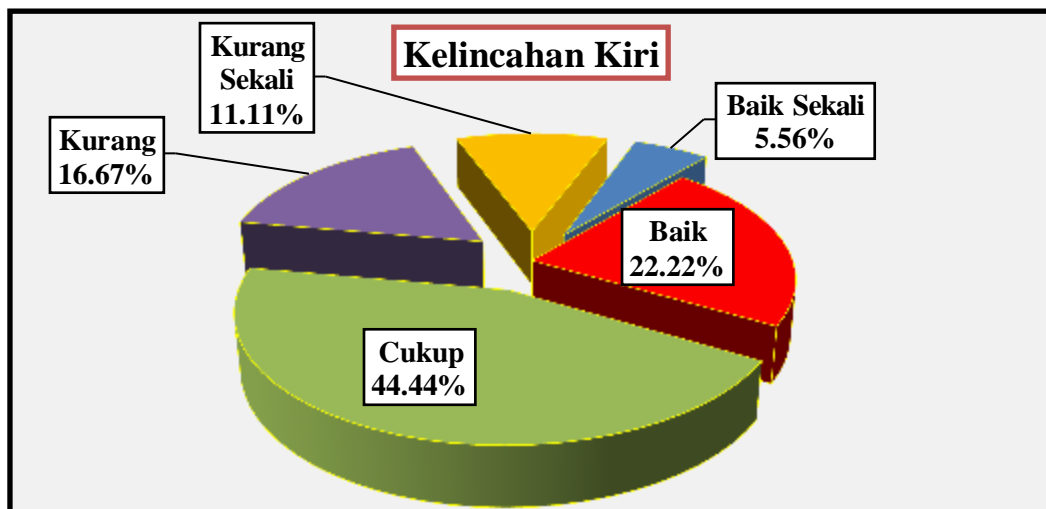
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	8.3306
<i>Media</i>	8.3400
<i>Mode</i>	8.28
<i>Std. Deviation</i>	.21846
<i>Minimum</i>	7.94
<i>Maximum</i>	8.71
<i>Sum</i>	149.95

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kelincahan kiri pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 disajikan pada tabel 21 berikut:

**Tabel 21. Distribusi Frekuensi Kelincahan Kiri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	< 8,00	Baik Sekali (BS)	1	5.56%
2	8,22 - 8,01	Baik (B)	4	22.22%
3	8,44 - 8,23	Cukup (S)	8	44.44%
4	8,66 - 8,45	Kurang (K)	3	16.67%
5	> 8,67	Kurang Sekali (KS)	2	11.11%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 21 tersebut di atas, kelincahan kiri pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



**Gambar 13. Diagram Lingkaran Kelincahan Kiri Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020**

Berdasarkan tabel 21 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa kelincahan kiri pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 11,11% (2 pemain), “kurang” sebesar 16,67% (3 pemain), “cukup” sebesar 44,44% (4 pemain), “baik” sebesar 22,22% (4 pemain), dan “baik sekali” sebesar 5,56% (1 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,33 detik, kelincahan kiri pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dalam kategori “cukup”.

## 8. Daya Tahan

Hasil analisis deskriptif statistik daya tahan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 pada tabel 22 sebagai berikut:

**Tabel 22. Deskriptif Statistik Daya Tahan**

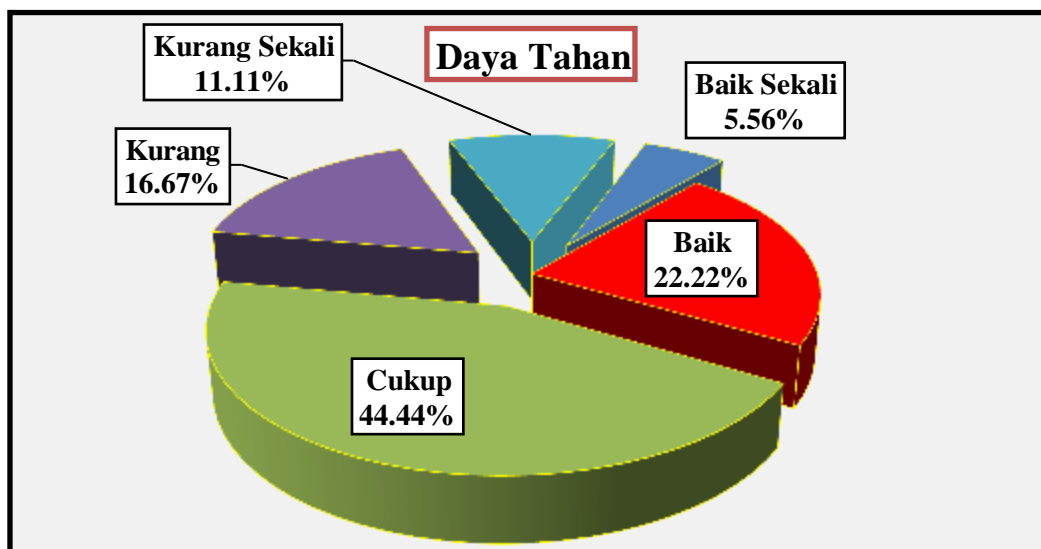
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	52.1300
<i>Media</i>	52.3700
<i>Mode</i>	52.37
<i>Std. Deviation</i>	2.02040
<i>Minimum</i>	48.56
<i>Maximum</i>	56.18
<i>Sum</i>	938.34

