

# **PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PRA PON SEPAK BOLA PUTRI DIY**

## **TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :

Erik Hidayanto  
NIM. 21602244093

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHARGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PRA PON SEPAK BOLA PUTRI DIY**

Disusun Oleh

Erik Hidayanto  
NIM. 21602244093

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, Juli 2024

Mengetahui,  
Ketua Departemen

  
Dr. Drs. Fauzi, M.Si  
NIP. 196312281990021002

Disetujui,  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Nawan Primasoni, M.Or  
NIP. 198405212008121001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Erik Hidayanto  
NIM 21602244093  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Pemain Pra Pon Sepak Bola  
Putri DIY

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

Yogyakarta, Juli 2024  
Yang Menyatakan,



Erik Hidayanto  
NIM. 21602244093

## LEMBAR PENGESAHAN

### PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PRA PON SEPAK BOLA PUTRI DIY

Erik Hidayanto  
NIM. 21602244093

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi Fakultas Ilmu

Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 04 Juli 2024

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Dr. Nawan Primasoni, M. Or  
Ketua Pengaji/Pembimbing

Dr. Heru Prasetyo, M. Pd  
Sekretaris Pengaji

Dr. Danardono, M. Or  
Pengaji Utama

Tanda Tangan

Tanggal

5/8 2024

2/8 2024

30/7 2024

Yogyakarta, 08 Agustus 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



DR. Hedi Ardijanto Hermawan, M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

## **MOTTO**

1. “Hidup yang tidak diperjuangkan, maka tidak akan pernah dimenangkan.”  
(Erik Hidayanto)
2. “Mimpi bukanlah sesuatu yang kita lihat dalam tidur. Tapi, mimpi adalah sesuatu yang membuat kita sulit tertidur.” (Cristiano Ronaldo)
3. “Jangan malu dengan kegagalanmu, belajarlah darinya dan mulai lagi.”

## **PERSEMBAHAN**

Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Udk Waluyo dan Ibu Karsini serta kakak kandung saya Aris Budi Arifin yang dengan setulus hati menyayangi, mendoakan dan mendukung saya dalam menjalani kehidupan ini.
2. Sahabat, kakak, dan juga guru saya dalam segala hal. Yuyud Pujiarto, yang selama ini sudah membimbing saya, memberikan sebuah pengalaman dan kepercayaan sehingga saya berada di titik ini. Caci makinya adalah semangat saya.
3. Seluruh pemain dan official tim sepakbola putri Pra-PON DIY, terimakasih sudah membantu atas terselesaiannya tugas akhir ini.
4. Seluruh jajaran pengurus ASKAB PSSI Sleman, yang selalu memberikan tempat saya untuk belajar.
5. Teman pelatih Astara Sleman, Ixsan Fajar Pranoto yang selalu siap untuk membantu dan memberikan arahan. Herry Kristiyono yang selalu siap menggantikan saya ketika saya tidak bisa melatih.
6. Sahabat saya, Irvana Hardiyanto yang selalu memberi semangat untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Bapak Wahyudi Kurniawan, terimakasih atas semua suportnya, baik dalam bentuk moral dan meterial.

# **PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PRA PON SEPAK BOLA PUTRI DIY**

Oleh

Erik Hidayanto  
NIM. 21602244093

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan : untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain Pra PON sepak bola putri DIY, sebagaimana yang peneliti amati bahwa belum dilakukannya tes fisik awal untuk pemain Pra PON sepak bola putri DIY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 30 pemain. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sit and reach* untuk kelentukan, *vertical jump* untuk daya ledak, *shuttle run* untuk kelincahan, lari 50 meter untuk kecepatan dan *beep test* untuk daya tahan.

Dari hasil analisis data, deksripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu profil kondisi fisik Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa. Profil kondisi fisik Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY pada komponen kelentukan jumlah terbanyak pada kategori kurang sebesar 40 % (12 pemain), komponen daya ledak jumlah terbanyak pada kategori kurang sebesar 36,7 % (11 pemain), komponen kelincahan jumlah terbanyak pada kategori sedang sebesar 40 % (12 pemain), komponen kecepatan jumlah terbanyak pada kategori baik sebesar 36,6 % (11 pemain), komponen daya tahan jumlah terbanyak pada kategori kurang sebesar 43,33 % (13 pemain)”. Jika dilihat dari nilai rata – rata pemain, profil kondisi fisik pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY menunjukkan pada kategori sedang.

Kata kunci : kondisi fisik, sepak bola, putri

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Atas limpahan rahmat serta karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Pra-PON Sepakbola Putri DIY”. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Nawan Primasoni, M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan banyak bantuan, dukungan serta bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Penguji dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Drs. Fauzi, M.Si, selaku Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama penulisan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, Spd., M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Dessy Arfianto selaku Ketua Umum Asprov PSSI DIY yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Seluruh pemain dan official tim Pra-PON sepakbola Putri DIY yang telah bersedia menjadi subyek penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini, atas bantuan dan perhatiannya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT,

dan semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Juli 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Erik Hidayanto".

Erik Hidayanto  
NIM. 21602244093

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	ii
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	iv
<b>MOTTO.....</b>	v
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	vi
<b>ABSTRAK.....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	x
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xii
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiv
<b>BAB I.....</b>	1
<b>PENDAHULUAN.....</b>	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II.....</b>	7
<b>KAJIAN PUSTAKA.....</b>	7
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakekat Sepak Bola.....	7
a. Pengertian Sepak Bola .....	7
b. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak bola.....	8
2. Hakekat Kondisi Fisik.....	9
a. Pengertian Kondisi Fisik .....	9
b. Daya Tahan .....	13
c. Kecepatan.....	16
d. Kelincahan .....	19
e. Daya ledak.....	21

f. Kelentukan .....	22
g. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	23
3. Pra PON Sepak Bola Putri DIY .....	23
B. Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berpikir.....	27
D. Pertanyaan Penelitian .....	28
<b>BAB III.....</b>	<b>29</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Desain Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
C. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
1. Populasi Penelitian .....	30
2. Sampel Penelitian .....	30
D. Instrumen Tes dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	35
<b>BAB IV .....</b>	<b>36</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
A. Hasil Penelitian .....	36
B. Pembahasan.....	43
<b>BAB V.....</b>	<b>47</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	27
Gambar 2. Modified Sit and Reach Test .....	31
Gambar 3. Vertical Jump Test .....	32
Gambar 4. Shuttle run 8 x 5 meter Test.....	33
Gambar 5. Lari 50 Meter.....	33
Gambar 6. Bleep Test .....	34
Gambar 7. Diagram Batang Kelentukan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY .....	37
Gambar 8. Diagram Batang Daya Ledak Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY.....	39
Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY.....	40
Gambar 10. Diagram Batang Kecepatan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY.....	41
Gambar 11. Diagram Batang Daya tahan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY.....	42

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Deskripsi Statistik .....	36
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY .....	37
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY .....	38
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY.....	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY.....	41
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY .....	42

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	52
Lampiran 2. Data Penelitian .....	53
Lampiran 3. Deskripsi Statistik .....	54
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian .....	55

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sepak bola dalam sejarahnya mempunyai banyak versi dan banyak para ahli mengatakan sepak bola berasal dari Inggris dan tidak sedikit ahli yang menyebut sepak bola dari negeri Tirai Bambu China. Sepak bola adalah olahraga yang tak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan dalam sepak bola adalah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga merupakan permainan yang menarik.

Sepak bola modern dimulai di Inggris dengan memberlakukan peraturan-peraturan dasar sehingga permainan ini semakin populer. Meskipun olahraga ini sempat dilarang karena dianggap mengandung kekerasan, sepak bola ternyata semakin dikenal masyarakat dunia. Hingga akhirnya pada tahun 1904, terbentuklah FIFA (Fédération Internationale de Football Association). FIFA adalah badan pengendali internasional sepak bola yang didirikan pada 21 Mei 1904 di Paris, Perancis.

Sejarah masuknya sepak bola ke Indonesia itu sendiri melalui penjajahan serta aktivitas perdagangan. Sepak bola diperkenalkan pertama kali oleh China yang ingin terlihat unggul dibandingkan dengan Negara - Negara Eropa. Warga Indonesia tertarik, kemudian membentuk asosiasi sepak bola nusantara atau disebut dengan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. Tanggal terbentuknya PSSI adalah 19 April 1930 di kota Yogyakarta. Adapun tokoh yang berperan

penting dalam perkembangan sepak bola di Indonesia khususnya PSSI adalah Soeratin Sosrosoegondo.

PSSI dalam hal ini mengalami perluasan kompetisi sepak bola yang diadakan di dalam negeri. Salah satu kompetisi tersebut diantaranya yaitu Liga 1, Liga 2, Liga 3 serta berbagai kompetisi sepak bola lainnya. Tidak hanya itu, PSSI bahkan juga membentuk suatu kompetisi sepak bola khusus wanita dan juga kategori pemain laki-laki dengan umur tertentu. Untuk kategori laki-laki dengan umur-umur tertentu terdiri dari U-16, U-18 dan U-20. Bermula dari Piala Pertiwi, PSSI menyelenggarakan kompetisi resmi Liga 1 putri di tahun 2019. Meningkatnya minat wanita pada cabang olahraga sepak bola ini membuat tim – tim sepak bola wanita bermunculan. Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Papua tahun 2021 pertama kali mempertandingkan cabang sepak bola putri.

