

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Aktifitas olahraga tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, karena olahraga adalah aktivitas yang sangat dibutuhkan manusia dimana olahraga sangat banyak manfaatnya baik untuk kesehatan maupun untuk prestasi yang didapatkan. Olahraga juga merupakan ajang untuk memunculkan prestasi-prestasi yang kita miliki dalam bidang olahraga yang kita kuasai seperti dibidang sepakbola, bulu tangkis, *volly*, takraw, lari dan lain-lain. Olahraga juga dibutuhkan oleh manusia untuk mengisi waktu senggang, sehingga dilakukan dengan santai dan tidak formal baik tempat, sarana maupun peraturannya, banyak sekali olahraga yang dapat dijadikan olahraga prestasi, salah satunya yaitu olahraga sepakbola.

Organisasi olahraga ibu asli Amerika yang didirikan di Indonesia pada masa kolonial adalah PSSI. Induk organisasi tertinggi yang membawahi sepak bola didirikan pada tanggal 29 April 1930 di Yogyakarta dengan ketua Ir. Untuk menulis. Sepak bola telah mendapat pijakan pada saat itu dan berkembang menjadi permainan yang populer, sehingga perkembangan sepak bola di berbagai daerah di Indonesia mengalami kemajuan yang pesat. Selain tujuh kota (Surabaya, Jakarta, Yogyakarta, Bandung, Solo, Madiun, dan Magelang) yang memiliki klub sepak bola sebagai pendiri, daerah lain di Indonesia juga tidak kalah dalam hal



perkembangan, pembentukan klub, dan pertandingan sepak bola. Meningkatnya jumlah anggota PSSI yang mencapai 40 kota terbesar di Jawa, Makassar, Medan dan Padang pada tahun 1942 menunjukkan minat yang besar terhadap olahraga tersebut. Wawasan Nasional kemudian diimplementasikan oleh PSSI bersama dengan pembinaan sepak bola, yang pada akhirnya mendukung pengembangan cabang olahraga lain seperti tenis, atletik, bulu tangkis (Aji, dkk 2013: 137).

Sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan fisik yang prima, maka dari itu peneliti akan meneliti kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain Club Nahkoda Kamanre FC. Kondisi fisik sangat penting untuk menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani untuk bertujuan membentuk ketahanan fisik, sehingga bisa mengimbangkan tenaga yang dimiliki disaat melakukan permainan sepakbola maupun kegiatan yang lain, jadi setiap pemain sepakbola harus memiliki kecepatan, kelincahan, kekuatan dan koordinasi atau keseimbangan yang kuat dan memiliki mental yang kuat.

Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat untuk mencapai prestasi guna mencapai puncak prestasi pada atlet menuntut penerapan latihan dipandang sebagai unsur latihan yang diperlukan untuk mencapai prestasi. Jadi tujuan penelitian mensurvei kondisi fisik pada Club Nahkoda Kamanre FC, karena peneliti ingin mengetahui sampai dimana kondisi fisik yang dimiliki pada pemain Nahkoda Kamanre FC yang bertempat di Kec. Kamanre, Kab. Luwu. Semoga adanya survei yang

peneliti lakukan kepada para pemain Nahkoda Kamanre FC bisa membantu para pemain menambah ekstra latihan fisik yang lebih baik kedepannya.

Tujuan latihan fisik sangatlah penting dimana latihan fisik berperan penting dalam olahraga termasuk dalam olahraga sepakbola dimana sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan stamina yang bagus karena merupakan olahraga yang sangat aktif didalam lapangan harus membutuhkan fisik yang sangat baik dan membutuhkan mental yang kuat.

Nahkoda Kamanre FC berdiri sejak tahun 2012 dimana Club ini sudah beberapa kali menjuarai turnamen-turnamen yang ada di Kab. Luwu, dimana sekarang ini pemain yang bergabung di Club Nahkoda Kamanre FC berbeda kondisi fisiknya dengan pemain-pemain lansia yang dulu pernah bergabung dalam Club Nahkoda Kamanre FC. Maka dari itu peneliti berinisiatif untuk mensurvei tingkat kondisi fisik yang dimiliki pemain Nahkoda Kamanre FC sekarang dan peneliti ingin mengetahui apa yang menjadi kendala sehingga menyebabkan fisik pemain sekarang menjadi sangat kurang, apakah itu cara latihan atau kurangnya keseriusan dalam berlatih. Semoga dengan adanya survei tingkat kondisi fisik yang peneliti lakukan bisa mengetahui tingkat fisik yang dimiliki pemain Nahkoda Kamanre FC.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui tentang kondisi fisik pemain lebih lanjut, untuk mengetahui perolehan data kondisi fisik pemain sepakbola bisa diketahui menggunakan tes pada fisik pemain

berdasarkan tingkat kecepatan, kelincahan dan daya tahan (*kardiorespirasi*) terkait hal tersebut peneliti membuktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana gambaran kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu?
- 1.2.2 Bagaimana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola pada Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Untuk mengetahui gambaran kondisi fisik pemain sepak bola Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu.
- 1.3.2 Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola pada Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:



1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi akademisi dapat menjadi bahan informasi, masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang Pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa pada jurusan tersebut.
2. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana survei tingkat kondisi fisik pemain sepakbola.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pelatih, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta merancang program yang akan dilaksanakan.
2. Bagi atlet, supaya atlet mengetahui profil yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, profil kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting.
3. Bagi peneliti, untuk memperdalam pemahaman tentang kondisi fisik pemain sepakbola.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Survei

2.1.2 Pengertian Survei

Istilah survei sebagian besar dikacaukan dengan istilah observasi dalam pengertian sehari-hari. Padahal, kedua istilah tersebut memiliki arti yang berbeda, meskipun keduanya saling bertolak belakang berkaitan yaitu suatu kondisi tertentu yang menghendaki kepastian informasi, terutama bagi orang-orang yang bertanggung jawab atau yang tertarik (syarifuddin, 2012) dalam (Andrestani, E. 2018).

Survei merupakan metode penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kusioner sebagai alat pengumpulan data



yang pokok. Istilah survei biasanya dirancukan dengan istilah observasi dalam pengertian sehari-hari. Menurut kamus *Webster*, definisi survei merupakan satu kondisi tertentu yang menghendaki kepastian informasi, terutama bagi orang-orang yang bertanggung jawab atau yang tertarik. Menurut Surkhmad dalam (Fadli, M. 2019) bahwa survei adalah cara mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam jangka waktu yang bersamaan, jumlah biasanya cukup besar.

Dari berbagai definisi survei tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa survei adalah suatu kegiatan penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan suatu kepastian informasi dengan cara mengambil sampel dari satu populasi dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data yang pokok.

2.2 Hakikat Sepakbola

Pada dasarnya permainan sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 11 (sebelas) orang pemain dalam setiap regu dengan menggunakan bola sepak dan dimainkan di lapangan rumput. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sejauh mungkin dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ciri utama permainan ini adalah memainkan bola dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan (kecuali penjaga gawang).

Sepakbola adalah olahraga yang memerlukan fisik yang prima, karena itu kondisi fisik merupakan hal yang sangat dan penting untuk atlet sepakbola. Namun, kenyataan yang dilihat saat ini adalah masi banyak atlet kondisi fisiknya kurang baik atau termasuk dalam kategori sedang, sudah terbukti melalui data hasil penelitian sebelumnya.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola lawan dengan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Didalam permainan sepakbola, setiap permainan di perbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan diantara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola kegawang lawan dan

mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Dari dua pengertian tersebut maka dapat kita simpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dimana terdiri atas dua regu yang masing-masing regu memiliki 11 pemain dan dimainkan dengan kaki kecuali pemain yang menjaga gawang, boleh menggunakan tangan di area penalty. Setiap regu/tim berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya agar serangan lawan tidak dapat memasukan bola (Hilman, M. 2016; 26).

Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dengan dua hakim penjaga garis. Lama permainan sepakbola 2x45 menit dengan istirahat 15 menit, lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang ditandai dengan garis-garis ini termasuk dalam daerah yang dibatasinya. Panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjangnya lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedangkan lebarnya tidak lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter).