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, daya tahan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

**Tabel 23. Distribusi Frekuensi Daya Tahan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	< 55,16	Baik Sekali (BS)	2	5.56%
2	53,14 - 55,15	Baik (B)	3	22.22%
3	51,12 - 53,13	Cukup (S)	8	44.44%
4	49,10 - 51,11	Kurang (K)	4	16.67%
5	> 49,09	Kurang Sekali (KS)	1	11.11%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 23 tersebut di atas, daya tahan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



**Gambar 14. Diagram Lingkaran Daya Tahan Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020**

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa daya tahan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 11,11% (1 pemain), “kurang” sebesar 16,67% (4 pemain), “cukup” sebesar 44,44% (8 pemain), “baik” sebesar 22,22% (3 pemain), dan “baik sekali” sebesar 5,56% (2 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 52,13, daya tahan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dalam kategori “cukup”.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020. Kondisi fisik dibatasi pada kecepatan (lari 3,20 meter, 25 meter, 40 meter), kekuatan (meloncat ke depan dan

*push up* 1 menit), kelincahan (kombinasi arah kanan dan kiri dengan jarak yang ditentukan), dan daya tahan (*bleep tes/Multistage Fitness Test*). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 pada kategori cukup. Artinya bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 belum sesuai dengan kriteria yang diharapkan. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi pelatih untuk menentukan program latihan yang akan diterapkan ke depannya.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Dalam sepakbola setiap pemain dituntut melakukan aktivitas yang sangat tinggi dalam waktu yang lama. Herwin (2004: 75) menyatakan bahwa permainan sepakbola pemain akan melakukan banyak gerakan-gerakan yang *eksplosive* seperti, menendang, menyundul, berlari mengejar lawan, berlari mengejar bola, gerakan menipu lawan dan melakukan *sliding tackle*. Gerakan tersebut dilakukan secara berulang-ulang dalam kurun waktu 45 menit x 2 babak, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk dapat menampilkan performa yang baik.

Kebutuhan fisik pemain sepakbola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang (Mielke 2003: 9). Aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup, dan latihan yang rutin agar pemain

bisa menjaga kebugaran fisiknya, seseorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga sepakbola membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat.

Proses latihan sepakbola, unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Hal ini sesuai dengan (Syafuruddin, 2011) yang menyatakan bahwa, “kemampuan seorang atlet pada saat kompetisi dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”. Faktor kondisi fisik juga akan mempengaruhi prestasi atlet. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik maka juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula.

Berdasarkan hasil penelitian, kecepatan lari 3,20 meter, lari 25 meter, dan lari 40 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dalam kategori “cukup”. Hal tersebut dikarenakan pemain kurang dalam latihan kecepatan. Kecepatan juga termasuk faktor genetik, sehingga sulit untuk ditingkatkan. Kecepatan memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dengan komponen kondisi fisik lainnya. Misalnya dalam memainkan umpan-umpan pendek, umpan terobosan dan mengantisipasi lawan dalam melakukan serangan balik. Menurut Sukadiyanto (2011: 116) secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawab atas rangsang. Oleh karena itu orang yang memiliki kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat dalam waktu yang

pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan merupakan salah satu faktor yang menentukan seorang pemain dalam bermain sepakbola. Dalam sepakbola peran kecepatan sangatlah penting guna menunjang permainan seorang pemain. Seorang pemain yang mempunyai kecepatan tinggi maka memiliki kecepatan menuju target, mampu melakukan akselerasi yang cepat dalam area 10-15 yard, mampu melakukan penguasaan bola dalam hal mendribble bola dengan cepat. (Davies, 2005 : 74).

Selain itu seorang pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan memiliki banyak kelebihan dalam permainan baik ketika melakukan penyerangan maupun saat melakukan pertahanan, dengan kemampuan berlari yang cepat pemain akan dengan mudah merubah posisinya dari suatu tempat ke tempat lain sehingga lawan sulit untuk menjaganya. Dalam penyerangan seseorang pemain yang memiliki tingkat kecepatan yang baik dapat melakukan akselerasi melewati pemain lawan sehingga pemain lawan sulit untuk mengejar, kemudian dengan kecepatan yang bagus seseorang pemain dapat dengan mudah menerima bola-bola terobosan yang disodorkan oleh kawan, dengan kondisi tersebut akan mudah mencetak gol, dalam pertahanan dari serangan lawan, pemain yang memiliki kecepatan yang baik dapat mengimbangi bahkan dapat melebihi kecepatan lawan sehingga sangat mudah merebut bola dari penguasaan lawan.

Berdasarkan hasil penelitian kekuatan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dalam kategori “cukup”. Artinya bahwa kekuatan yang dimiliki pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 masih kurang maksimal. Hal tersebut dikarenakan latihan untuk kekuatan masih kurang. 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. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistance exercise*). Bumpa (1994: 203) menyatakan bahwa kekuatan merupakan salah satu unsur yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena setiap kinerja dalam olahraga selalu memerlukan kekuatan. Harsono (2015: 177) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik; (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/ orang dari kemungkinan cedera; dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien. Meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan atau fleksibilitas, kecepatan, daya ledak dan sebagainya, namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik.