Secara prinsip latihan tidak ada perbedaan antara latihan tim putra dan putri, ada teknik, fisik, taktik dan mental. Kondisi fisik merupakan hal yang paling mendasar bagi setiap atlet untuk menunjang dan mengembangkan keterampilan khusus bermain sepak bola yang dimiliki bagi setiap atlet. Pemilihan latihan fisik harus diprogram dengan baik kemudian diberikan kepada atlet supaya atlet memiliki kondisi fisik yang baik.

Setelah kondisi fisik terbentuk, maka akan mempermudah pelatih untuk membentuk program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan mental. Pelatih yang profesional akan mengembangkan kondisi fisik atlet sepak bola putri disertai dengan perencanaan dan program latihan secara sistematis. Program latihan diantaranya bertujuan untuk meningkatkan kualitas atlet sepak

bola putri agar benar-benar siap untuk bertanding. Dari faktor-faktor latihan itu ada fisik dan keterampilan. Fisik merupakan aspek yang sangat dibutuhkan yang dimiliki oleh seorang atlet khususnya atlet sepak bola. Fisik merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet sepak bola yang ingin mencapai puncak penampilannya. Untuk menciptakan pemain-pemain berkualitas agar mampu berprestasi nantinya pelatih harus menyiapkan program fisiknya sehingga pemain tersebut dalam pertandingan mempunyai fisik yang baik.

Sepak bola merupakan olahraga yang memiliki komponen olahraga yang kompleks. Situasi dalam pertandingan yang selalu menguras tenaga memaksa setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik. Ukuran lapangan yang tidak seluas sepak bola memungkinkan terjadinya pergerakan yang terjadi terus menerus. Sebelum membuat program latihan pelatih harus mengetahui kemampuan setiap atlet yang dibina. Pengetahuan pelatih tentang kemampuan atlet akan menjadi pedoman untuk membuat program latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet, sehingga program latihan yang direncanakan akan berdampak positif pada atlet. Seharusnya cara memberikan tes fisik harus disusun secara sistematis dan baik agar saat menentukan standar atlet tersebut dikatakan sebagai atlet yang sangat baik, baik, kurang baik, memiliki panduan yang benar.

Pada persiapan tim Pra PON sepak bola putri DIY, belum pernah diadakan tes kondisi fisik pemain. Peneliti tertarik akan hal tersebut karena masih jarang ada tim sepak bola putri di DIY yang baik secara administrasi dan kepelatihan. Dengan adanya tes fisik pada atlet tim Pra PON sepak bola putri DIY, maka peneliti mengadakan pengambilan tes untuk mendapatkan sebuah data penelitian pada atlet

sepak bola putri yang akan menjadi tolak ukur untuk mengetahui kondisi fisik, sehingga mempermudah dalam mengikuti Pra PON. Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti profil kondisi fisik pemain Pra PON sepak bola putri DIY. Sehingga tes ini akan bermanfaat untuk membantu pelatih, pemain, dan pihak yang terlibat untuk mengetahui kondisi fisik. Selain itu dengan suatu tes pelatih dapat memperoleh data yang tepat, sehingga akan lebih memudahkan untuk mendiagnosis kesalahan-kesalahan dan kelebihan-kelebihan apa saja yang dimiliki oleh para pemain tim Pra PON sepak bola putri DIY. Dengan mengetahui standart kondisi fisik yang benar, diharapkan memberikan kemajuan fisik yang baik sebelum atlet tersebut mengikuti pertandingan dan meraih hasil yang optimal.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Belum diketahui tingkat kondisi fisik pemain sepak bola putri DIY dalam persiapan mengikuti babak kualifikasi PON tahun 2024 Aceh - Sumatra Utara
2. Belum pernah dilakukannya tes kondisi fisik di tim sepak bola putri DIY dalam persiapan mengikuti babak kualifikasi PON tahun 2024 Aceh - Sumatra Utara
3. Belum pernah ada database mengenai kondisi fisik tim sepak bla putri DIY
4. Belum diketahui kebutuhan dalam melakukan tes fisik pemain sepak bola putri DIY

5. Belum diketahui jenis tes fisik apa saja yang dibutuhkan pemain sepak bola putri DIY

### **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari terjadinya penafsiran dan agar permasalahan ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas dan terarah pada sasaran. Berdasarkan berbagai identifikasi masalah di atas, maka permasalahan akan dibatasi pada Tingkat Kondisi Fisik Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Seberapa tinggi Profil Kondisi Fisik Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang didapatkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini di harapkan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dan bisa digunakan sebagai informasi yang berhubungan dengan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY.

## **2. Manfaat Praktis:**

Manfaat praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan bahan masukan bagi manajer, pelatih dan pemain tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Sepak Bola**

###### **a. Pengertian Sepak Bola**

Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola kegawang lawan sebanyakbanyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Menurut muhajir (2016:5), “Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kegawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Menurut Luxbacher (2012: 2) menyatakan bahwa pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Didalam memainkan bola setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepak bola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan

anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan antara dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit.

## **b. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola**

### **1) Lapangan Permainan**

Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-

masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masingmasing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujungujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (penalty area) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik penalty berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.

## **2) Perlengkapan Permainan**

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher, 2008: 3).

## **2. Hakekat Kondisi Fisik**

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

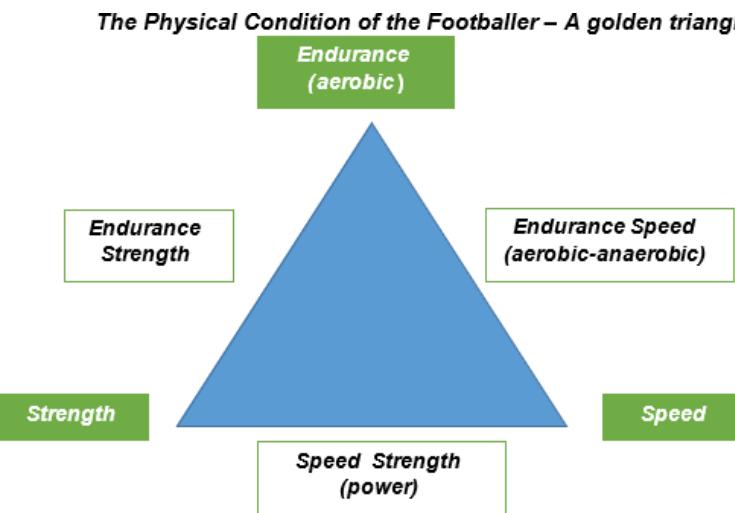
Secara terminologi kondisi fisik berarti keadaan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan, tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kemampuan awal

fisik atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek lain seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen tersebut (M. Sajoto, 2015: 8). Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor, seperti gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda. Kemampuan biomotor adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan berbagai kemampuan untuk melakukan aktivitas seperti daya tahan, kekuatan dan kecepatan (Tudor O Bompa, 2009: 6).

Dengan demikian Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang harus dimiliki atlet dalam mencapai suatu prestasi dalam olahraga. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu ia harus tahu dan mengerti lebih dahulu, apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik dan faktor-faktor apa saja yang tercakup didalamnya. Dengan kondisi fisik yang baik, maka pemain akan memiliki penampilan yang baik. Dan tentunya juga akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki dan taktik yang digunakan. Juga dengan kondisi fisik yang baik kemampuan psikologis akan semakin meningkat. Seperti yang dikemukakan oleh James Tangkudung bahwa keadaan kondisi yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya (James Tangkudung, 2006: 62).

Adapun komponen-komponen kondisi fisik menurut Sajoto yaitu : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*) (M. Sajoto, 2015: 8) . Dalam bermain sepak bola dan futsal kita melakukan banyak aktivitas fisik, menurut FIFA komponen fisik yang membutuhkan paling mendasar untuk bermain sepak bola yaitu terdapat pada segitiga emas (*Golden Triangel*) yaitu daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), dan kecepatan reaksi (*speed reaction*). Kemudian dari tiga komponen fisik ini terdapat pengembangan masing-masing yang nantinya akan ada yang namanya kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*).

Oleh karena itu sebelum atlet diterjunkan ke gelanggang pertandingan, seorang atlet sudah semestinya berada dalam suatu kondisi fisik dengan tingkatan yang cukup baik untuk menghadapi segala macam stress yang bakal dihadapi seorang atlet dalam pertandingan. Seperti yang kita ketahui bahwa tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius, atlet tidak dapat mengikuti pertandingan dengan baik (M. Sajoto, 2015: 8). Dari beberapa pernyataan diatas kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dalam upaya meningkatkan aspek kejiwaan ataupun komponen fisik yang dibutuhkan.