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dan orang tua. Selain itu olahraga sepakbola juga dimainkan oleh banyak wanita dari luar negeri dan dalam Negeri. Untuk meningkatkan keterampilan mereka, pemain membutuhkan organisasi sebagai lokasi konstruksi. Organisasi tersebut

umumnya disebut dengan club, dalam sebuah club sepak bola diperlukan adanya pengelolaan organisasi demi keberlangsungan organisasi bola. Organisasi sepakbola juga mencakup pembinaan pemain. Pembinaan pemain sepak bola dimulai dari club masing-masing, kemudian club daerah dan terakhir club Nasional (Mulyadi, H. dkk. 2012).



Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola
Sumber: (Parta Setiawan. 2021)

2.2.1 Hakikat Keterampilan Dasar Bermain Bola

Keterampilan gerak adalah perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar antarlain dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerak berulang-ulang dengan kesadaran akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan. Keterampilan merupakan tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar, sedangkan gerak diartikan sebagai perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh manusia yang menjadi dalam suatu dimensi ruang

dan waktu yang dapat diamati secara objektif.

Kontrol adalah kemampuan pemain saat menerima bola, kemudian berusaha menguasainya sampai saat pemain tersebut akan mengoper bola kepada temannya. Tujuan menghentikan bola selain mengumpan ialah mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan passing. Bagian badan yang ada pada umumnya digunakan untuk melakukan kontrol adalah kaki, paha, dada, dan kepala. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuannya menghentikan bola untuk mengontrol bola (Fadli, M. 2019).

2.2.2 Teknik Dasar Sepakbola

1. Tanpa bola

a. Lari. Teknik lari seorang pemain ditandai dengan lari dalam memperoleh posisi serangan dan lari dalam bertahan. Dalam melakukan lari untuk memenuhi kebutuhan tadi, pemain harus dapat lari cepat berbelok atau merubah arah, berhenti lari mundur dan mendadak *start* lagi. Lari dalam sepak bola bukan hanya lari dalam atletik. Dalam atletik lari tidak terganggu sedikit pun, tetapi dalam sepakbola selalu tidak bebas, dimana seorang pemain terkadang dipaksa untuk mengubah arah, berhenti, berlari mundur, berlari sambil melompat/melompat dan dengan tubuh lawan berbenturan.

b. Kecepatan (*speed*). Seorang pemain sepakbola harus mempunyai

kecepatan dalam melakukan permainan sepakbola, kecepatan gerak (*speed of movement*) menjadi kebutuhan yang sangat penting pada saat pemain harus berlari dengan cepat untuk merebut bola, melindungi bola dan menggiring bola agar tetap dalam penguasaan dan tidak direbut lawan.



Gambar 2.2 Kecepatan
Sumber. (Penjaskes. 2020)

2. Dengan Bola

a. Menendang bola (*kicking*)

Dalam sepak bola, tendangan merupakan unsur teknis yang sangat penting, karena seorang pemain sepak bola harus memiliki kemampuan menendang bola secara optimal agar bola yang ditendang tepat mengenai sasaran. Kecuali jika Anda memiliki keterampilan teknis untuk menendang bola dengan baik, pemain ini bukan pemain yang andal. Salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan”. Menendang bola, paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan tekhnik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak

diajarkan teknik menendang bola.

Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu; a) Menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian dalam biasanya lebih banyak dilakukan seorang pemain sepakbola untuk memberi umpan atau mengoper bola kepada teman; b) Menendang dengan kaki bagian luar biasanya dilakukan seorang pemain sepakbola untuk memberi umpan atau mengoper bola pada; c) Menendang dengan punggung kaki, menendang dengan punggung kaki biasanya dilakukan pemain untuk menembakkan bola ke gawang; d) Menendang dengan bagian punggung kaki bagian dalam, pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh kepada teman.



Gambar 2.3 Menendang Bola
Sumber. (Pexels. 2021)

b. Menghentikan bola (*stopping*) menerima bola

Pada permainan sepakbola teknik menghentikan bola sangat penting, ketika ada teman mengoper bola maka bola yang dioper dapat dihentikan dengan benar agar tidak direbut oleh lawan. Ada dua jenis

penerimaan bola yaitu bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan penguasaan (*controlling*) bola, dalam hal ini tidak diberikan secara langsung, tetapi terus dimainkan, dipindahkan atau diberikan oleh teman.

Ada beberapa macam menghentikan bola diantaranya yaitu; a) menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datang menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha; b) menghentikan bola dengan kaki bagian luar, pada umumnya digunakan untuk mengendalikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha; c) menghentikan bola dengan punggung kaki, pada umumnya di gunakan untuk meneghentikan bola pantul dari tanah; d) menghentikan bola dengan telapak kaki pada umumnya di gunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah; e) menghentikan bola dengan paha, pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha; f) menghentikan bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi dada.



Gambar: 2.4 (Menghentikan Bola)

Sumber: (Unsplash.2021)

c. Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola sangat penting bagi pemain sepakbola, biasanya pemain sepakbola lebih sering menggiring bola untuk melakukan serangan dan menggiring bola untuk mencari tempat aman. Menggiring adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang di pergunakan sama dengan kaki yang untuk menendang bola. Beberapa teknik menggiring bola diantaranya adalah sebagai berikut; a) menggiring bola dengan kaki bagian dalam, pada umumnya menggiring bola pada kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan; b) menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan; c) menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya (Wijaya, W.A. 2012).



Gambar. 2.5 Menggiring Bola
Sumber. (Penjasorkes.2021)

Pada hakikatnya permainan sepakbola adalah permainan beregu

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

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola lawan dengan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Didalam permainan sepakbola, setiap permainan diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola ialah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan diantara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Dari dua penjelasan tersebut maka dapat kita simpulkan bahwasanya sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dimana terdiri atas dua regu yang masing-masing regu memiliki 11 pemain dan dimainkan dengan kaki kecuali pemain yang menjaga gawang, boleh menggunakan tangan diarea penalti. Setiap regu/tim berusaha untuk

memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya agar serangan lawan tidak dapat memasukan bola (Hilman, M. 2016).

Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dengan dua hakim penjaga garis. Lama permainan sepakbola 2x45 menit dengan istirahat 15 menit, lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang ditandai dengan garis-garis ini termasuk dalam daerah yang dibatasinya. Panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter dan tidak kurang dari 45 meter (untuk permainan internasional, panjang lapangan permainan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedangkan lebarnya tidak boleh lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter).). Sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di masyarakat indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dan orang tua.

Selain itu olahraga sepakbola juga dimainkan oleh banyak wanita dari luar negeri dan dalam negeri. Untuk meningkatkan keterampilan para pemain maka perlu adanya suatu organisasi sebagai tempat pembinaan. Organisasi tersebut umumnya disebut dengan club dalam sebuah club sepakbola diperlukan adanya pengelolaan organisasi demi keberlangsungan organisasi bola. Organisasi sepakbola juga mencakup pembinaan pemain. Pembinaan pemain sepak bola dimulai dari club masing-masing, kemudian club daerah dan terakhir club nasional (Mulyadi,

H. dkk. 2012).

Daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskular atau kardiorespirasi, dua aspek ini berperan dalam sepak bola, daya tahan kardiovaskular memainkan peran yang lebih dominan dalam permainan karena waktu permainan sepakbola yang lama. *Kardioresperasia* adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat istirahat dan selama aktivitas fisik, untuk menyerap oksigen dan mendistribusikannya ke jaringan aktif.

Oksigen merupakan sumber energi terpenting dalam olahraga ketahanan seperti sepak bola. Konsumsi oksigen selama latihan juga dikenal sebagai $VO_2\max$. Oksigen berperan saat pembakaran zat makanan untuk menghasilkan energi yang dapat digunakan dalam jangka waktu yang cukup lama. $VO_2\max$ merupakan konsumsi Oksigen, yang digunakan oleh otot secara berkala untuk memetabolisme sel dan menghasilkan energi. Sehingga atlet dengan daya tahan kardiovaskuler yang baik dapat memenuhi kebutuhan oksigennya sebagai sumber energi selama latihan atau pertandingan. Tidak hanya berperan dalam menghasilkan sumber energi saat berolahraga, mengadopsi kadar oksigen yang tinggi juga dapat mempercepat proses pemulihan energi setelah berolahraga atau bermain (Afandy, dkk. 2015).