Kelincahan adalah kemampuan motorik yang sangat penting untuk mempertahankan atau mengontrol posisi tubuh dalam melakukan perubahan arah secepat mungkin di ruang pendek tanpa gangguan pada kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh ketika melakukan lompatan atau ketika bertahan dan menyerang dalam berolahraga. Selanjutnya, juga dibutuhkan kelincahan (*agility*). Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Misalnya dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola dan dalam mengotak-

atik pertahanan lawan. Para pemain harus memiliki kelincahan yang baik sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal.

Maksum (2007: 56) menyatakan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil. Maksum (2007: 56) menambahkan bahwa komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi. Kelincahan diperlukan dalam cabang olahraga yang bersifat permainan. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan pada prinsipnya berperan untuk aktivitas yang melibatkan gerak yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan. Seseorang atlet atau pemain yang memiliki kelincahan yang baik maka akan mampu melakukan gerakan dengan efisien dan efektif.

Dalam sepakbola pemain tidak hanya bergerak searah dan tidak hanya berlari lurus kedepan saja. Apabila pemain memiliki kelincahan yang baik maka pemain tersebut dapat melakukan gerakan merubah arah secara tiba-tiba dalam berbagai posisi, itu menjadikan lawan sulit untuk menjaga, merebut bola ketika berhadap-hadapan karena seorang pemain yang memiliki kelincahan tingkat tinggi dapat merubah arah tanpa disadari oleh pemain lawan. Selain itu pemain yang memiliki tingkat kelincahan yang baik memiliki ketangkasan kaki ataupun kegesitan dalam bergerak, kemampuan untuk melakukan perubahan arah baik

dengan ataupun tanpa bola dengan cepat, mudah untuk menguasai teknik-teknik tingkat tinggi (Davies, 2005: 74).

*Power* sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Menurut Marteen (2004: 272) “*muscular power is the ability to exert muscular strength quickly, it is strength and speed combined*”. Maksudnya kemampuan otot adalah kemampuan untuk mengerakkan kekuatan otot dengan cepat, itu merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Dalam sepakbola unsur daya ledak sangatlah dibutuhkan seorang pemain, karena dalam sepakbola membutuhkan untuk melompat, menggiring dan terutama menendang. Dalam hal melompat saja, apabila seorang pemain belakang memiliki *power* yang bagus dapat melakukan duel udara yang berguna untuk menyapu, menghalau ataupun mengumpan bola supaya terhindar dari ancaman lawan. Sedangkan untuk gelandang dan penyerang dapat menggunakannya untuk mencetak gol dan mengumpan. Oleh karena itu, seorang pemain harus memiliki *power* yang sangat besar guna mencapai performa yang diinginkan.

*Power* dalam sepakbola sangatlah penting karena apabila pemain dapat memaksimalkan kekuatannya dalam waktu yang singkat sehingga dapat menghasilkan gerakan-gerakan yang eksplosif tersebut pemain dapat melakukan gerakan yang baik, seperti melakukan lari cepat secara tiba-tiba, kemudian melakukan lompatan yang eksplosif saat akan melakukan *heading* atau duel udara selain itu juga dapat melakukan teknik *passing*, *dribble*, dan *shooting* dengan baik. (Davies, 2005: 28) Manfaat yang diperoleh dari memiliki *power* yang baik dapat berdampak baik pada penguasaan bola, menciptakan peluang, dan dapat menjaga

pertahanan dengan baik begitulah sebaliknya apabila *power* yang dimiliki lemah dapat berdampak buruk pada tim dan bisa tereksploitasi oleh tim lawan.

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama (Kravitz, 2014: 5). Kondisi fisik yang baik dapat menunjang permainan sepakbola yang baik pula karena semakin baik tingkat kebugaran atau daya tahan tubuh dilambangkan VO<sub>2</sub>Maks pemain maka semakin baik penyaluran oksigen keseluruh tubuh saat pemain melakukan aktivitas permainan sepakbola yang sangat kompleks, selain Vo<sub>2</sub>max komponen kondisi fisik yang baik juga dapat menunjang performa pemain saat melakukan gerakan-gerakan yang *eksplosive* dan bervariasi ketika permainan. Nurhasan (2005: 3) menyatakan bahwa, "daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal".

Sukadiyanto (2011: 83) menyatakan VO<sub>2</sub>Maks adalah kemampuan organ pernapasan manusia untuk menghirup oksigen sebanyak-banyaknya saat melakukan aktivitas jasmani. VO<sub>2</sub>Maks /menit, atau aerobic capacity atau aerobic power yaitu jumlah oksigen yang diperlukan tubuh selama satu menit, untuk setiap berat badan. Satuan yang digunakan adalah ml/kg/menit. Setiap pemain sepakbola harus memiliki tingkat VO<sub>2</sub>Maks yang baik, karena seperti yang dijelaskan di atas. VO<sub>2</sub>Maks merupakan kemampuan tubuh untuk menggunakan dan menyalurkan oksigen dalam tubuh. Semakin banyak seseorang dapat menyalurkan oksigen dalam tubuh maka semakin lama pula seseorang dapat

melakukan aktivitas, untuk melakukan aktivitas tubuh memerlukan otot untuk bergerak dan otot memerlukan energi untuk menggerakkan tubuh, energi tersebut didapat dari pembakaran zat-zat yang ada dalam tubuh dan oksigen memiliki peran sebagai bahan bakar untuk pembakaran zat-zat tersebut sehingga menjadi energi dan akhirnya tubuh dapat bergerak.