Gambar 1. Kondisi Fisik Untuk Sepak bola dan Futsal Segitiga Emas  
 Sumber: FIFA Coaching 2004

Dengan kondisi fisik yang baik, maka pemain akan memiliki penampilan yang baik. Dan tentunya juga akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki dan taktik yang digunakan, juga dengan kondisi fisik yang baik kemampuan psikologis akan semakin meningkat dikarenakan pentingnya kondisi fisik pemain maka setiap pelatih harus memperhatikan kondisi fisik pemain. Dengan cara merencanakan program latihan yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dan juga sesuai dengan kemampuan pemain. Kemampuan awal pemain dapat dilihat setelah pemain melakukan tes, baik untuk kondisi fisik ataupun teknik. Dari hasil tes tersebut maka baru disusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan pemain, karena kemampuan tiap pemain pasti berbedabeda. Dengan kondisi fisik yang prima maka penampilan pemain akan tetap dalam batas kemampuan optimal. Setelah dilakukan latihan secara bertahap dan berkelanjutan maka efek dari latihan akan terlihat pada saat pemain melakukan kembali tes evaluasi kondisi fisik dan Teknik.

### **b. Daya Tahan**

Daya tahan Secara umum merupakan kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu (Sukadiyanto, 2010:60). Aktifitas olahraga yang berlangsung lama menuntut atlet untuk mempunyai daya tahan yang baik (Kemenpora, 2009:55). Ahli lain menyatakan bahwa daya tahan (endurance) adalah kemampuan seseorang bekerja dalam waktu yang lama karena adanya jaminan kerja otot, yaitu dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya ke otot yang aktif (Justinus Lhaksana, 2011:26). Maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan merupakan kemampuan kerja otot dalam melakukan kerja fisik secara terus menerus dalam waktu yang lama tanpa kelelahan yang berarti. Atlet dengan daya tahan yang baik juga dapat pulih lebih cepat setelah latihan intensif.

Adapun faktor yang berpengaruh terhadap daya tahan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan  $\text{vo2max}$ . Oleh karena itu kemampuan daya tahan olahragawan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: faktor kecepatan, kekuatan otot, kemampuan teknik untuk menampilkan gerak yang efisien, kemampuan memanfaatkan potensi secara psikologis dan keadaan psikologis saat bertanding atau berlatih (Sukadiyanto, 2010:61). Selain faktor yang mempengaruhi adapun jenis-jenis daya tahan. Daya tahan mempunyai 3 bentuk dasar yaitu:

1. Daya tahan aerobik dapat diartikan sebagai daya tahan yang dibutuhkan untuk bisa menyelesaikan lari jauh, renang jarak jauh dan bersepeda jarak jauh. Daya tahan jenis ini membutuhkan pemasukan oksigen agar tersedia cukup energi untuk banyak otot yang bekerja.

2. Daya tahan otot adalah daya tahan yang lebih khusus, daya tahan jenis ini dihubungkan dengan kemampuan otot atlet untuk mempertahankan aktivitas otot lokal. Tuntutan untuk melakukan gerak kelompok otot tertentu dengan jumlah ulangan yang banyak.
3. Daya tahan anaerobik dapat diartikan sebagai suplemen untuk waktu singkat bagi daya tahan aerobik. Daya tahan anaerobik adalah faktor penting untuk memulai kegiatan otot yang tidak bisa didukung oleh sistem energi aerobic (Kemenpora, 2009:55).

Sedangkan menurut FIFA klasifikasi daya tahan untuk cabang sepak bola dibagi menjadi:

1. Daya tahan aerobik adalah kemampuan tubuh untuk mentolerir usaha merasa lelah selama mungkin, tanpa usaha ini menjadi terganggu. Jumlah oksigen ( $O_2$ ) yang diperlukan seperti pembakaran untuk tipe daya tahan. Hal ini membantu tubuh untuk memulihkan usaha merasa lelah.
2. Daya tahan anaerobik adalah kemampuan tubuh untuk mentolerir usaha tenaga melawan rasa lelah tanpa konsumsi oksigen ( $O_2$ ). Dengan jenis ini sangat high-intensitas daya tahan, proses anaerobik menghasilkan asam laktat; otot yang kemudian jenuh dengan asam, yang dapat menyebabkan pengurangan intensitas usaha atau bahkan memimpin pergerakan berhenti sama sekali dan dengan itu terutama tindakan di pertandingan (FIFA, 2006:6).

Sepak bola merupakan olahraga yang lebih sering menggunakan *system energy aerobic*, akan tetapi dalam momen tertentu akan menggunakan *system*

*energy anaerobic* . Untuk melatih *system energy anaerobik* dibutuhkan *system aerobic* terlebih dahulu untuk menciptakan oksigen debt yang kecil. Jika pemain memiliki vo<sub>2max</sub> yang baik akan memiliki cadangan oksigen yang banyak sehingga pada saat terjadi oksigen debt pemain tersebut bisa dengan cepat merecovery atau memulihkan tubuhnya dengan menyerap lebih banyak oksigen karena kemampuan vo<sub>2max</sub> yang baik. Dalam proses persiapan latihan yang yang panjang dibutuhkan program latihan yang sistematis, struktur dan terencana untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik. Ketika pelatih memiliki waktu yang panjang pelatih dapat mempersiapkan latihan daya tahan atau endurance terlebih dahulu untuk menjadi pondasi dalam meningkatkan kondisi fisik yang lainnya. Dalam sepak bola daya tahan menjadi faktor kualitas fisik pertama dalam peningkatan latihan. Daya tahan merupakan kapasitas usaha untuk mengatasi beban dan intensitas latihan yang berat atau sedikit dengan waktu selama mungkin (FIFA, 2004:69). Dengan waktu bertanding selama 2 x 45 menit, setiap atlet sepak bola dituntut untuk memiliki kapasitas daya tahan aerobik maupun anaerobik yang baik untuk mengatasi tuntutan permainan dengan kualitas bermain yang baik.

Semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan seorang pemain juga harus semakin tinggi. Kapasitas daya tahan yang tinggi sangatlah penting, karena pengulangan teknik dalam jumlah yang banyak dalam olahraga sepak bola. Selain itu, kapasitas daya tahan yang tinggi akan berdampak pada metabolisme tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi yang diperlukan dalam aktivitas fisik. Semakin tinggi kapasitas aerobik atlet maka akan semakin cepat perubahan makanan menjadi energi dan akan semakin cepat proses pemulihan pada setiap

aktivitas. Dengan durasi waktu yang panjang dan didalam pertandingan aktivitas fisik yang berubah secara cepat seperti aktivitas yang ringan menangkap, melompat, melempar, dan jogging hingga aktivitas fisik yang tinggi seperti berlari dan sprint.

### **c. Kecepatan**

Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkatsingkatnya. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin (Sukadiyanto, 2002:106).

Kecepatan (speed) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu, dan kecepatan gerak melewati jarak (Djoko Pekik Irianto, 2002:73). Kecepatan menurut Jonath, Haag & Kremple, kecepatan dilihat dari pembagian gerakan kecepatan dapat dibedakan menjadi 3 macam antara lain; kecepatan siklis, kecepatan asiklis, kecepatan dasar (Jonath, Haag & Kremple, 1987:20).

1. Kecepatan Siklis adalah produk yang dihitung dari frekuensi gerak (misalnya frekuensi langkah amplitude gerak, contohnya panjang langkah). Apabila gerakan siklis mulai dengan kecepatan 0 (nol) pada pembagian isyarat mulai, dan jika waktunya dihitung dari pembagian isyarat-isyarat

misalnya pada lari cepat jarak pendek, maka dapat dibedakan faktor-faktor sebagai berikut: waktu reaksi (start), percepatan gerak pada meter-meter pertama, kecepatan dasar sebagai kecepatan maksimal, maupun stamina kecepatan.

2. Kecepatan Asiklis, kecepatan ini dibatasi oleh faktor yang mengenai kecepatan gerak masing-masing otot dan yang terletak dalam otot. Tenaga statis ini dan kecepatan kontraksi yang menentukan cepatnya gerak. Kedua faktor tersebut selanjutnya tergantung pada viskositas dan tonus otot. Selain itu juga faktor-faktor luar memegang peranan, kerja antagonis otot dan pemelarannya sehubungan dengan itu, pangkal dan permulaan lagi otot tuas maupun massa yang digerakan (perbandingan beban-tenaga). Faktor-faktor yang membatasi prestasi adalah tenaga dinamis (gaya cepat) ukuran antropometri (perbandingan badan-tuas) dan massa (perbandingan beban-tenaga)
3. Kecepatan Dasar sebagai kecepatan maksimal yang dicapai dalam gerak siklis adalah produk maksimal yang dapat dicapai dari frekuensi gerakan amplitudo gerak. Ini tidak dapat dibedakan menurut kecepatan gerak maju dan kecepatan gerak. Maksimum kecepatan dasar pada wanita dicapai pada usia antara 17 dan 22 tahun, pada pria antara 19 dan 23 tahun. Faktor-faktor yang membatasi adalah: tenaga, vikositas, otot, kecepatan kontraksi, ukuran antropometris, koordinasi, stamina dan waktu reaksi.

Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting. Secara umum kecepatan yaitu suatu kemampuan untuk berpindah tempat dari satu titik ke

titik lain secara cepat. Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 141) bahwa “kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau jumlah gerakan perunit waktu” (Suriah Hanafi, 2010:1). Kecepatan pun merupakan salah satu komponen fisik yang peningkatannya sangat sulit. Peningkatan hasil latihan eksklusif hanya bisa meningkat sampai dengan 10%. Kecepatan dibagi dalam: Kecepatan reaksi, kecepatan maksimal siklis dan asiklis. Dalam futsal setiap pemain dituntut untuk selalu bergerak di lapangan. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Yang dimaksud dengan kecepatan dalam olahraga adalah sebagai gerak laju yang dihasilkan oleh kontraksi otot. Menurut Gallahue “*Speed is the ability to cover a short distance in as short a period of time as possible. Speed is influenced by reaction time*” (UPI, 2015). Jadi kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sangat cepat/pendek dan kecepatan dipengaruhi oleh reaksi.

Kecepatan adalah kemampuan otot individu untuk melakukan gerakan yang sama dalam waktu yang sangat singkat. Menurut FIFA kecepatan dalam sepak bola memiliki makna yaitu kapasitas untuk melakukan gerak berpindah dalam waktu sesingkat mungkin. Adapun jenis kecepatan yang diklasifikasikan yaitu kecepatan reaksi. Kecepatan akselerasi, kecepatan maksimum dan daya tahan kecepatan. Dalam sepak bola keempat kecepatan tersebut harus dikuasai untuk mendapatkan

perfomance yang baik. Selama pertandingan, seorang pemain menunjukkan banyak aksi - aksi yang membutuhkan pengembangan tenaga secara cepat seperti berlari, atau membuat perubahan secara cepat. Karena aktivitas ini bisa mempengaruhi hasil pertandingan, latihan, kecepatan dianggap sangat penting (Jens Bangsbo, 1994:288). Selama latihan kecepatan, pemain harus berlatih dengan maksimal untuk waktu tertentu. Latihan kecepatan harus dilakukan diawal latihan ketika pemain belum merasa lelah. Bagaimanapun juga penting bagi pemain pemain untuk melakukan pemanasan. Ketika latihan kecepatan dilakukan selama 5 - 10 detik inilah saat untuk meningkatkan ketahanan kecepatan karena asam laktat dianggap sedang diproduksi.

#### **d. Kelincahan**

Kelincahan (agilitas) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Ismaryanti, 2008:41). Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:56) bahwa pengertian kelincahan (agility) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh yang berfungsi dalam mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

SAQ (Speed, Agility, Quickness) merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam sport science. Polman mengemukakan asal mula dari model latihan ini. Model latihan SAQ sudah berkembang dan dipakai di Amerika Serikat sejak tahun 1980-an. Model latihan SAQ ini awalnya dipopulerkan oleh banyak pelatih American Football dan smenjak itu model latihan SAQ menjadi inspirasi serta banyak digunakan cabang

olahraga lainnya.

Latihan SAQ merupakan salah satu produk untuk meningkatkan kecepatan. Dalam pelaksanaannya terdapat banyak rsekali bentuk serat pola yang bisa dipilih mulai dari yang mudah tanpa alat hingga yang sulit dengan menggunakan berbagai alat-alat latihan. Sehingga nantinya dapat merangsang peningkatan kecepatan. Kecepatan adalah hasil menerapkan kekuatan eksplisif kepada teknik gerakan tertentu. Dalam kebanyakan sport kemampuan merubah arah secara dan kecepatan lebih penting dari pada hanya mencapai atau menjaga kecepatan tinggi. Ketangkasan dan output bertenaga, serta kemampuan langkah efisien menggunakan eksentrik dan konsentrik dalam gerakan balistik. Berdasarkan pendapat di atas kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan atau merubah posisi tubuh atau anggota tubuh dalam menempuh suatu jarak tertentu dengan sesingkatnya dengan satuan waktu.

Johansyah lubis dalam bukunya membagi kecepatan lari garis lurus atas tiga tahap yakni : (1) akselerasi, (2) pencapaian kecepatan maksimal (3) pemeliharaan kecepatan maksimal (Johansyah lubis, 2003:92). Jadi kecepatan dibagi menjadi:

1. Kecepatan reaksi: kemampuan organisme atlet untuk menjawab menjawab suatu rangsangan dengan secepat mungkin dan dengan hasil yang baik.
2. Kecepatan maksimal yang siklis: daya akselerasi dan kecepatan maksimal
3. Kecepatan maksimal yang asiklis: agility (kemampuan merubah arah dengan gerakan secepat-cepatnya).

Upaya meningkatkan kemampuan atlet komponen latihan yang diberikan harus bertahap meliputi latihan teknik, fisik, dan taktik maka kelincahan perlu

dingkatkan. "Kelincahan merupakan kemampuan melakukan sebuah gerakan yang singkat atau cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kelincahan adalah kesinambungan antara perpaduan fleksibilitas kelenturan oleh tubuh dan kesinambungan otot-otot yang bekerja untuk menghasilkan gerak yang singkat dan komplek (Dwita Febriyanti, 2017). Kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan *reacceleration*. Menurut Moch. Moeslim, kelincahan diartikan kemampuan seseorang mengubah posisi dan atau arah dalam waktu cepat (Moch. Moeslim, 1995:15). Sama halnya dengan komponen fisik yang lainnya, kelincahan harus dilatih dengan program yang sesuai dengan kemampuan pemain. Dengan demikian komponen kelincahan yang dimiliki oleh pemain akan membantu pemain untuk melakukan gerakan berbelok dan berbalik arah, berkelok-kelok. Pemain yang memiliki kelincahan yang tinggi maka akan menunjang keterampilan teknik dalam melewati lawan atau melakukan gerakan menghindari penjagaan lawan. Menurut Alan Pearson, menerangkan tentang kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan, kekuatan, kecepatan atau kontrol tubuh (Alan Pearson, 2007:8)

#### e. Daya Ledak

Daya ledak atau power merupakan komponen biomotrik yang identik dengan kekuatan eksplosif. Dalam olahraga daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak eksplosif, yang terdiri atas dua kelompok biomotorik yaitu unsur kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) (Ngurah Nala, 1998:58). Dalam futsal olahraga yang dominan menggunakan lower body Kekuatan dan kecepatan merupakan salah

satu unsur membentuk daya ledak otot tungkai, dalam peningkatan kekuatan untuk menghasilkan lompatan yang baik, diperlukan kualitas otot tungkai yang baik pula. Kekuatan otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada hasil lompatan. Bentuk latihan untuk meningkatkan otot tungkai, daya ledak dan daya tahan otot adalah latihan-latihan yang membentuk kontraksi isotonik, kontraksi isometrik, kontraksi isokinetis. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah suatu kesatuan dari komponen biomotorik yang merupakan bagian yang sangat penting didalam permainan sepak bola. Dikarenakan permainan sepak bola itu menuntut seorang pemain dapat melakukan berbagai macam bentuk gerakan yang berubah-ubah dalam waktu yang singkat.

#### **f. Kelentukan**

Kelentukan atau flexibility merupakan kemampuan yang mengandung makna kualitas gerak pada persendian yang didukung oleh kualitas otot, tendon dan ligament (Kemenpora, 2009:21). Sedangkan Sajoto berpendapat bahwa “kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian” (M. Sajoto, 1996:58). Kelentukan atau fleksibilitas biasanya mengacu pada ruang gerak sendi atau sendi-sendi tubuh. Kelentukan tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligamen. Jadi kelentukan atau fleksibilitas adalah kemungkinan gerak pada daerah gerak persendian atau

golongan persendian. Meskipun hal ini sangat dipengaruhi oleh bentuk tulang yang membentuk persendian, faktor yang paling besar pengaruhnya pada kelentukan adalah kemampuan sekitar persendian tersebut, untuk meregang secara optimal mungkin.

#### **g. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Komponen kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang adalah: umur, jenis kelamin, genetik, status kesehatan, status gizi, kegiatan fisik, kebiasaan merokok, dan faktor lain (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 1994: 8-10) yang akan dijelaskan sebagai berikut:

##### a. 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 kardiovaskuler 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. Pengaruh umur terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses menua yang disebabkan oleh menurunnya elastisitas otot karena berkurangnya aktivitas pada usia tua.

**b. Jenis Kelamin**

Kesegaran 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. Selain itu juga dapat dilihat pada kekuatan ototnya, karena perbedaan kekuatan antara pria dan wanita disebabkan oleh adanya perbedaan ukuran otot baik besar maupun proporsinya dalam tubuh.

**c. Genetik**

Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

**d. Kegiatan fisik**

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti seluruh organ tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya, sehingga mampu beradaptasi terhadap setiap pembebanan yang diberikan.

**e. Kebiasaan merokok**

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

oksin. Hal ini berarti CO lebih cepat mengikat hemoglobin daripada oksigen. Hemoglobin ini dalam tubuh berfungsi sebagai alat pengangkut oksigen untuk diedarkan ke seluruh tubuh.

f. Faktor lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Selain suhu tubuh, faktor lain tersebut adalah status kesehatan dan status gizi. Makanan sangat perlu apabila akan mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang yaitu (60% karbohidrat, 25% lemak, 15% protein) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.