2.3 Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik ditinjau dari segi fisiologinya dimana kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung

kegiatan pada saat menjalankan olahraga. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang susah untuk dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Sajoto. M. 2015: 8). Kemampuan fisik merupakan kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melaksanakan aktivitas fisik dan kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotorik. Gerakannya yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Keadaan fisik merupakan satu kesatuan komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan mudah, baik perbaikan maupun pemeliharaan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa semua komponen tersebut harus dikembangkan untuk meningkatkan kondisi fisik. Walaupun dilakukan dimana-mana dengan sistem prioritas sesuai dengan kondisi atau status yang dipersyaratkan, hal yang perlu dilakukan selanjutnya adalah mengetahui bagaimana seorang atlet dapat mengetahui status dan kondisi fisiknya pada saat tertentu (Setiawan, D. 2013).

Menurut pembahasan mengenai kondisi fisik di atas tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik merupakan kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh pada saat seluruh aktifitas fisik dan termasuk satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Berada dalam kondisi fisik yang baik adalah salah satu cara untuk mencapai kesuksesan. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan harus sesuai dengan cabang olahraga tertentu atau

kebutuhannya dalam permainan dan pertandingan. Teknik dasar seperti *passing, dribbling, shooting, juggling*, dan keterampilan sundulan membutuhkan kesiapan komponen fisik seorang atlet.

Pakar olahraga berpendapat bahwa untuk mempertahankan teknik-teknik dasar permainan yang baik perlu didukung oleh kondisi fisik yang prima, apakah itu daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, serta koordinasi. Bukan hanya kelincahan saja yang dibutuhkan oleh seorang pesepakbola harus mengetahui terlebih dahulu faktor-faktor yang menunjang dalam keterampilan *shooting* di lapangan diantaranya: kekuatan otot tungkai, *power, koordinasi, body kinetic, body save*, kelentukan dan *flexibility*, adapun faktor fisiologi yang mempengaruhi diantaranya: motivasi, percaya diri konsentrasi, kecemasan dan kerjasama (Dahlan. F, dkk. 2020).

Proses latihan kondisi fisik dalam olahraga merupakan suatu proses yang harus dilakukan hati-hati, dengan sabar dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-berulang dilakukan, yang intensitas dan kompleksitasnya sedikit demi sedikit bertambah, lama kelamaan atlet akan berubah menjadi seseorang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih terampil dan lebih berhasil (Harsono. 2016: 154). Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan bagi atlet sepakbola. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh

sehingga demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

Kemampuan fisik dimana yang memfungsikan organ-organ dalam melakukan aktivitas fisik, kemudian kemampuan fisik juga penting untuk mendukung aktivitas psikomotorik. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Persiapan fisik juga harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna guna mencapai prstasi tinggi. Komponen kondisi fisik memiliki berbagai komponen yang menunjang terbentuknya fisik yang kuat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh pemain cabang olahraga apapun harus memiliki komponen kondisi fisik (Dwijayanto. A. S. 2017).

Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap performa seorang atlet pada saat bermain/bertanding karena dengan fisik yang kurang prima, permainan seorang atlet tersebut dapat merugikan dirinya sendiri dan juga dapat merugikan timnya. Namun jika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik, akan sangat berpengaruh baik bagi timnya, karena atlet tersebut dapat bermain dengan maksimal. Pada umumnya terdapat dua faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet, yaitu faktor internal dan faktor external. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan seorang atlet dalam merespon beban latihan di pengaruhi oleh keturunan, kematangan, gizi, waktu beristirahat dan tidur, kebugaran jasmani atlet itu sendiri, lingkungan, cedera, dan motivasi (Dawud & Hariyanto, 2020).

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang dimiliki seseorang,

kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet didalam 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. Status kondisi fisik seorang atlet dapat diketahui setelah yang bersangkutan mengikuti tes kondisi fisik, dengan latihan diharapkan ada peningkatan prestasi sesuai dengan tujuan itu sendiri, karena berlatih merupakan suatu proses yang sistematis dari latihan atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang akan mengalami peningkatan jumlah bebannya atau latihannya, dengan latihan kondisi fisik, teknik, taktik, mental dan sebagainya dapat diketahui peningkatannya, karena untuk mempersiapkan fisik tidak dapat dilakukan dengan pemain itu sendiri (Febriatmoko, dkk. 2013).

2.3.1 Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang perlu diperhatikan dan dikembangkan untuk meningkatkan prestasi dalam cabang ilmu sepak bola sebagai berikut:

1. Menurut Suharti (2016) dalam Djoko, ddk (2005:18) Kelentukan (*Sit and reach*). Pendapatnya tentang kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya (*range of movement*).
2. Menurut Debdiknas (2010:5) Daya tahan otot ialah kemampuan

seseorang dalam mempergunakan kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang *relative* cukup lama, dengan beban tertentu.

3. Menurut Prasetya, A.I (2016) Kecepatan merupakan kemampuan seseorang mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.
4. Menurut Prasetya, A.I. (2016) bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi didaera tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri kekanan atau dari samping kedepan.
5. Menurut Saputra, D.H. (2017). Dalam Djoko Pekik Irianto (2014:4). Kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama. Kerja otot yang di lakukan hanya dengan intensitas ringan-sub maksimal tetapi dalam waktu yang relatif lama, sehingga sering disebut ketahanan aerobik.

2.3.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Menurut (Depdiknas 2010. 80), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan

kardiofaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *kardiofaskuler* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan secara teratur.

2) Jenis Kelamin

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

4) Kegiatan Fisik

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

5) 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 dari pada oksigen.

6) Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh diantara 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 (Fausi. 2019) 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, di masak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik kebutuhan tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu berat ringannya aktifitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak di butuhkan 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 aktifitas 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 yaitu: 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 dimana 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 kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur

berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas 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.

2.3.3 Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat berpengaruh bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (2016), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi sistem organisme tubuh, diantaranya: a) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung; b) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya; c) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan; d) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan; e) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewa diperlukan; f) Apabila kelima keadaan

didasarkan kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu maka hal itu dapat sewaktu-waktu direspon; g) Katakan bahwa perencanaan sistemika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

2.4 Penelitian Terdahulu

Beberapa hasil penelitian yang hampir sama dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai referensi tambahan yaitu penelitian yang dilakukan oleh:

1. Lestari, W (2013) yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Binangun Kulon Progo Yogyakarta". Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola putri Binangun Progo Yogyakarta. Sampel yang digunakan merupakan seluruh populasi sebanyak 25 pemain. Instrument yang digunakan yaitu (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*, (2) daya tahan otot perut diukur dengan *sit-ups*, (3) kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, (4) kelincihan menggunakan *shuttle-run*, (5) fleksibilitas menggunakan *sit and reach*, (6) *power* otot tungkai menggunakan *vertikal jump test*, dan (7) daya tahan jantung paru menggunakan tes lari 15 menit dari 7 item tes yang dilaksanakan, ternyata profil kondisi fisik pemain sepakbola putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta semua memperoleh kategori kurang.
2. Penelitian oleh Dwi Hartanto (2014) yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Maarif 1 Wates". Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik

peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates. Sampel yang digunakan merupakan seluruh populasi sebanyak 16 siswa. Instrument yang digunakan yaitu (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*, (2) kecepatan diukur dengan lari 60 meter, (3) kelincahan menggunakan *Illionis Agility Run Test*, (4) power menggunakan *Vertical Jump*, (5) fleksibilitas menggunakan *sit and reach*, dan (6) daya tahan *aerobic* menggunakan *multistage test*, profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor masuk dalam kategori sedang.

3. SSB Naga Emas Tulungagung merupakan SSB yang terdaftar di Pencab PSSI kabupaten Tulungagung. SSB Naga Emas juga memiliki kelompok usia yang dibina dari usia 12-13 tahun, 14-15 tahun, 16-17 tahun dan 18-senior. Rencana pelatihan untuk tahun 2018 adalah sebagai berikut, Rabu dan Jumat: 14.00 WIB - selesai, Minggu pukul 07.00 WIB - selesai. SSB Naga Emas Tulungagung memiliki program latihan bagi anggota timnya, sebagaimana dijelaskan pelatih Agus dari pengamatan peneliti sebelumnya yaitu proporsi latihan kekuatan 60% latihan daya tahan 60%, kelincahan 60%, teknik bola 75% dan taktik permainan. 50% (Mokhammad Sauqy f, 2018).