Semakin baik tingkat VO2Maks pemain semakin baik pula pemain dalam mengatasi kelelahan dalam melakukan permainan sepakbola dengan waktu yang sangat panjang. Selain itu semakin baik penyaluran oksigen dalam tubuh semakin mudah pula pemain dalam melakukan gerakan-gerakan yang bervariasi dalam permainan sepakbola seperti menendang, menyundul, melompat, gerakan menipu lawan, mengejar bola, mengejar lawan, merebut bola, menggiring dan lain-lain dalam jangka waktu 2 x 45 menit. Apabila seorang pemain memiliki kapasitas VO2Maks yang memadai, pemain tersebut akan mampu berlari lebih jauh serta melakukan *sprint* yang lebih banyak dalam satu pertandingan, dan hasilnya tingkat keterlibatan seorang pemain dalam sebuah pertandingan akan sangat besar, dan apabila semua pemain bisa memiliki VO2Maks yang tinggi, maka pertandingan akan jauh lebih mudah untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata VO2Maks pemain belakang yaitu 53,73, pemain tengah 53,00, dan pemain depan 51,56. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata VO2Maks pemain belakang lebih baik dibandingkan pemain tengah dan pemain depan. Berdasarkan teori dari Brianmac (Zakiyuddin & Marsudi, 2016) bahwa setiap posisi pemain sepakbola harus memiliki kebugaran atau kondisi fisik yang baik. Akan tetapi dengan

perbedaan posisi tersebut tentunya para pemain sepakbola memiliki kemampuan aerobik yang berbeda. Merujuk pada aktivitas yang dilakukan pada saat pertandingan pemain dengan posisi belakang atau tengah lebih banyak melakukan aktivitas untuk bertahan ataupun menjaga area tengah, sehingga dengan demikian berdasarkan mobilitas yang dilakukan pemain dengan posisi belakang dan tengah memiliki tingkat VO2 Max yang lebih baik daripada pemain yang berposisi sebagai pemain depan. Brianmac juga mengatakan bahwa daya tahan pemain sepakbola yang dapat diketahui melalui tingkat VO2 Max harus memiliki tingkat VO2 Max sebesar 50 ml/kg/menit sampai 60 ml/kg/menit. Tetapi untuk standar pemain profesional sepakbola Indonesia yaitu harus di atas 55ml/kg/menit, untuk standar pemain sepakbola profesional di luar negeri yaitu 60 ml/kg/menit.

Jarak tempuh pemain sepakbola di level tertinggi dalam untuk sebuah pertandingan adalah di kisaran 10-12 km untuk pemain *outfield/non goalkeeper*, dan sekitar 4 km untuk penjaga gawang. Posisi pemain yang berlari paling jauh di dalam pertandingan adalah pemain tengah khususnya pemain yang *free role/independent*, yakni pemain yang diberikan peran bebas oleh pelatih (contohnya Lionel Messi, Ronaldinho Gaucho atau di Indonesia Firman Utina/Evan Dimas) dan disebutkan fakta pemain sepakbola profesional berlari lebih jauh dibandingkan pemain non-profesional. Intensitas *exercise* tereduksi, begitu pula dengan jarak tempuh sekitar 5-10% lebih rendah di babak kedua dibandingkan dengan babak pertama (Mohr et al., 2016). Di dalam sebuah pertandingan sepakbola, *sprint* dapat dilakukan setiap 90 detik dan per sprintnya berakhir 2-4 detik. Melakukan sprint adalah bagian dari 1-11% total jarak yang

ditempuh dalam 1 pertandingan. Bila dikaitkan dengan waktu efektif permainan *sprint* dilakukan 0,5-3% ketika bola sedang bergulir dalam permainan (Mohr et al, 2002).

Bek sayap (*fullback*) dalam permainan modern ini adalah pemain yang sibuk di dalam permainan ini dengan melakukan *sprint* lebih dari dua setengah kali (2.5x) lebih lama dibandingkan bek tengah (*central defender*), pada data lain terungkap bahwa pemain gelandang dan penyerang berlari juga lebih lama dibandingkan bek tengah (1.6-1.7x lebih lama). Hal ini terkait tugas dari bek sayap untuk lebih banyak berlari menyisir sisi samping pertahanan lawan memberikan umpan silang (*crossing*) kepada penyerang maupun melakukan *overlapping* ke area pertahanan lawan sehingga memerlukan *sprint* lebih lama dibandingkan posisi yang lain

Di dalam sepakbola modern kemenangan di dalam suatu kompetisi membutuhkan level fisik dan kondisi fisiologis yang tinggi di luar kemampuan teknis-taktikal dari setiap pemain (Faude, Koch, & Meyer, 2012). Atribut inilah yang kemudian dapat membedakan permainan satu pemain dengan yang lainnya (Haugen, Tønnessen, & Seiler, 2012). Kemampuan fisik dari pemain yang mumpuni dapat membuat pemain berkonsentrasi penuh menjalankan instruksi pelatih dengan baik di dalam suatu pertandingan yang melelahkan (Clemente et al., 2013). Oleh karena itu optimisasi kebugaran dari fisik sekarang telah menjadi bagian yang penting di dalam persiapan tim untuk menunjang aspek taktikal dan teknis. Karena kepentingan tersebut telah banyak penelitian yang telah dilakukan terkait kemampuan fisik ideal pemain, terutama penelitian terhadap pesepakbola

pria yang mana menunjukkan data bahwa pesepakbola elit dapat menempuh total jarak 9-14 kilometer dalam sebuah pertandingan (Mohr, et al 2002).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes pemain, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 pemain), “kurang” sebesar 22,22% (4 pemain), “cukup” sebesar 27,78% (5 pemain), “baik” sebesar 50,00% (9 pemain), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 24,06 kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 dalam kategori “cukup”. Secara rinci hasilnya sebagai berikut:

1. Kecepatan lari 3,20 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 pemain), “kurang” sebesar 16,67% (3 pemain), “cukup” sebesar 61,11% (11 pemain), “baik” sebesar 16,67% (3 pemain), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 pemain).
2. Kecepatan lari 25 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 11,11% (2 pemain), “kurang” sebesar 11,11% (2 pemain), “cukup” sebesar 44,44% (8 pemain), “baik” sebesar 33,33% (6 pemain), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 pemain).
3. Kecepatan lari 40 meter pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 pemain), “kurang” sebesar 16,67% (3 pemain), “cukup” sebesar 44,44% (8 pemain), “baik” sebesar 37,78% (3 pemain), dan “baik sekali” sebesar 5,56% (1 pemain).

4. *Push up* 1 menit pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 pemain), “kurang” sebesar 38,89% (7 pemain), “cukup” sebesar 33,33% (6 pemain), “baik” sebesar 16,67% (3 pemain), dan “baik sekali” sebesar 5,56% (1 pemain).
5. Loncat ke depan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 pemain), “kurang” sebesar 27,78% (5 pemain), “cukup” sebesar 22,22% (4 pemain), “baik” sebesar 33,33% (6 pemain), dan “baik sekali” sebesar 5,56% (1 pemain).
6. Kelincahan kanan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,56% (1 pemain), “kurang” sebesar 27,78% (5 pemain), “cukup” sebesar 22,22% (4 pemain), “baik” sebesar 44,44% (8 pemain), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 pemain).
7. Kelincahan kiri pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 11,11% (2 pemain), “kurang” sebesar 16,67% (3 pemain), “cukup” sebesar 44,44% (4 pemain), “baik” sebesar 22,22% (4 pemain), dan “baik sekali” sebesar 5,56% (1 pemain)
8. Daya tahan pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 11,11% (1 pemain), “kurang” sebesar 16,67% (4 pemain), “cukup” sebesar 44,44% (8 pemain), “baik” sebesar 22,22% (3 pemain), dan “baik sekali” sebesar 5,56% (2 pemain).

## **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Pemain untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga ketika turun dalam pertandingan, maka akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
2. Evaluasi kondisi fisik pemain sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020 untuk dilakukan secara menyeluruh.
3. Pelatih dan pemain dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan pemain untuk lebih menjaga dan meningkatkan 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.
2. Bagi pemain hendaknya melakukan latihan lebih keras lagi dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2 (9).
- Arifin, Z. (2013). *Evaluasi pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arikunto, S., & Jabar, A. (2014). *Evaluasi program pendidikan: pedoman teoritis praktis bagi mahasiswa dan praktisi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan Pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azidman, L, Arwin, dan Syafrial (2017). Profil kondisi fisik pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kaur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (1).
- Bafirman. (2009). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: Wineka Media.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Centhini & Russel. (2009). *Buku pintar sepakbola*. Jakarta: Penerbit Inovasi.
- Charlim. (2010). *Mengenal lebih jauh tentang sepak bola*. Jakarta: Multi Kreasi18.
- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, L., Manuel, F., Ivanova, M. O., & Mendes, R. (2013). Activity profiles of soccer players during the 2010 world cup. *Journal of Human Kinetics*, 38, 201-211.
- Cresser. (2015). *The football coaching process*. Australia: Football Federation Australia.
- Davies, P. (2005). *Total soccer fitness*. Dikases dalam <https://www.soccercoach.eu/ebeng/totalfitness.pdf>.
- Depdiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 625-631.
- Fox, E.L, Bowers, R.W, & Foss, M.L. (1993). *The psychological basis of physical education and athletics*. Saunders College Publishing, New York.
- Furkan, Samsudin, & Haris. (2017). Pengaruh latihan hight-intensity interval training (hiit) terhadap peningkatan Vo2 Max pemain sepakbola M2 United. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 17 (2), 11 – 27.
- Hanief, Puspodari, & Sugito. (2017). Profile of physical condition of taekwondo junior athletes puskatkot (training centre) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java regional competition. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2(2): 262-265.
- Harsono. (2015). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Haugen, T., Tønnessen, E., & Seiler, S. (2012). Speed and countermovement jump characteristics of elite female soccer players 1995-2010. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(4), 340-349.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Iqbal, R. (2016). Evaluasi manajemen pelatih bolabasket DKI Jakarta menuju PON Riau 2012. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* Vol.3 No 2, (p) 2461-3961.
- Irianto, D.P. (2002). *Pedoman praktis berolahraga*. 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. (2009). *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS.
- Kravitz, L. (2014). *Hight intensity interval training*. American College of Sports Medicine. American.
- Laitano, O. (2014). Hydration science and strategies in football. *Sports Science Exchange*, Vol. 27, No. 128, 1-7.

- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Maksum, A. (2007). *Statistik dalam olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2003). *Perkembangan gerak dan belajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Martens, R. (2004). *Successful coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Mohr, M., Krstrup, P. and Bangsbo, J. (2002) Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences* 21, 519-528.
- Mohr, M., Nybo, L., Grantham, J. & Racinais, S. (2012). Physiological responses and physical performance during football in the heat. *PLoS One*, 7, (6), e39202.
- Mohr M, Draganidis D, Chatzinikolaou A, Barbero-Alvarez JC, Castagna C, Douroudos I, Avloniti A, Margeli A, Papassotiriou I, Flouris AD, Jamurtas AZ, Krstrup P, Fatouros IG. (2016). Muscle damage, inflammatory, immune and performance responses to three football games in 1 week in competitive male players. *Eur J Appl Physiol*, 116: 179-193
- Muhajir. (2013). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Nossek, Y. (1995). *Teori umum latihan. (M. Furqon: Terjemahan)*. Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. *General Theory of Training*. Logos: Pan African Press Ltd.
- Nurhasan. (2005). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Jakarta: Departemen pendidikan dan Kebudayaan.
- Pate RR. Mc., Clengham B., Rotella R., (1993). *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan, (Scientific Foundation of Coaching)*, Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto), Semarang: IKIP Semarang Press.
- Prasetya & Hariadi. (2013). Profil kondisi fisik atlet persatuan sepak bola Malang U-17 (Persema). *Indonesia Performance Journal*, 2 (7).
- PSSI. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.

- Pujianto, A. (2015). Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 38–43.
- Pratama, B. A. (2015). Profil kondisi fisik pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF*, 1(1), 74–80.
- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sajoto. (2002). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Straischka, G. (2004). *Latihan fisik olahraga “conditiontraining”* diterjemahkan oleh Paulus Levinus Pesurney. Jakarta: Koni.
- Subroto, T. (2009). *Permainan besar (bola voli dan sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharno. (1985). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Syarifudin. (1999). Keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Volume 3. No 1. Halaman 1-11.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

- Wilmore, H.J., & Costill, DL. (1994). *Training for sport and activity the physiological basis of the conditioning process, third edition*, USA: Wm, C. Brown Publishers, Dubuque.
- Wirawan. (2012). *Evaluasi: teori, model, standar, aplikasi, dan profesi*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Wiwoho, H.A, Junaidi, S, & Sugiarto. (2014). Profil kondisi fisik siswa bola basket putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3 (1).
- Zakiyudin & Marsudi. (2016). Analisis VO2 max pemain sepakbola usia 17-20 tahun di Club Bligo Putra Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, Volume 01 Nomor 01.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian

DATA NAMA DAN HASIL TES FISIK BHAYANGKARA F. C																				
SELASA, 14 JANUARI 2020, STD. PERGURUAN TINGGI ILMU KEPOLISIAN REPUBLIK INDONESIA, KEBAYORAN BARU, JAKARTA SELATAN																				
NO	NAMA	POSISI	KECEPATAN (dtk)						KEKUATAN (m)				KELINCAHAN (dtk)				DAYA TAHAN (l & b)			
			3,20 M	Nilai	25 M	Nilai	40 M	Nilai	Up-Bd	Nilai	Btm-Bd	Nilai	Kn	Nilai	Kr	Nilai	Vo2max	Nilai	Level	Blkn
1	Awan Setho Raharjo	Kiper	0.62	3	3.49	2	5.33	2	55	2	2.52	3	8.60	1	8.39	3	50.20	2	19	2
2	Wahyu Tri Nugroho	Kiper	0.58	3	3.35	4	5.09	4	50	2	2.67	5	8.34	3	8.37	3	48.56	1	18	2
3	Panggih Prio Sembhodo	Kiper	0.65	3	3.54	2	5.30	2	50	2	2.63	4	8.49	2	8.62	2	49.11	2	18	3
4	Indra Adi Nugraha	Kiper	0.60	3	3.41	3	5.12	3	51	2	2.67	5	8.57	2	8.68	1	51.28	3	19	4
5	Nurhidayat Haji Haris	Belakang	0.53	4	3.28	4	4.98	4	80	4	2.45	2	8.07	4	7.94	5	52.37	3	20	2
6	I Putu Gede Juni Antara	Belakang	0.60	3	3.45	3	5.21	3	85	4	2.45	2	8.42	2	8.48	2	55.64	5	20	8
7	Alsan P. Mas'at Sanda	Belakang	0.59	3	3.42	3	5.16	3	70	3	2.58	4	8.29	3	8.32	3	54.00	4	20	5
8	M. Fatchu Rochman	Belakang	0.65	2	3.41	3	5.13	3	72	3	2.59	4	8.07	4	8.05	4	52.92	3	20	3
9	Lee Yu Jun	Tengah	0.55	4	3.34	4	5.21	3	87	4	2.50	3	8.48	2	8.52	2	51.28	3	19	4
10	M. Hargianto	Tengah	0.57	4	3.35	4	5.08	4	53	2	2.56	3	8.28	3	8.28	3	53.46	4	20	4
11	Teuku M. Ichsan	Tengah	0.58	3	3.33	4	5.03	4	102	5	2.42	2	8.00	4	8.06	4	52.37	3	20	2
12	Wahyu Subo Seto	Tengah	0.58	3	3.39	3	5.12	3	65	3	2.61	4	8.02	4	8.38	3	52.37	3	20	2
13	Sani Rizki Fauzi	Tengah	0.62	3	3.39	3	5.11	3	65	3	2.58	4	8.28	3	8.12	4	56.18	5	21	1
14	Adam Alis Setyano	Tengah	0.60	3	3.44	3	5.20	3	32	1	2.43	2	8.15	4	8.36	3	52.37	3	20	2
15	Dendy Sulistyawan	Depan	0.62	3	3.40	3	5.08	4	49	2	2.57	3	8.13	4	8.15	4	53.46	4	20	4
16	Herman D. Epandi	Depan	0.80	1	3.61	1	5.34	1	53	2	2.58	4	8.59	2	8.71	1	51.83	3	20	1
17	Nur Hardianto	Depan	0.68	2	3.56	1	5.31	2	68	3	2.33	1	8.11	4	8.24	3	50.74	2	19	3
18	Rangga M. Perkasa	Depan	0.61	3	3.29	4	4.94	5	61	3	2.46	2	8.10	4	8.28	3	50.20	2	19	2
19	Indra Kahfi Ardhiyasa	Belakang									2.56									
20	Lee Won Jae	Belakang																		
21	Nadi Bi Bola Guy Herve	Tengah																		
	Jumlah		11.03		61.45		92.74		#####		45.60		#####		#####		#####			
	Rata-rata		0.61		3.41		5.15		63.78		2.53		8.28		8.33		52.13			
	Standart Deviasi		0.06		0.09		0.12		17.03		0.09		0.21		0.22		2.02			
	Variant		0.00		0.01		0.01		289.95		0.01		0.04		0.05		4.08			