### **3. Pra PON Sepak Bola Putri DIY**

Tim sepak bola Pra PON putri DIY dibentuk untuk mengikuti babak kualifikasi dengan tujuan agar dapat mengikuti PON pada tahun 2024 di Aceh – Sumatera Utara. Seleksi pemain diadakan pada 17 - 18 Juni tahun 2023 di stadion Dwi Windu dan Lapangan Karang pada tanggal 24 Juni 2024. Seleksi berjalan terus dilakukan sampai dengan menjelang babak kualifikasi PON yang rencana akan dilaksanakan pada tanggal 24 – 26 Oktober 2024 (KONI DIY).

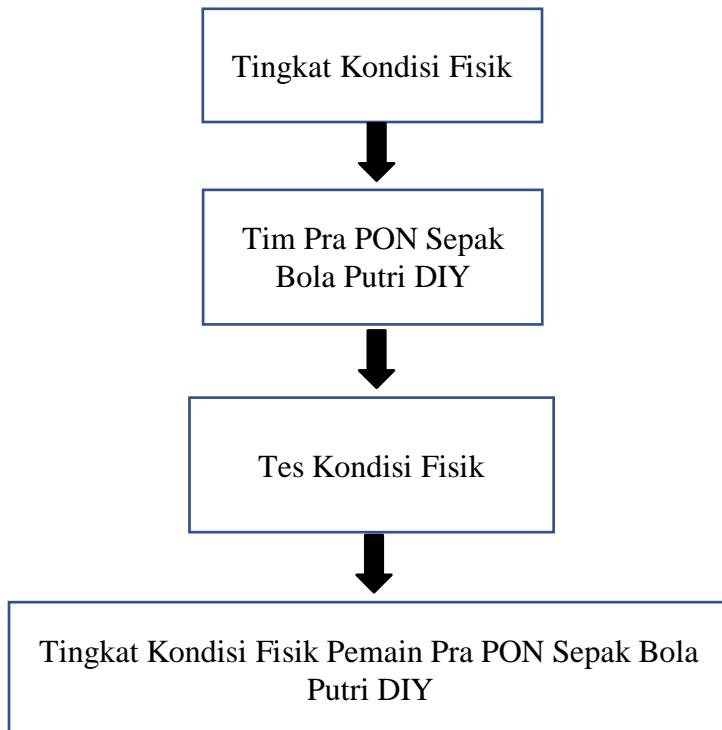
### **B. Penelitian yang Relevan**

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

1. Penelitian Rani Mulyasari (2018) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Tim Nasional Futsal Putri Indonesia Sea Games 2017”. Jenis penelitian ini adalah deskripsi kuantitatif dan cara pengambilan data dengan teknik survey. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 14 atlet. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet tim nasional futsal putri komponen daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak dalam kategori sedang (Good) dan kelentukan dalam kategori sangat baik (Superior) berdasarkan norma dan hasil tes kondisi fisik pada tim nasional futsal putri Indonesia Sea Games 2017.
2. Penelitian Diah Ajeng Maya Setyawati (2021) dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri PSSI Kota Kediri”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik survei dan tes. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 atlet. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri yang akan mendeskripsikan mengenai keadaan pada siswa Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri melakukan tes seperti berikut : Tes Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan Jantung Dan Paru, Koordinasi Mata Kaki diukur dengan menggunakan tes dengan alat Back & Leg Dynamometer, Lari 50 Meter, Shuttel Run, Lari Bleeptest(Vo2max), Dan Mittle Soccer Test. Prosentase kondisi fisik yaitu terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (30%) dalam kategori baik, 7 atlet (35%) dalam kategori sedang, 5 atlet (25%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga

dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dalam kategori sedang.

### C. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Befikir

Dalam bermain sepak bola ada faktor-faktor latihan yang perlu pemain miliki diantara lain fisik, keterampilan, taktik, psikologis dan teori. Dari semua faktor tersebut fisik merupakan salah satu komponen yang penting didalam sepak bola yang perlu pemain kuasai, karena dengan kondisi fisik yang baik maka pemain akan memiliki penampilan yang baik. Dan tentunya juga akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki dan taktik yang digunakan kemudian dengan kondisi fisik yang baik kemampuan psikologis akan semakin meningkat. Untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan atlet tentunya melalui serangkaian tes yang sesuai dengan karakteristik olahraga sepak bola.

Hasil yang didapat menggambarkan bagaimana kondisi fisik dan keterampilan atlet pada saat setelah dilakukan tes. Jika dilakukan diawal program maka tujuan tes tersebut selain untuk mengetahui kondisi fisik atlet, juga untuk menentukan program latihan yang tepat untuk atlet dan menentukan isi latihan yang akan diberikan. Sehingga dari serangkaian tes tersebut bisa mendapatkan data yang kemudian bisa dijadikan parameter bagi pemain ataupun pelatih sehingga membuat pemain lebih serius dan termotivasi untuk lebih meningkatkan kondisi fisik dan keterampilannya dalam setiap latihannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, tes ini sangat diperlukan guna mengetahui profil kondisi fisik pemain supaya selalu siap dalam segala kondisi.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Seberapa besar Tingkat Kondisi Fisik Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 3) bahwa: “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang dimaksud yaitu tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY.

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

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kondisi Fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponenkomponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya.

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

### **1. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Sutrisno Hadi 2015:190). Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh pemain tim Pra PON sepak bola putri DIY yaitu 35 pemain.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 117). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu: (1) Pemain tim Pra PON sepak bola putri DIY, (2) Memiliki persentase kehadiran latihan 80% , (3) tidak memiliki riwayat penyakit dalam. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi, yaitu berjumlah 30 pemain.

## **D. Intrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Suharsimi Arikunto (2009:134) Instrumen penelitian merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data, kualitas instrumen akan menentukan kualitas data yang terkumpul sehingga tepatlah jika hubungan antara instrumen dengan data, itulah sebabnya menyusun instrumen bagi kegiatan penelitian

merupakan langkah penting yang harus dipahami betul oleh peneliti. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yang sudah ada yang sesuai dengan karakteristik sepak bola, yaitu:

1. Tes Kelentukan

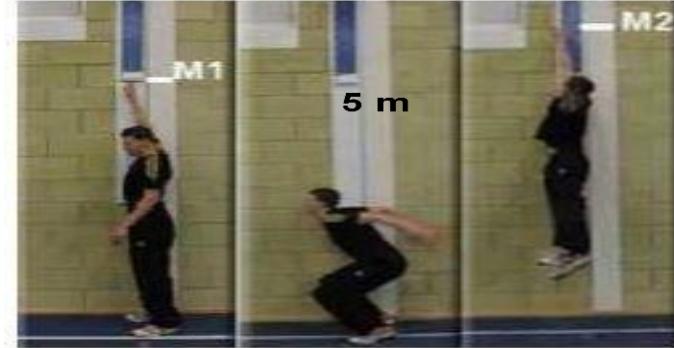


Gambar 2. Sit and Reach Test  
Sumber : <https://sportscienceinsider.com/sit-and-reach-test/>

Prosedur pelaksanaan tes shuttle run 8 x 5 meter adalah sebagai berikut:

- a. Tes ini melibatkan duduk di lantai dengan kaki terentang lurus ke depan.
- b. Sepatu harus dilepas.
- c. Telapak kaki ditempatkan flat terhadap kotak.
- d. Kedua lutut harus terkunci dan ditekan rata dengan lantai - tester dapat membantu dengan menahan mereka.
- e. Dengan telapak tangan menghadap ke bawah, dan tangan di atas atau sama lain atau berdampingan, subjek mencapai maju sepanjang garis pengukur sejauh mungkin.
- f. Pastikan tangan tetap pada tingkat yang sama, tidak satu mencapai lebih jauh ke depan dari yang lain.

- g. Setelah beberapa latihan mencapai, subjek mengulurkan tangan dan memegang posisi selama satu-dua detik saat jarak dicatat. Pastikan tidak ada gerakan tersentak-sentak
2. Tes Daya Ledak



Gambar 3. Vertical Jump Test  
Sumber : [www.Coach Mac Basketball.com](http://www.Coach Mac Basketball.com)

Prosedur pelaksanaan tes vertical jump adalah sebagai berikut:

- a. Atlet berdiri pada posisi berdiri menghadap kedinding dengan salah satu lengan lurus keatas.
- b. Lalu dicatat tinggi jangkauan tersebut.
- c. Kemudian sampel berdiri dengan bagian samping tubuhnya ke arah dinding, dan salah satu lengan yang terdekat dengan dinding lurus ke atas,
- d. Kemudian dia mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk sudut kurang lebih 45 derajat.
- e. Setelah itu, sampel berusaha melompat ke atas setinggi mungkin.

- f. Pada saat titik tertinggi dari lompatan, sampel segera menyentuhkan ujung jari dari salah satu tangannya pada papan ukuran kemudian mendarat dengan dua kaki. \
- g. sampel diberi kesempatan sebanyak 3 kali melakukan.

### 3. Tes Kelincahan



Gambar 4. Shuttle run 8 x 5 meter Test  
Sumber: [www.topendsports.com](http://www.topendsports.com)

Prosedur pelaksanaan tes shuttle run 8 x 5 meter adalah sebagai berikut:

- a. Atlet berdiri pada posisi standing start tepat dibelakang garis start
- b. Setelah ada aba-aba "Ya" atlet berlari kearah marker didepan secepat mungkin 8 kali balikan
- c. Catat waktu yang ditempuh pada jarak 8 x 5 meter
- d. Dilakukan dua kali tes dengan istirahat tidak lebih dari tiga menit

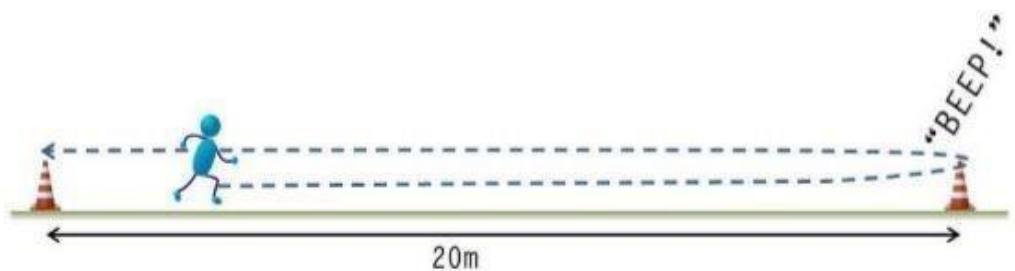
### 4. Tes Kecepatan



Gambar 5. Lari 50 Meter  
Sumber: <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/prosedur-detail.php?idp=68>

Tes lari 50 meter. Testi diberikan kesempatan dua kali kesempatan, menentukan skor dengan cara mencatat jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2015: 129)

##### 5. Tes Kemampuan Daya Tahan (Bleep Test)



Gambar 6. Bleep Test  
Sumber www.5 a side. Com

Prosedur pelaksanaan tes bleep adalah sebagai berikut:

- a. Tes Bleep merupakan tes belari bolak balik melewati marker berjarak 20 meter. Dimulai dengan lari perlahan dengan irama setiap level.
- b. Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
- c. Start dilakukan dengan berdiri kedua kaki dibelakang penanda lalu mendengar instruksi “start level1” lalu mulai berlari kearah garis marker dan melewati sebelum bunyi beep lalu kembali lari kearah sebaliknya
- d. Bila 2 x berturut-turut tester tidak mampu melewati garis maka kemampuan maksimalnya hanya sampai leveldan balikan tersebut.
- e. Setelah atlet tidak mampu atlet tidak boleh berhenti tapi meneruskan lari 3-5 menit untuk colling down.

## **E. Teknik Analisis Data**

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, piktogram, perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2007: 112). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2006: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah tim Pra PON sepak bola putri DIY. Penelitian di laksanakan di Stadion Karang, Mancasan, Kota Yogyakarta dan dilakukan pada tanggal 2 Oktober 2023.

Data dalam penelitian ini berupa tes kebugaran fisik dengan instrumen *Sit and Reach* untuk kelentukan, *Vertical Jump* untuk daya ledak, *Shuttle Run* untuk kelincahan, lari 50 meter untuk kecepatan dan *Beep Test* untuk daya tahan. Deskripsi hasil tes sebagai berikut.

**Tabel 1.** Deskripsi Statistik

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Kelentukan	30	27.20	42.00	1005.10	33.5033	4.13108
Daya ledak	30	33.00	48.00	1193.00	39.7667	4.61395
Kelincahan	30	11.76	15.42	408.32	13.6107	1.07608
Kecepatan	30	8.21	10.35	274.78	9.1593	.65562
Daya tahan	30	32.10	43.90	1103.10	36.7700	3.66664

Hasil data Kondisi Fisik Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY untuk kelentukan menghasilkan *mean* 33.5033 dan *standar deviasi* = 4.13. Adapun nilai terkecil sebesar 27.20 dan nilai terbesar sebesar 42.00. Data daya ledak menghasilkan *mean* 39.76 dan *standar deviasi* = 4.61. Adapun nilai terkecil sebesar 33.00 dan nilai terbesar sebesar 48.00. Data kelincahan menghasilkan *mean* 13.61 dan *standar deviasi* = 1.07. Adapun nilai terkecil sebesar 11.76 dan nilai terbesar sebesar 15.42. Data kecepatan menghasilkan *mean* 9.15 dan *standar deviasi* = 0.65. Adapun nilai

terkecil sebesar 8.21 dan nilai terbesar sebesar 10.35. Data daya tahan menghasilkan *mean* 36.77 dan *standar deviasi* = 3.66. Adapun nilai terkecil sebesar 32.10 dan nilai terbesar sebesar 43.90. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

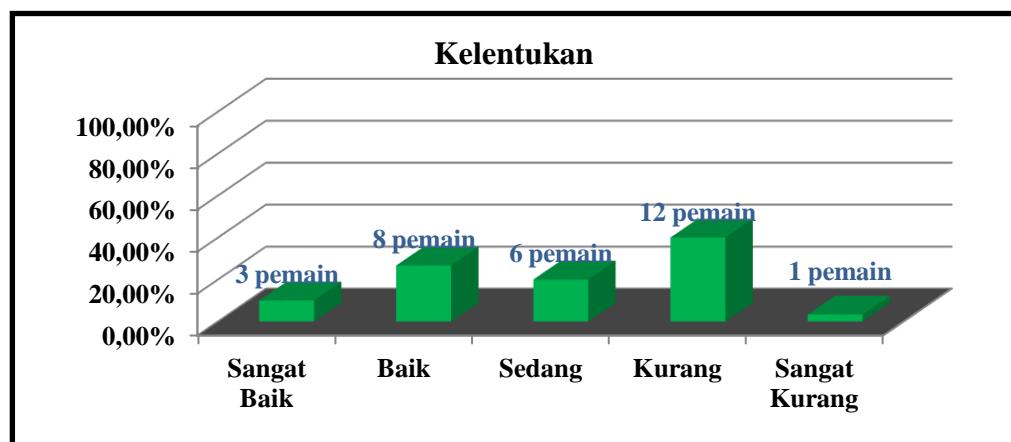
### 1. Kelentukan

Data kelentukan diperoleh melalui instrumen *sit and reach* dengan data yang diambil berupa catatan nilai skor hasil kelentukan. Data kondisi fisik kelentukan mempunyai rentang skor empiris 27.20 sampai 42.00. Hasil selengkapnya dapat dilihat dalam bentuk distribusi frekuensi pada tabel berikut

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Kelentukan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY

No	Klasifikasi	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	$\geq 39,7$	3	10 %
2	Baik	39,6 – 35,6	8	26,7 %
3	Sedang	35,5 – 31,4	6	20 %
4	Kurang	31,3 – 27,3	12	40 %
5	Sangat kurang	$27,2 \leq$	1	3,33 %
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kelentukan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY tampak pada gambar berikut ini:



**Gambar 7.** Diagram Batang Kelentukan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data kelentukan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY berada pada kategori “Sangat Kurang” dengan persentase sebesar 3,33% (1 pemain), kategori “kurang” persentase sebesar 40% (12 pemain), kategori “sedang” persentase sebesar 20% (6 pemain), kategori “baik” persentase sebesar 26,7% (8 pemain), dan kategori “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 10% (3 pemain). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, tingkat kelentukan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY masuk dalam kategori sedang.

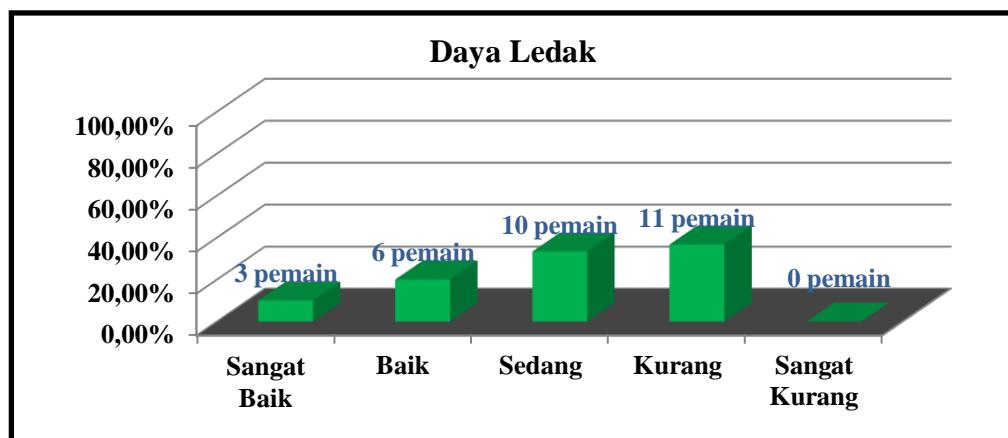
## 2. Daya Ledak

Data kelentukan diperoleh melalui instrumen *vertical jump* dengan data yang diambil berupa catatan nilai skor hasil daya ledak. Data kondisi fisik daya ledak mempunyai rentang skor empiris 33,00 sampai 48,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat dalam bentuk distribusi frekuensi pada tabel berikut

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Daya Ledak Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY

No	Klasifikasi	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	Sangat Naik	$\geq 46,7$	3	10 %
2	Baik	46,6 – 42,1	6	20 %
3	Sedang	42,0 – 37,5	10	33,3 %
4	Kurang	37,4 – 32,8	11	36,7 %
5	Sangat kurang	$32,7 \leq$	0	0 %
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data daya ledak Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY tampak pada gambar berikut ini:



**Gambar 8.** Diagram Batang Daya Ledak Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data kelentukan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY berada pada kategori “kurang” persentase sebesar 36,7% (11 pemain), kategori “sedang” persentase sebesar 33,3% (10 pemain), kategori “baik” persentase sebesar 6% (6 pemain), dan kategori “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 10% (3 pemain). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, tingkat kelentukan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY masuk dalam kategori sedang.