<b>Baik Sekali</b>		0.52		3.28		4.98		89.32		2.67		7.97		8.00		55.16			
<b>Baik</b>		0.58		3.37		5.09		72.29		2.58		8.17		8.22		53.14			
<b>Cukup</b>		0.64		3.46		5.21		55.26		2.49		8.38		8.44		51.12			
<b>Kurang</b>		0.70		3.55		5.33		38.24		2.39		8.59		8.66		49.10			
<b>BAIK SEKALI (BS)</b>	<b>5</b>	<b>&lt; 0,51</b>		<b>&lt; - 3,28</b>		<b>&lt; - 4,97</b>		<b>&lt; - 89,32</b>		<b>&lt; - 2,67</b>		<b>&lt; - 7,97</b>		<b>&lt; - 8,00</b>		<b>&lt; - 55,16</b>			
<b>BAIK (B)</b>	<b>4</b>	<b>0,57 - 0,52</b>		<b>3,37 - 3,27</b>		<b>5,09 - 4,98</b>		<b>72,29 - 89,31</b>		<b>2,58 - 2,66</b>		<b>8,17 - 7,98</b>		<b>8,22 - 8,01</b>		<b>53,14 - 55,15</b>			
<b>CUKUP (C)</b>	<b>3</b>	<b>0,63 - 0,58</b>		<b>3,46 - 3,38</b>		<b>5,21 - 5,10</b>		<b>55,26 - 72,38</b>		<b>2,49 - 2,57</b>		<b>8,38 - 8,18</b>		<b>8,44 - 8,23</b>		<b>51,12 - 53,13</b>			
<b>KURANG (K)</b>	<b>2</b>	<b>0,70 - 0,64</b>		<b>3,55 - 3,47</b>		<b>5,33 - 5,22</b>		<b>38,24 - 55,25</b>		<b>2,39 - 2,48</b>		<b>8,59 - 8,39</b>		<b>8,66 - 8,45</b>		<b>49,10 - 51,11</b>			
<b>KURANG SEKALI (KS)</b>	<b>1</b>	<b>&gt; 0,71</b>		<b>&gt; - 3,56</b>		<b>&gt; - 5,34</b>		<b>&gt; - 38,23</b>		<b>&gt; - 2,38</b>		<b>&gt; - 8,60</b>		<b>&gt; - 8,67</b>		<b>&gt; - 49,09</b>			

Lampiran 2. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik

**Statistics**

Kondisi Fisik

N	Valid	18
	Missing	0
Mean		24.0556
Median		25.5000
Mode		26.00
Std. Deviation		4.19344
Minimum		15.00
Maximum		30.00
Sum		433.00

**Kondisi Fisik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	5.6	5.6	5.6
	18	2	11.1	11.1	16.7
	19	1	5.6	5.6	22.2
	22	2	11.1	11.1	33.3
	24	1	5.6	5.6	38.9
	25	2	11.1	11.1	50.0
	26	4	22.2	22.2	72.2
	27	2	11.1	11.1	83.3
	28	1	5.6	5.6	88.9
	29	1	5.6	5.6	94.4
	30	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Lampiran 3. Deskriptif Statistik Masing-Masing Komponen Kondisi Fisik

**Statistics**

	lari 3.20 m	lari 25 meter	lari 40 meter	push up 1 menit	Loncat kedepan	kelincahan kanan	kelincahan kiri	daya tahan
N Valid	18	18	18	18	18	18	18	18
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	.6128	3.4139	5.1522	63.7778	2.5333	8.2772	8.3306	52.1300
Median	.6000	3.4050	5.1250	63.0000	2.5650	8.2800	8.3400	52.3700
Mode	.58 <sup>a</sup>	3.35 <sup>a</sup>	5.08 <sup>a</sup>	50.00 <sup>a</sup>	2.58	8.07 <sup>a</sup>	8.28	52.37
Std. Deviation	.05909	.09037	.11655	17.02785	.09387	.20648	.21846	2.02040
Minimum	.53	3.28	4.94	32.00	2.33	8.00	7.94	48.56
Maximum	.80	3.61	5.34	102.00	2.67	8.60	8.71	56.18
Sum	11.03	61.45	92.74	1148.00	45.60	148.99	149.95	938.34

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

lari 3.20 m						lari 25 meter					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0.53	1	5.6	5.6	5.6	Valid	3.28	1	5.6	5.6	5.6
	0.55	1	5.6	5.6	11.1		3.29	1	5.6	5.6	11.1
	0.57	1	5.6	5.6	16.7		3.33	1	5.6	5.6	16.7
	0.58	3	16.7	16.7	33.3		3.34	1	5.6	5.6	22.2
	0.59	1	5.6	5.6	38.9		3.35	2	11.1	11.1	33.3
	0.6	3	16.7	16.7	55.6		3.39	2	11.1	11.1	44.4
	0.61	1	5.6	5.6	61.1		3.4	1	5.6	5.6	50.0
	0.62	3	16.7	16.7	77.8		3.41	2	11.1	11.1	61.1
	0.65	2	11.1	11.1	88.9		3.42	1	5.6	5.6	66.7
	0.68	1	5.6	5.6	94.4		3.44	1	5.6	5.6	72.2
	0.8	1	5.6	5.6	100.0		3.45	1	5.6	5.6	77.8
	Total	18	100.0	100.0			3.49	1	5.6	5.6	83.3
							3.54	1	5.6	5.6	88.9
							3.56	1	5.6	5.6	94.4
							3.61	1	5.6	5.6	100.0
							Total	18	100.0	100.0	

lari 40 meter					Push up 1 menit				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.94	1	5.6	5.6	Valid	32	1	5.6	5.6
	4.98	1	5.6	11.1		49	1	5.6	11.1
	5.03	1	5.6	16.7		50	2	11.1	22.2
	5.08	2	11.1	27.8		51	1	5.6	27.8
	5.09	1	5.6	33.3		53	2	11.1	38.9
	5.11	1	5.6	38.9		55	1	5.6	44.4
	5.12	2	11.1	50.0		61	1	5.6	50.0
	5.13	1	5.6	55.6		65	2	11.1	61.1
	5.16	1	5.6	61.1		68	1	5.6	66.7
	5.2	1	5.6	66.7		70	1	5.6	72.2
	5.21	2	11.1	77.8		72	1	5.6	77.8
	5.3	1	5.6	83.3		80	1	5.6	83.3
	5.31	1	5.6	88.9		85	1	5.6	88.9
	5.33	1	5.6	94.4		87	1	5.6	94.4
	5.34	1	5.6	100.0		102	1	5.6	100.0
Total		18	100.0		Total		18	100.0	

**Loncat ke depan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.33	1	5.6	5.6	5.6
	2.42	1	5.6	5.6	11.1
	2.43	1	5.6	5.6	16.7
	2.45	2	11.1	11.1	27.8
	2.46	1	5.6	5.6	33.3
	2.5	1	5.6	5.6	38.9
	2.52	1	5.6	5.6	44.4
	2.56	1	5.6	5.6	50.0
	2.57	1	5.6	5.6	55.6
	2.58	3	16.7	16.7	72.2
	2.59	1	5.6	5.6	77.8
	2.61	1	5.6	5.6	83.3
	2.63	1	5.6	5.6	88.9
	2.67	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**kelincahan kanan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	5.6	5.6	5.6
	8.02	1	5.6	5.6	11.1
	8.07	2	11.1	11.1	22.2
	8.1	1	5.6	5.6	27.8
	8.11	1	5.6	5.6	33.3
	8.13	1	5.6	5.6	38.9
	8.15	1	5.6	5.6	44.4
	8.28	2	11.1	11.1	55.6
	8.29	1	5.6	5.6	61.1
	8.34	1	5.6	5.6	66.7
	8.42	1	5.6	5.6	72.2
	8.48	1	5.6	5.6	77.8
	8.49	1	5.6	5.6	83.3
	8.57	1	5.6	5.6	88.9
	8.59	1	5.6	5.6	94.4
	8.6	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**kelincahan kiri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.94	1	5.6	5.6	5.6
	8.05	1	5.6	5.6	11.1
	8.06	1	5.6	5.6	16.7
	8.12	1	5.6	5.6	22.2
	8.15	1	5.6	5.6	27.8
	8.24	1	5.6	5.6	33.3
	8.28	2	11.1	11.1	44.4
	8.32	1	5.6	5.6	50.0
	8.36	1	5.6	5.6	55.6
	8.37	1	5.6	5.6	61.1
	8.38	1	5.6	5.6	66.7
	8.39	1	5.6	5.6	72.2
	8.48	1	5.6	5.6	77.8
	8.52	1	5.6	5.6	83.3
	8.62	1	5.6	5.6	88.9
	8.68	1	5.6	5.6	94.4
	8.71	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

**daya tahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	48.56	1	5.6	5.6	5.6
	49.11	1	5.6	5.6	11.1
	50.2	2	11.1	11.1	22.2
	50.74	1	5.6	5.6	27.8
	51.28	2	11.1	11.1	38.9
	51.83	1	5.6	5.6	44.4
	52.37	4	22.2	22.2	66.7
	52.92	1	5.6	5.6	72.2
	53.46	2	11.1	11.1	83.3
	54	1	5.6	5.6	88.9
	55.64	1	5.6	5.6	94.4
	56.18	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian