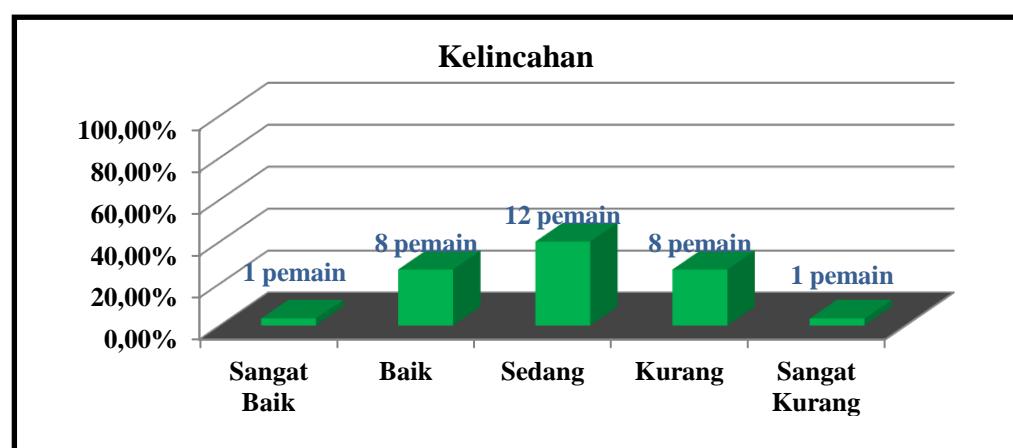
### 3. Kelincahan

Data kelincahan diperoleh melalui instrumen *shuttle run* dengan data yang diambil berupa catatan nilai skor hasil kelincahan. Data kondisi fisik kelincahan mempunyai rentang skor empiris 11.76 sampai 15.42. Hasil selengkapnya dapat dilihat dalam bentuk distribusi frekuensi pada tabel berikut

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY

No	Klasifikasi	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	Sangat Naik	$11,99 \leq$	1	3,33 %
2	Baik	$12,00 - 13,07$	8	26,7 %
3	Sedang	$13,08 - 14,15$	12	40 %
4	Kurang	$14,16 - 15,22$	8	26,7 %
5	Sangat kurang	$\geq 15,23$	1	3,33 %
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kelincahan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY tampak pada gambar berikut ini:



**Gambar 9.** Diagram Batang Kelincahan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data kelincahan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY berada pada kategori “Sangat Kurang” dengan persentase sebesar 3,33% (1 pemain), kategori “kurang” persentase sebesar 26,7% (8 pemain), kategori “sedang” persentase sebesar 40% (12 pemain), kategori “baik” persentase sebesar 26,7% (8 pemain), dan kategori “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 3,33% (1 pemain). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, tingkat kelincahan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY masuk dalam kategori sedang.

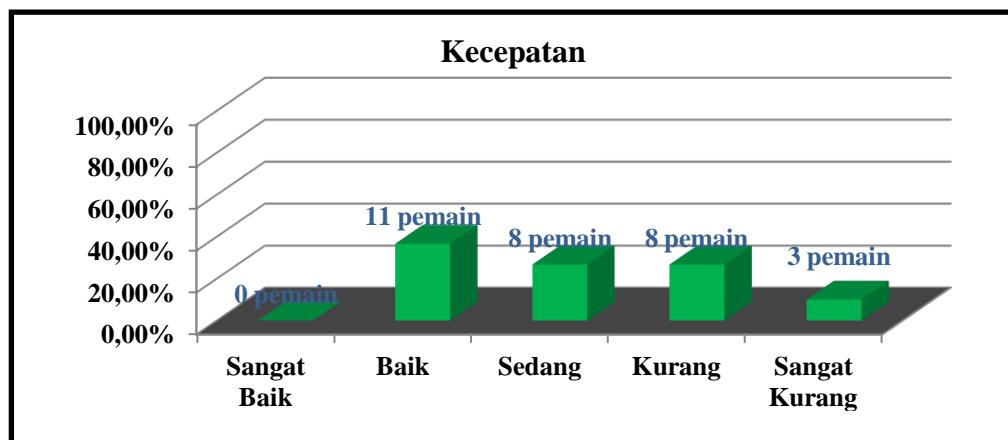
#### 4. Kecepatan

Data kecepatan diperoleh melalui instrumen lari 50 meter dengan data yang diambil berupa catatan nilai skor hasil kecepatan. Data kondisi fisik kecepatan mempunyai rentang skor empiris 08.21 sampai 10.35. Hasil selengkapnya dapat dilihat dalam bentuk distribusi frekuensi pada tabel berikut

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY

No	Klasifikasi	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	Sangat Naik	$8,18 \leq$	0	0 %
2	Baik	$8,19 - 8,83$	11	36,6 %
3	Sedang	$8,82 - 9,49$	8	26,7 %
4	Kurang	$9,50 - 10,14$	8	26,7 %
5	Sangat kurang	$\geq 10,15$	3	10 %
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kecepatan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY tampak pada gambar berikut ini:



**Gambar 10.** Diagram Batang Kecepatan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data kecepatan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY berada pada kategori “Sangat Kurang” dengan persentase sebesar 10% (3 pemain), kategori “kurang” persentase sebesar 26,7% (8 pemain), kategori “sedang” persentase sebesar 26,7% (8

pemain) dan kategori “baik” persentase sebesar 36,7% (11 pemain). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, tingkat kecepatan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY masuk dalam kategori sedang.

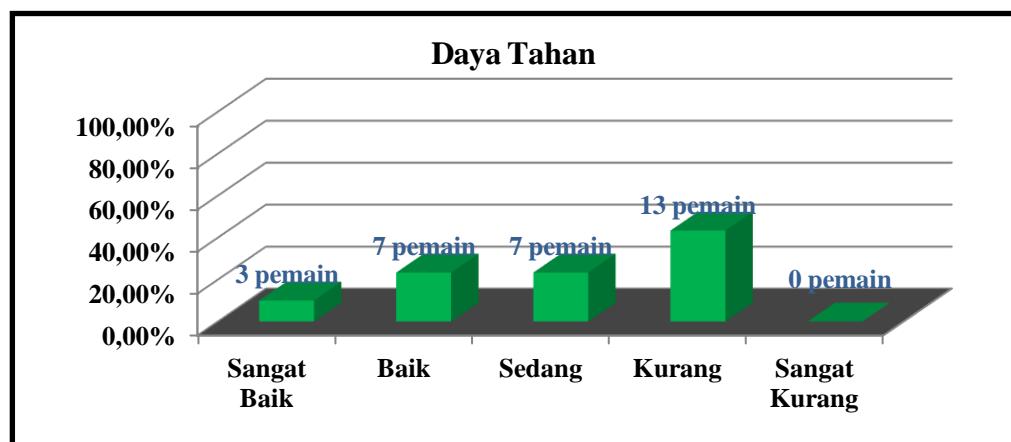
## 5. Daya Tahan

Data daya tahan diperoleh melalui instrumen *beep test* dengan data yang diambil berupa catatan nilai skor hasil daya tahan. Data kondisi fisik daya tahan mempunyai rentang skor empiris 32.10 sampai 43.90. Hasil selengkapnya dapat dilihat dalam bentuk distribusi frekuensi pada tabel berikut

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY

No	Klasifikasi	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	Sangat Naik	$\geq 42,27$	3	10 %
2	Baik	42,26 – 38,60	7	23,33 %
3	Sedang	38,59 – 34,94	7	23,33 %
4	Kurang	34,93 – 31,27	13	43,33%
5	Sangat kurang	$31,26 \leq$	0	0 %
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data daya tahan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY tampak pada gambar berikut ini:



**Gambar 11.** Diagram Batang Daya tahan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data daya tahan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY berada pada kategori “kurang” persentase sebesar 43,3% (13 pemain), kategori “sedang” persentase sebesar 23,3% (7 pemain), kategori “baik” persentase sebesar 23,3% (7 pemain), dan kategori “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 10% (3 pemain). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, tingkat daya tahan Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY masuk dalam kategori sedang.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, jika dilihat dari nilai rata – rata seluruh komponen menujukkan pada kategori sedang, akan tetapi terdapat beberapa pemain yang berada di kategori kurang dan sangat kurang. Hal ini menggambarkan kondisi fisik Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY tidak merata.

Profil kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen - komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa profil kondisi fisik Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY masih belum optimal.

Salah satu faktor agar dapat bermain sepak bola dengan baik adalah harus mempunyai profil kondisi fisik yang baik, karena dengan begitu akan mudah mengikuti kegiatan latihan sepak bola. Beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah usia, jenis kelamin, kegiatan fisik, gaya hidup dan lain – lain. Belum optimalnya pembinaan sepak bola putri di DIY menyebabkan perbedaan

secara signifikan kondisi fisik antar pemain. Pembinaan yang belum berjenjang berakibat tidak banyak tim atau klub yang muncul untuk dapat berkompetisi, sehingga wadah untuk berlatih para pemain sepak bola putri sangat terbatas. Terbatasnya wadah untuk berlatih berakibat tidak terkontrolnya kondisi fisik dan performa pemain saat menghadapi seleksi level Pekan Olahraga Daerah (PORDA) maupun kualifikasi Pekan Olahraga Nasional (Pra PON). Perihal pembinaan yang *continue* harus menjadi perhatian bersama untuk meraih prestasi.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang adalah: umur, jenis kelamin, genetik, status kesehatan, status gizi, kegiatan fisik, kebiasaan merokok, dan faktor lain (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 1994: 8-10) yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a. 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 kardiovaskuler 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. Pengaruh umur terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses menua yang disebabkan oleh menurunnya elastisitas otot karena berkurangnya aktivitas pada usia tua.

b. Jenis Kelamin

Kesegaran 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. Selain itu juga dapat dilihat pada kekuatan ototnya, karena perbedaan kekuatan antara pria dan wanita disebabkan oleh adanya perbedaan ukuran otot baik besar maupun proporsinya dalam tubuh.

c. Genetik

Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

d. Kegiatan fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti seluruh organ tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya, sehingga mampu beradaptasi terhadap setiap pembebanan yang diberikan.

e. Kebiasaan merokok

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

ini berarti CO lebih cepat mengikat hemoglobin daripada oksigen. Hemoglobin ini dalam tubuh berfungsi sebagai alat pengangkut oksigen untuk diedarkan ke seluruh tubuh.

f. Faktor lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Selain suhu tubuh, faktor lain tersebut adalah status kesehatan dan status gizi. Makanan sangat perlu apabila akan mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang yaitu (60% karbohidrat, 25% lemak, 15% protein) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil analisis data, deksripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu profil kondisi fisik Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa:

Profil kondisi fisik Pemain Pra PON Sepak Bola Putri DIY dari lima komponen yang diukur berdasarkan nilai rata – rata berada pada kategori “sedang”.

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

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu: Sebagai bahan pertimbangan awal dalam seleksi tim Pra PON Sepak Bola Putri DIY dari segi profil fisik pemain dan menjadi bahan tim pelatih membuat program latihan.

#### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

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

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.
4. Tidak dapat menuntut keseriusan orang coba

#### **D. Saran-saran**

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

1. Bagi pelatih hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik para pemain.
2. Bagi pemain hendaknya melakukan latihan rutin untuk menjadi kondisi fisik dan performa.

Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alan Pearson, 2007. SAQ FOOTBALL : Training and Conditioning For Football  
2nd Edition, A&C Black, London.
- Albertus, Fenanlampir & Muhammad Muhyi Faruq. (2015). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV, Andi.
- A. Luxbacher, Joseph. 2012. Sepak Bola Edisi Kedua. Jakarta: Rajawali.
- ASDEP KEMENPORA RI, 2009, Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar, Jakarta.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2009). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (1994). Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Dwita Febriyanti, 2017. Perbandingan Metode Latihan Cone Dan Reaction Ball Terhadap Kelincahan Atlet Puteri Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education Vol 1 No 2 tahun 2017
- Djoko Pekik Irianto, 2002. Dasar Kepelatihan, Yogjakarta: FIK UNY.
- FIFA, 2004. Coaching Manual, Swiss.
- FIFA, 2006. Physical Preparation and Physical Development and Training, Swiss.
- Ismaryati. 2008. Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan. Paedagogia, 11 (1), 74-89.
- James Tangkudung, 2006. Kepelatihan Olahraga, Jakarta: Cerdas Jaya
- Jens Bangsbo, 1994. Fitness Training In Soccer, Spring City: Reedswain Publishing
- Johansyah Lubis, 2003. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan, Jakarta : Rajawali Pers

- Jonath, Haag & Krempel, 1987. Lari Sprint, USA.
- Justinus Lhaksana. 2011, Taktik dan Strategi Futsal Modern. (Jakarta: Be Champion Penebar Swadaya Group.
- Kemendiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13 -15 Tahun. Jakarta
- Moch. Moeslim, 1995. Tes dan Pengukuran Kepelatihan, Jakarta: KONI PUSAT.
- M. Sajoto, 2015. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga, Semarang: Dahara Prize.
- Muhajir, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga
- Ngurah Nala, 1998. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Universitas Udayan
- Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik, Bandung: Lubuk Agung
- \_\_\_\_\_, 2002. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik, (Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Suriah Hanafi, 2010. Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi. Jurnal ILARA, Volume I, Nomor 2
- Sutrisno Hadi. 2015. Statistik Jilid 2. Yogyakarta: Andi
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007). Sport development index: alternatif 55 baru mengukur kemajuan pembangunan bidang keolahragaan (konsep, metodologi dan aplikasi)
- Tudor O Bompa, 2009. Periodization, Theory and Methodology of Training 5th edition, Australia: Human Kinetic.
- UPI, 2015. Jurnal Kondisi Fisik, Bandung.

# **LAMPIRAN**

## 1. Lampiran Surat Izin Penelitian

R : IZIN PENELITIAN

about:bl



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/182/UN34.16/PT.01.04/2023

27 September 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Vth . : DESSY AFRIANTO (KETUA UMUM ASPROV PSSI DIY)  
PENDOPO MUSEUM PSSI, JL. MAWAR NO. 01, BACIRO, GONDOKUSUMAN,  
YOGYAKARTA

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Erik Hidayanto
NIM	:	21602244093
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PRA PON SEPAKBOLA PUTRI DIY
Waktu Penelitian	:	29 September - 3 Oktober 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,



Prof. Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi:
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## 2. Lampiran Data Penelitian

No	Nama	Kelentukan	Daya Ledak	Kelincahan	Kecepatan	Daya Tahan
1	Afiyatha Rigina pahriyantia	28.4	35.0	13.65	8.98	34.6
2	Alfina Kusumaningtyas	38.5	43.0	12.09	8.21	39.2
3	Alvi Septiani Proning	32.8	37.0	14.87	9.34	34.3
4	Amelia Diah Handayani	40.0	45.0	11.76	8.32	38.5
5	Anisa Febiana	30.1	38.0	13.15	9.03	33.9
6	Anita Lutfi Rahmawati	36.0	42.0	12.18	8.52	37.4
7	Chelsea Revalina Ananda	31.6	35.0	14.54	9.76	35.0
8	Chindi Dwi Chandra	29.5	34.0	13.92	9.59	32.9
9	Dewi Setya Maharani	38.0	47.0	12.32	8.64	40.2
10	Diana Latifa R	41.2	44.0	12.05	8.35	42.4
11	Enik Setyowati	31.5	36.0	15.42	10.32	34.6
12	Erika Indah Wulandari	31.3	38.0	14.87	9.78	33.2
13	Fadesta Shella Nur Pamungkas	30.0	42.0	13.9	9.62	32.5
14	Fathiya Salsabila Nur Aini	28.5	36.0	15.12	10.05	35.3
15	Fitri Nur Islami	34.0	39.0	14.88	9.51	33.6
16	Justisia Ayu Putri Salma	30.8	38.0	13.82	8.92	36.0
17	Keyza najmah ataya	31.3	35.0	13.97	8.69	34.6
18	Lu'lu' Hajar Shoffi	30.3	37.0	14.39	9.29	33.6
19	Monica Agesti Kusuma R	32.4	38.0	13.29	8.92	32.9
20	Nadhifa Nur Aini	36.5	42.0	12.54	8.51	40.5
21	Nafizhah Nuraini	42.0	46.0	12.22	8.66	41.4
22	Nugraheyni salsabella	32.5	33.0	15.04	10.31	35.3
23	Oktavia Rahma Yulita	31.0	34.0	13.75	9.87	36.7
24	Ratu Aisha Binar Wicaksono	38.5	44.0	12.51	8.31	43.3
25	Ria Anjarwati	31.2	38.0	13.78	9.33	32.9
26	Rr Azizah Kusumadewi	37.6	48.0	13.29	8.79	42.1
27	Salwa Rafidatun Nabila	27.2	34.0	14.11	9.54	38.8
28	Tugiyati	37.4	47.0	13.27	8.33	43.9
29	Vera Lestari	29.2	42.0	14.88	10.35	32.1
30	Widya Tri Utami	35.8	46.0	12.74	8.94	41.4

### 3. Lampiran Deskripsi Statistik

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
kelentukan	30	27.20	42.00	1005.10	33.5033	4.13108
dayaledak	30	33.00	48.00	1193.00	39.7667	4.61395
kelincahan	30	11.76	15.42	408.32	13.6107	1.07608
kecepatan	30	8.21	10.35	274.78	9.1593	.65562
dayatahan	30	32.10	43.90	1103.10	36.7700	3.66664
Valid N (listwise)	30					

#### 4. Lampiran Dokumentasi Penelitian



Penjelasan Instrumen Test



Pelaksanaan Test



Pelaksanaan Test



Pelaksanaan Test