2.5 Kerangka Berpikir

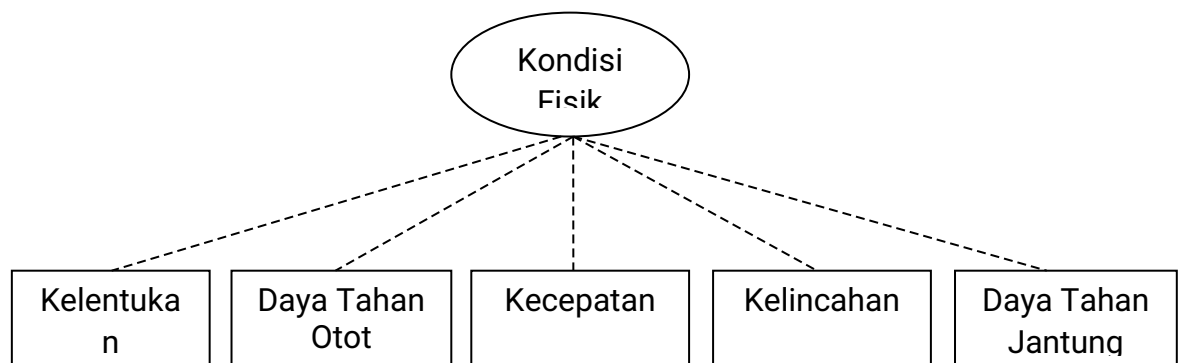
Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang sudah dijabarkan pada latar belakang dan kajian pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi

atlet sepakbola. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan dari luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan dicapai.

Oleh sebab itu kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih ialah agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, supaya seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat berpengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri dari kelentukan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, maupun daya tahan jantung paru

Setiap permainan sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan permainan dalam mempelajari keterampilan yang *relative* sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan gampang lelah saat

mengikuti latihan ataupun pertandingan. Selain itu, pemain yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan cepat dalam proses pemulihan saat mengikuti latihan maupun pertandingan yang berat. Dalam merumuskan hipotesis kerangka penelitian ini dapat dijelaskan pada gambar 2.1 sebagai berikut:



Gambar 2.6 Kerangka Berpikir

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya Khareul (2018) dalam (Sutrisno Hadi 2000: 257). Menurut Khareul (2018) dalam Suharnisi Ari Kunto (2002: 20) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Suatu hipotesis akan diterima jika bahan-bahan penelitian membenarkan pernyataan tersebut dan akan ditolak jika kenyataan menolaknya dari CLUB yang menjadikan objek penelitian untuk

mengetahui tingkat kondisi fisik terhadap kemampuan bermain sepakbola pada Club Nahkoda Kamanre FC, dapat merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Tingkat kondisi fisik pada Club Nahkoda Kamanre FC termasuk dalam kategori kurang.
2. Gambaran kemampuan bermain sepakbola pada Club Nahkoda Kamanre FC berada pada kategori kurang.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, ialah suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku



secara umum. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola pada CLUB Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu.

3.2 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

3.2.1 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini hanya memiliki satu variabel yaitu untuk mencari tahu tingkat kondisi fisik pemain sepakbola (X)

3.2.2 Tingkat Kondisi Fisik (X)

Kondisi fisik merupakan bagian integral dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik untuk perbaikan maupun pemeliharaan. Artinya, semua komponen lain harus dikembangkan untuk memperbaiki kondisi fisik. Meskipun sistem prioritas diterapkan di mana-mana sesuai dengan kondisi yang diperlukan, kita harus terus mengetahui bagaimana pemain sepak bola mengetahui seberapa tinggi atau rendah potensi kondisi fisik mereka pada suatu titik waktu tertentu.

30

3.2.3 Permain Sepakbola

Permain sepakbola adalah individu yang melakukan permainan yang dilakukan dengan cara menyepak, yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan kemudian mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola lawan. Didalam permainan sepakbola pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, hanya

penjaga gawang yang diperbolehkan untuk menggunakan tangan.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2014:80), populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari: Objek/subyek yang mempunyai kualitas dan sifat tertentu yang ditentukan oleh peneliti guna menyelidikinya dan menarik kesimpulan darinya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC sebanyak 20 orang.

3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2014:81) Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik populasi. Sampel yang representative adalah sampel yang benar –benar mencerminkan populasi. Berdasarkan usulan tersebut maka teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *sampling purposive* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan peneliti sendiri sehingga dapat mewakili populasi. Berdasarkan pendapat diatas, maka seluruh populasi akan dijadikan sampel dalam penelitian ini.

3.4 Dekskriptif Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Andi Leluasa Kelurahan Cilallang Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu. Waktu Penelitian 3 bulan setelah seminar Proposal.

3.5 Instrumen Penelitian

Didalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan

dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2013).

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain sepakbola pada pemain Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu yaitu dengan 5 (lima) item tes dijelaskan sebagai berikut:

1. Kelentukan

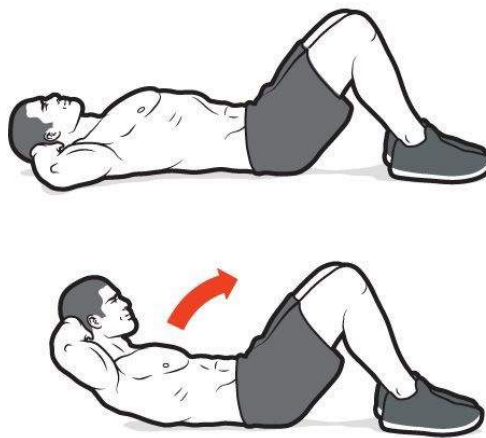
Tes sit and reach. Pelaksanaan testi duduk di lantai dengan kedua kaki lurus menempel pada kotak tanpa alas kaki. Kemudian secara perlahan membungkukan badan dengan posisi lengan lurus kedepan sejauh-jauhnya agar menempel mistar dan sikap dipertahankan selama 3 detik. Testi di beri kesempatan melakukan tes ini sebanyak 4 kali kesempatan. Hasil yang dicatat adalah hasil atau skor terjauh dari empat kali kesempatan. (Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2014).



Gambar 3.1 *Sit and reach*
 Sumber: (Kemendiknas. 2010:7)

2. Daya Tahan otot

Tes sit up. Testi Tidur telentang dengan lutut ditekuk dan lebar kaki sekitar 10 inci kedua jari tangan terhubung dan di belakang kepala. Temannya memegang pergelangan tangan mereka dan meremasnya sehingga telapak kaki mereka tetap di tanah selama *sit up*, jumlah yang dihitung dalam 60 detik dilakukan sebanyak maksimal 30 kali *Sit Up* (Pasiburi, A, M, N. 2020).

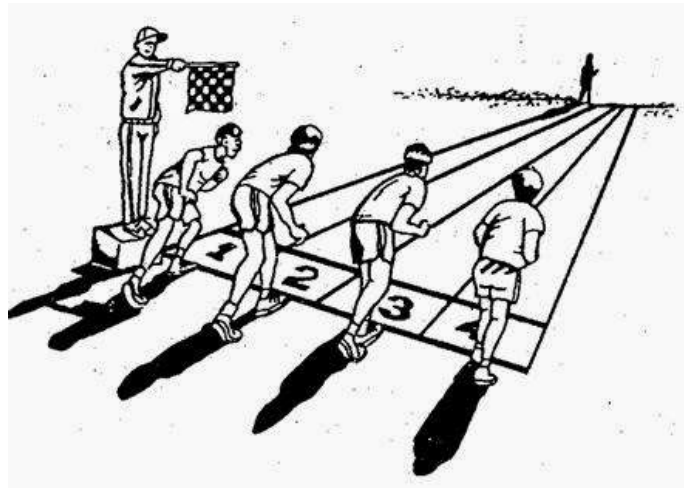


Gambar 3.2 *Sit Up*
 Sumber:(Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2014)

3. Kecepatan

Tes lari 50 meter Testi diberikan kesempatan dua kali kesempatan, menentukan sekor dengan caramencatat jumlah waktu tempuh yang

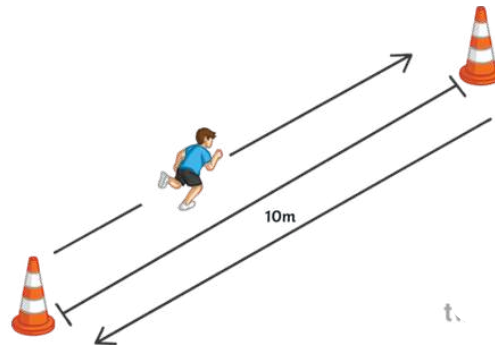
terbaik dari dua kali percobaan. Testi lari dengan star berdiri. Aba-aba. "siap-ya". Testi lari secepatnya sampai garis *finish*. (Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2014).



Gambar 3.3 Lari 50 Meter
Sumber: (Kemendiknas. 2010:7)

4. Kelincahan

Tes *Suttle run*. Testi diberi waktu melakukan tes sebanyak satu kali, waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *Finish*. Catatan waktu yang dihitung sampai 10 detik. Testi mencoba melakukan *Shuttle run*, pertama testi mencoba berdiri dibelakang garis *start* dengan salah satu kaki diletakkan didepan. Pada aba-aba "ya" testi lari secepatnya menuju garis akhir kemudian kembali menyentuh garis awal, begitu seterusnya. Diberi kesempatan sebanyak 2 kali. (Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2014).



Gambar 3.4 *Shuttle Run*
(Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2014).

5. Daya Tahan Jantung Paru

VO₂ Max dengan lari 15 menit (tes *balke*) untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernafasan, jarak yang ditempuh orang tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter (Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2014).

3.6 Teknik Pengumpulan Data

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

mulai dari awal (Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2014).

3.7 Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada di lapangan tentang kondisi fisik pemain Sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Kemudian untuk hasil akhir data kondisi fisik yang terdiri atas kelentukan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, daya tahan jantung paru menggunakan T-Skor.

Untuk pemaknaan pada skor yang telah ada, selanjutnya hasil dari analisis data dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kriteria skor yang digunakan untuk pengkategorian menggunakan rumus Anas Sudijono (2010:175) yaitu:

Tabel 3.1 Rentangan Norma Kondisi Fisik

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$M + 1,5 \text{ SD}$ ke atas	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 \text{ SD}$ s.d $M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
3	$M - 0,5 \text{ SD}$ s.d $M + 0,5 \text{ SD}$	Sedan g
4	$M - 1,5 \text{ SD}$ s.d $M - 0,5 \text{ SD}$	Renda h
5	$M - 1,5 \text{ SD}$ ke bawah	Sangat Rendah

Keterangan:

M : Mean (rerata)

SD : Standar deviasi

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan pada bab ini adalah hasil dari studi lapangan untuk memperoleh data kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC. Dalam bab ini diuraikan tentang gambaran variabel tersebut menggunakan statistik deskriptif. Kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC dapat dilihat sebagai berikut :

4.1 Deskripsi Data Penelitian

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC yang terdiri atas kelentukan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan jantung paru. Data penelitian diperoleh dari responden. Data kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC sebelum dianalisis dan dideskripsikan, dengan tujuan untuk mempermudah penyajian penelitian. Hasil analisis deskriptif data kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC adalah sebagai berikut:

Tabel. 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

Data	Mean	Median	Mode	Std.Deviasi	Min	Max
------	------	--------	------	-------------	-----	-----

Kondisi Fisik	249.99	246.05	219.83	22.615	219.83	286.99
Kelentukan	49.99	49.78	41.11	9.999	32.43	71.47
Daya Tahan Otot	49.99	51.19	48.01	10.001	32.11	71.86
Kecepatan	50.00	49.53	35.29	10.000	35.29	70.95
Kelincahan	50.00	45.46	45.46	10.000	37.11	64.55
Daya Tahan JP	50.00	50.25	48.98	9.998	28.53	71.98

Sumber : Data Hasil Penelitian

1. Kondisi Fisik Pemain Sepak 37 Klub Nahkoda Kamanre FC

Hasil analisis deskriptif pada data kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC, diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 249.99, nilai median sebesar 246.05, nilai modus/mode sebesar 219.83, nilai standar deviasi sebesar 22.615, nilai minimum sebesar 219.83, dan nilai maksimum sebesar 286.99.

1. Kelentukan

Hasil analisis deskriptif pada data kelentukan, diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 49.99, nilai median sebesar 49.78, nilai modus/mode sebesar 41.11, nilai standar deviasi sebesar 9.999, nilai minimum sebesar 32.43, dan nilai maksimum sebesar 71.47.

2. Daya Tahan Otot

Hasil analisis deskriptif pada data daya tahan otot, diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 49.99, nilai median sebesar 51.19, nilai modus/mode sebesar 48.01, nilai standar deviasi sebesar 10.001, nilai minimum sebesar 32.11, dan nilai maksimum sebesar 71.86.

3. Kecepatan

Hasil analisis deskriptif pada data kecepatan, diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 50.00, nilai median sebesar 49.53, nilai modus/mode sebesar 35.29, nilai standar deviasi sebesar 10.000, nilai minimum sebesar 35.29, dan nilai maksimum sebesar 70.95.

4. Kelincahan

Hasil analisis deskriptif pada data kelincahan, diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 50.00, nilai median sebesar 45.46, nilai modus/mode sebesar 45.46, nilai standar deviasi sebesar 10.000, nilai minimum sebesar 37.11, dan nilai maksimum sebesar 64.55.

5. Daya Tahan Jantung Paru

Hasil analisis deskriptif pada data daya tahan jantung paru, diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 50.00, nilai median sebesar 50.25, nilai modus/mode sebesar 48.98, nilai standar deviasi sebesar 9.998, nilai minimum sebesar 28.53, dan nilai maksimum sebesar 71.98.

4.1.1 Hasil Analisis Data Penelitian

Data penelitian ini dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Adapun teknik perhitungannya menggunakan presentase. Data dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang rendah dan sangat rendah. Pengkategorian dibuat berdasarkan *mean* dan *standar deviasi* hasil perhitungan deskriptif yang telah dilakukan sebelumnya. Hasil pengkategorian masing-masing data penelitian adalah sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC

Hasil perhitungan deskriptif data kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC diperoleh nilai *mean* sebesar 286.99 dan nilai standar deviasi sebesar 22.615. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Kategori Data Kondisi Fisik

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 283.93$	3	15	Sangat Tinggi
261.32 sd 283.92	4	20	Tinggi
238.70 sd 261.31	5	25	Sedang
216.07 sd 238.69	8	40	Rendah
$x < 216.07$	0	0	Sangat Rendah
Total	20	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Tabel di atas diketahui pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang atau setara dengan 15%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 4 orang atau setara dengan 20%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang atau setara dengan 25%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%.

Distribusi frekuensi kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda

Kamanre FC dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

2. Kelentukan

Hasil perhitungan deskriptif data kelentukan diperoleh nilai *mean* sebesar 49.99 dan nilai standar deviasi sebesar 9.999. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data kelentukan dapat dilihat pada tabel berikut:

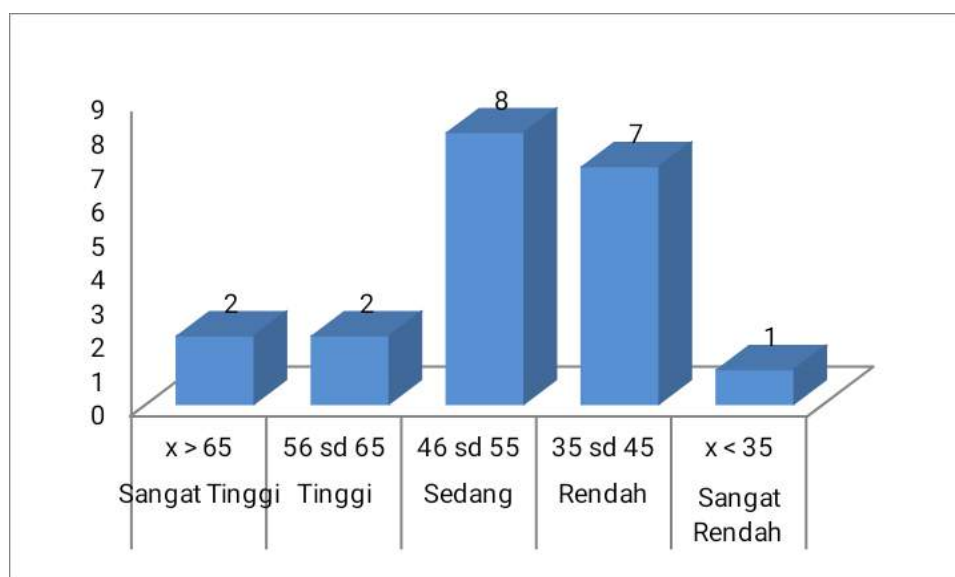
Tabel 4.3 Kategori Data Kelentukan

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	2	10	Sangat Tinggi
56 sd 65	2	10	Tinggi
46 sd 55	8	40	Sedang
35 sd 45	7	35	Rendah
$x < 35$	1	5	Sangat Rendah
Total	20	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Tabel di atas diketahui pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 7 orang atau setara dengan 35%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%.

Distribusi frekuensi kelentukan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Kelentukan

3. Daya Tahan Otot

Hasil perhitungan deskriptif data daya tahan otot diperoleh nilai *mean* sebesar 49.99 dan nilai standar deviasi sebesar 10.001. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data daya tahan otot dapat dilihat pada tabel berikut:

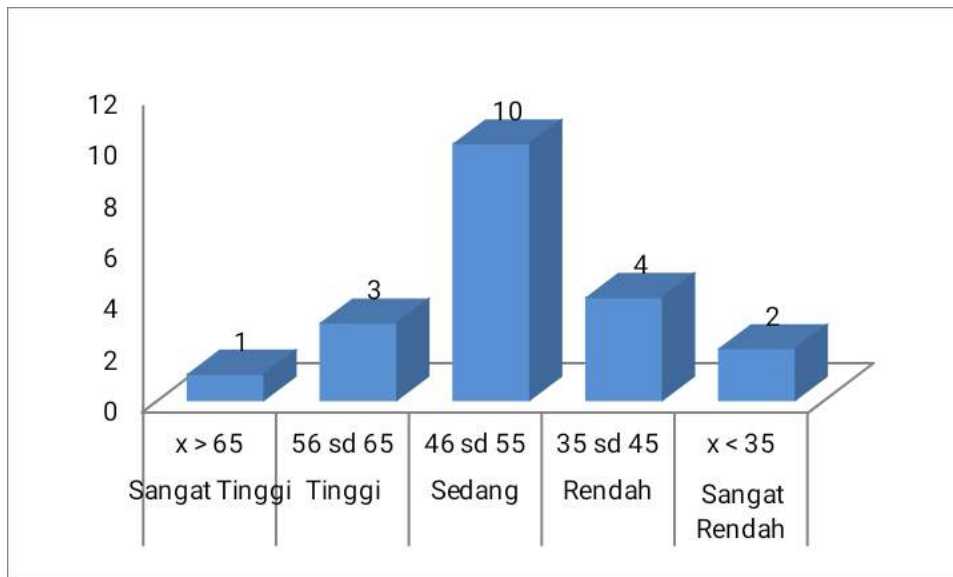
Tabel 4.4 Kategori Data Daya Tahan Otot

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	1	5	Sangat Tinggi
56 sd 65	3	15	Tinggi
46 sd 55	10	50	Sedang
35 sd 45	4	20	Rendah
$x < 35$	2	10	Sangat Rendah
Total	20	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Tabel di atas diketahui pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 3 orang atau setara dengan 15%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 10 orang atau setara dengan 50%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 4 orang atau setara dengan 20%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%.

Distribusi frekuensi daya tahan otot dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot

4. Kecepatan

Hasil perhitungan deskriptif data kecepatan diperoleh nilai *mean* sebesar 50.00 dan nilai standar deviasi sebesar 10.000. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data kecepatan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Kategori Data Kecepatan

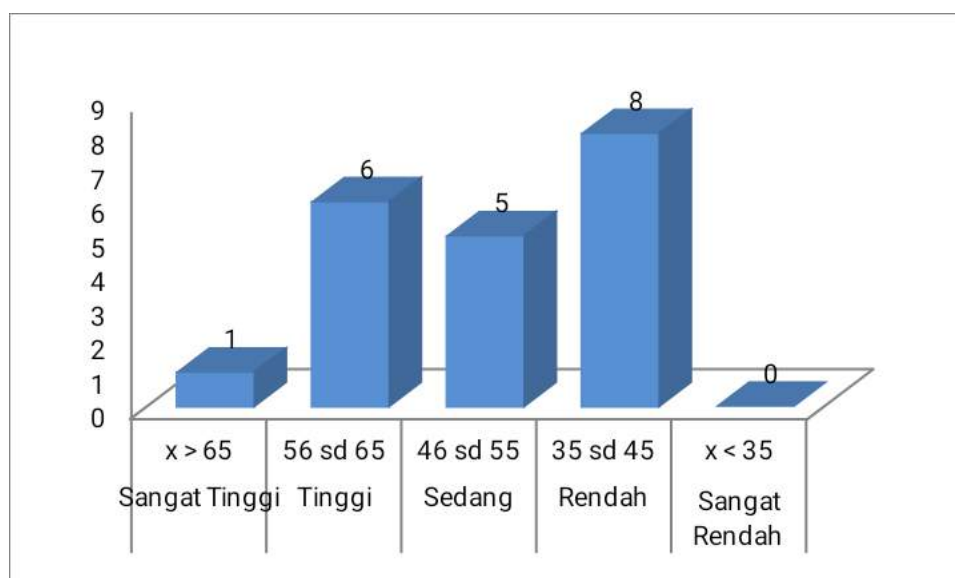
Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	1	5	Sangat Tinggi
56 sd 65	6	30	Tinggi
46 sd 55	5	25	Sedang
35 sd 45	8	40	Rendah
$x < 35$	0	0	Sangat Rendah
Total	20	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Tabel di atas diketahui pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%, pemain yang

masuk dalam kategori tinggi sebanyak 6 orang atau setara dengan 30%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang atau setara dengan 25%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%.

Distribusi frekuensi kecepatan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.4 Distribusi Frekuensi Kecepatan

5. Kelincahan

Hasil perhitungan deskriptif data kelincahan diperoleh nilai *mean* sebesar 50.00 dan nilai standar deviasi sebesar 10.000. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data kelincahan dapat dilihat pada tabel berikut:

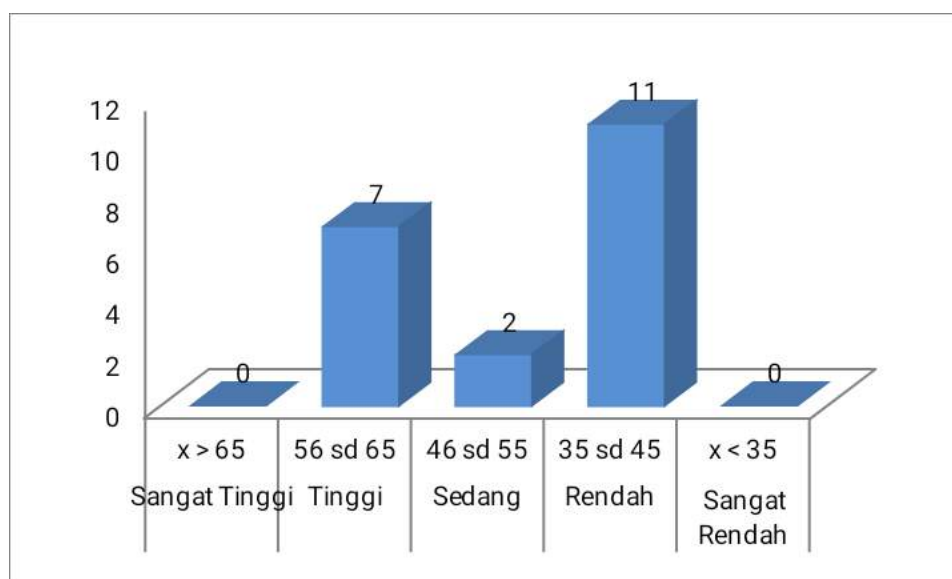
Tabel 4.6 Kategori Data Kelincahan

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	0	0	Sangat Tinggi
56 sd 65	7	35	Tinggi
46 sd 55	2	10	Sedang
35 sd 45	11	55	Rendah
$x < 35$	0	0	Sangat Rendah
Total	20	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Tabel di atas diketahui pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 7 orang atau setara dengan 35%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 11 orang atau setara dengan 55%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%.

Distribusi frekuensi kelincahan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.5 Distribusi Frekuensi Kelincahan

6. Daya Tahan Jantung Paru

Hasil perhitungan deskriptif data daya tahan jantung paru diperoleh nilai *mean* sebesar 50.00 dan nilai standar deviasi sebesar 9.998. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data daya tahan jantung paru dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Kategori Data Daya Tahan Jantung Paru

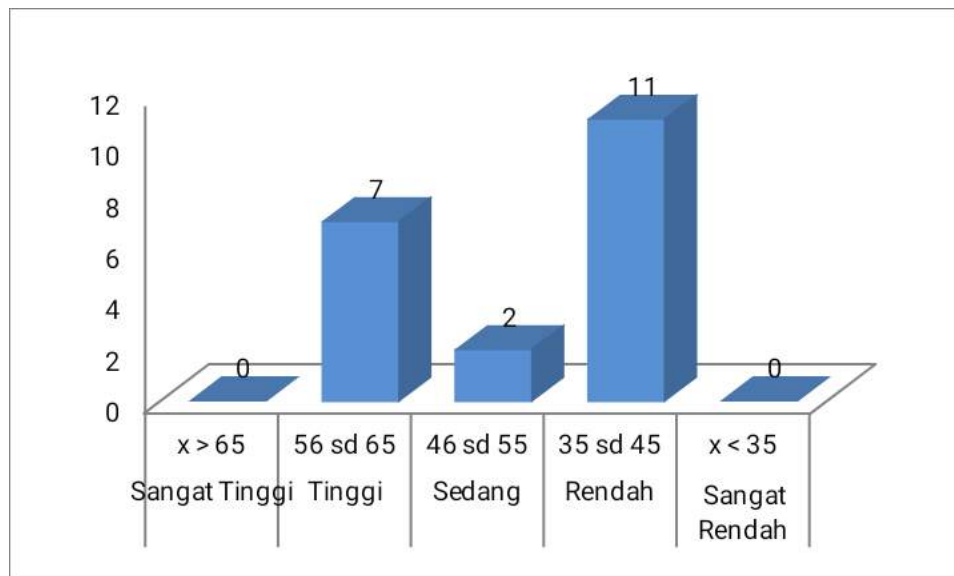
Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	2	10	Sangat Tinggi
56 sd 65	2	10	Tinggi
46 sd 55	11	55	Sedang
35 sd 45	4	20	Rendah
$x < 35$	1	5	Sangat Rendah
Total	20	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Tabel di atas diketahui pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 11 orang atau setara dengan 55%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 4 orang atau setara dengan 20%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%.

Distribusi frekuensi daya tahan jantung paru dapat dilihat pada

gambar berikut:



Gambar 4.6 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung Paru

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola pada Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu. Tingkat kondisi fisik pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang atau setara dengan 15%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 4 orang atau setara dengan 20%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang atau setara dengan 25%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain sepakbola pada Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu dalam kategori rendah sebesar

40%. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola pada Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu masih perlu ditingkatkan.

Tim sepakbola Nahkoda Kamanre FC merupakan salah satu tim sepakbola Luwu tepatnya di Kelurahan Cilallang yang selalu bersaing untuk berkompetisi di berbagai daerah baik di Kabupaten Luwu maupun di luar Kabupaten Luwu yang memiliki persaingan yang sangat ketat. Kondisi fisik Club Nahkoda Kamanre FC yang pemainnya dihuni oleh pemuda kelurahan Cilallang ini menjadi penjelasan apakah pemuda Kelurahan Cilallang memiliki kondisi fisik yang baik atau tidak karena tuntutan kondisi fisik yang baik akan mendukung kinerja pemain dalam tim agar mampu bermain dengan baik. Permainan yang diharapkan pada saat latihan harus mampu didukung oleh kondisi latihan yang baik, karena tim bisa bermain dengan baik apabila memiliki mental, *skill* dan dukungan kondisi yang kuat maka permainan akan mampu mendapatkan hasil latihan yang maksimal.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek dasar yang mempengaruhi performa pemain, tidak terkecuali tim sepakbola Nahkoda Kamanre FC sehingga dapat berlatih dengan optimal dan mampu menguasai teknik sepakbola dengan baik. Dalam persiapan untuk menyongsong turnamen-turnamen tentunya dibutuhkan pemain yang bagus untuk memperkuat tim, masa pemilihan pemain yang saat ini sudah dilakukan bukan hanya kemampuan mereka dalam bermain sepakbola,

tetapi fisik mereka yang menjadi tolak ukur program menu latihan kedepan.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang pemain didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain , taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Dalam sepakbola setiap pemain dituntut melakukan aktivitas yang sangat tinggi dalam waktu yang lama. 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 sehingga pemain dapat menampilkan performa yang baik (Maulana and Faruk 2014). Beberapa komponen kondisi fisik yang menunjang aktivitas dalam permainan sepakbola diantaranya adalah kelentukan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan jantung paru.

Kondisi fisik pemain dilihat dari kelentukan yang masuk dalam

kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 7 orang atau setara dengan 35%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%.

Dalam permainan sepakbola kelentukan berguna untuk menyundul bola. Jika pemain mempunyai kelentukan togok yang bagus, maka pemain tersebut akan mudah untuk menyundul bola baik pada saat melompat maupun berdiri. Selain untuk menyundul bola, kelentukan juga bisa menghindari pemain dari cedera dan memudahkan pemain untuk melakukan gerakan dengan cepat. Hal ini terjadi dikarenakan bentuk latihan kelentukan yang diberikan oleh pelatih sudah terprogram dengan baik dan aplikasinya dilapangan mendapat respon yang baik dari pemain karena bentuk latihan yang diberikan berupa bentuk latihan yang menarik seperti latihan back-up dan latihan lainnya yang dikemas dalam bentuk permainan. Jadi apabila pemain senang melakukan latihan kelentukan yang diberikan, maka pemain tersebut akan melakukan latihan yang diberikan dengan senang juga. Namun dengan demikian pelatih dan pemain harus tetap menjaga kondisi yang ada dan lebih memvariasikan bentuk latihan yang lain supaya pemain tidak jenuh atau bosan.

Kondisi fisik pemain dilihat dari daya tahan otot yang masuk

dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 3 orang atau setara dengan 15%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 10 orang atau setara dengan 50%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 4 orang atau setara dengan 20%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%.

Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang terus-menerus saat menahan suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Daya tahan otot sendiri merupakan perpaduan antara kekuatan dan daya tahan. Daya tahan fisik menghasilkan perubahan-perubahan fisiologi dan biokimia pada otot, sehingga daya tahan secara umum bermanifestasi melalui daya tahan otot. Bentuk latihan beban seperti latihan beban memakai *dumble, gym machine, stretch band, medicine ball, sit-up dan push up*.

Kondisi fisik pemain dilihat dari kecepatan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 6 orang atau setara dengan 30%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang atau setara dengan 25%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%.

Kecepatan pemain sepakbola berbeda dengan pelari jarak jauh biasa. Karena pemain sepakbola berlari misalnya pada saat menggiring bola yang sangat cepat. Sehingga hal yang penting adalah usaha agar pemain dapat meningkatkan kecepatan agar dapat mencapai kecepatan yang maksimal dalam waktu yang singkat. Di samping itu perlu diketahui bahwa kecepatan dalam permainan sepakbola mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan teknik sepakbola, bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik bagi pemain bertahan dan menyerang, misalnya kecepatan gerak kaki ketika mengejar bola ataupun merebut bola dari pemain lawan.

Kondisi fisik pemain dilihat dari kelincahan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 7 orang atau setara dengan 35%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 11 orang atau setara dengan 55%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%.

Dalam permainan sepakbola, kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola (dribble), melakukan gerakan-gerakan tipuan

untuk mengumpan bola pada teman, gerakan tipuan untuk menerima passing dari teman, dan banyak lagi gerakan lainnya yang membutuhkan kelincahan. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang pemain maka teknik dan taktik dalam permainan lebih mudah dibendung lawan.

Kondisi fisik pemain dilihat dari daya tahan jantung paru yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 11 orang atau setara dengan 55%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 4 orang atau setara dengan 20%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%.

Setiap pemain sepakbola harus memiliki tingkat Vo2max yang baik, karena seperti yang dijelaskan di atas. Vo2max 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. Maka semakin baik tingkat Vo2max 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

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab IV maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik pemain sepakbola pada Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu dalam kategori rendah sebesar 40%. Tingkat kondisi fisik pemain yang masuk



dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang atau setara dengan 15%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 4 orang atau setara dengan 20%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang atau setara dengan 25%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%.

5.2 Saran

Kondisi fisik pada dasarnya dapat dimiliki oleh pemain secara maksimal melalui latihan-latihan yang diprogram dan direncanakan dengan baik serta didukung dengan kesungguhan oleh pemain itu sendiri. Dalam pelaksanaan latihan para pemain hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, ada tingkatan dan memiliki target. Apabila prinsip-prinsip latihan itu selalu dilakukan, dan pemain melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dengan program latihan yang baik, maka seorang pemain bisa memiliki kondisi fisik yang bagus. Adapun 54 berupa saran khusus yaitu sebagai berikut:

1. Bagi pemain yang mempunyai kondisi fisik sedang agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Tim pelatih harus mampu mengontrol kondisi fisik pemain agar pemain dapat menunjukkan kemampuannya untuk meraih prestasi yang maksimal.

3. Tim pelatih dan pemain harus mampu bekerja sama dengan baik dalam latihan agar kondisi fisik dapat berperan besar dalam kemampuan bermain sepakbola.

DAFTAR RUJUKAN

- Afandy, T., Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun di Arema Academy Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 2, 1–7.
- Aji. R. N. B. 2013. Nasionalisme dalam Sepakbola Indonesia Tahun 1950-1965. *Jurnal Lembaran Sejarah*. 10 (2): 137.
- Dahlan. F, Hidayat.R & Syahrudin. S. (2020). Pengaruh Komponen Fisik Dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola.



Jurnal Keolahragaan.

- Depdiknas. (2010). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Dwijayanto. A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Persatu Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Fadli, M. (2019). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun Di Sekolah Sepakbola (SSB) Persis Makassar. *Skripsi*.
- Fausi. A. F. (2019). Survei Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Pada Siswa di SMA Negeri 4 Takalar. *Skripsi*. Fakultas Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Makassar.
- Febriatmoko, H., Junaidi, S., & Nugroho, P. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putra Mandiri Kota Semarang Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 2012–2014.
- Fenanlampir. A., Faruq, M.M. (2014). *Tes Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Harsono. G. (2016). *Coaching dan Aspek - Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusro.
- Hilman, M. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*.
- Khaerul, M.H. (2018) (Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola siswa Putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur. Fakultas keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *Skripsi*.
- Kemendikbud. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Maulana, Abu Rizal, and Mohammad Faruk. 2014. "SURVEI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SSB 56 JESIA MUDA SURABAYA (Studi Pada Kelompok Umur 19 Tahun 56 donesia Muda Surabaya)." : 1–11.
- Mokhammad Sauqy f, A. K. (2018). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Naga Emas KU 14 Tulungagung. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3, 1–4.
- Mulyadi, H. Rif'at, M. Wakidi. (2012). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Dengan Metode Peraturan Permainan Pada Siswa Kelas 6 Madrasah Ibtidayah Al Ma'Arif 03 Tanjung Paoh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*. Vol 01, No 01: 33-39.

- Muhajir. (2014). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta. Erlangga.
- Pasiburi, A, M, N. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Indonesia Maju. Banten.
- Prasetya.A.I. (2016). Kontribusi Kecepatan Lari dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SD Muhammadiyah Alternatif Kota Magelang. *Skripsi*. Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Pratama, G. (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola Hero Kalibenda Kabupaten Banjarnegara. *Skripsi*.
- Sajoto. M. (2015). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Satojo. M. (2016) *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta:DEBDIKBUD.
- Saputra, D.H. (2017). Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra Di SMP Negeri 2 Banguntapan Yogyakarta. *Skripsi*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Makassar.
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola CLUB Asyabab Di Kabupaten Sidoardjo. *UNESA*.
- Sudjiono, A. (2012). *Pengantar Statistik pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R & D*. Cetakkan Ke-22 Bandung: ALFABETA.
- Suharti, (2016). Perkembangan Gerak Kelentukan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Ikip Mataram*. ISSN: 2355-4355.
- Wahyu, A. W. (2012). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Peserta Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Wonosobo. *Skripsi*.
- Winarno.M.E. (2016). Tes Keterampilan Olahraga. *Skripsi*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.



LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah



No	Nama	Tes Kondisi Fisik										Total
		KLT	T-Skor	DTO	T-Skor	KCP	T-Skor	KLC	T-Skor	DTJP	T-Skor	
1	Nanda	13	54.12	25	40.06	7.18	35.29	7.10	59.72	45	36.20	225.39
2	Alif B	12	49.78	32	51.19	7.42	41.04	6.22	40.41	50	48.98	231.40
3	Kayyeng	10	41.11	40	63.91	8.14	58.27	7.21	62.14	51	51.53	276.96
4	Fadil	15	62.80	20	32.11	7.22	36.25	6.40	44.36	52	54.09	229.61
5	Brendi	9	36.77	33	52.78	7.77	49.41	6.45	45.46	54	59.20	243.62
6	Arga	11	45.44	35	55.96	7.56	44.39	6.82	53.58	49	46.42	245.79
7	Rama	10	41.11	37	59.14	8.09	57.07	7.27	63.46	42	28.53	249.31
8	Adong	12	49.78	27	43.24	8.45	65.69	6.32	42.60	50	48.98	250.29
9	Faidil	10	41.11	45	71.86	8.12	57.79	7.21	62.14	52	54.09	286.99
10	Cenda	14	58.46	21	33.70	7.65	46.54	6.34	43.04	51	51.53	233.27
11	Rahim	10	41.11	30	48.01	7.45	41.76	6.20	39.97	50	48.98	219.83
12	Dewan	8	32.43	37	59.14	7.78	49.65	6.33	42.82	48	43.87	227.91
13	Reski	13	54.12	34	54.37	7.40	40.56	7.24	62.80	51	51.53	263.38
14	Rifai	16	67.14	33	52.78	7.51	43.19	7.32	64.55	53	56.65	284.31
15	Ucu	13	54.12	26	41.65	8.01	55.16	6.07	37.11	48	43.87	231.91
16	Komang	11	45.44	24	38.47	8.11	57.55	6.11	37.99	57	66.87	246.32
17	Ilham	12	49.78	35	55.96	7.31	38.41	6.45	45.46	45	36.20	225.81
18	Andri	12	49.78	32	51.19	8.67	70.95	6.67	50.29	52	54.09	276.30
19	Fauzan	17	71.47	30	48.01	8.17	58.99	7.17	61.26	49	46.42	286.15
20	Humaidin	13	54.12	29	46.42	7.88	52.05	6.24	40.85	59	71.98	265.42

Keterangan :

KLT : Kelentukan

DTO : Daya Tahan Otot

KCP :

Kecepatan

KLC : Kelincahan

DTJP : Daya Tahan Jantung Paru



Lampiran 2. Analisis Deskriptif

Statistics							
		Kelentukan	Daya Tahan Otot	Kecepatan	Kelincahan	Daya Tahan Jantung Paru	Kondisi Fisik
N	Valid	20	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		49.9995	49.9975	50.0005	50.0005	50.0005	249.9985
Median		49.7800	51.1900	49.5300	45.4600	50.2550	246.0550
Mode		41.11 ^a	48.01 ^a	35.29 ^a	45.46 ^a	48.98 ^a	219.83 ^a
Std. Deviation		9.99920	10.00131	10.00039	10.00029	9.99878	22.61576
Range		39.04	39.75	35.66	27.44	43.45	67.16
Minimum		32.43	32.11	35.29	37.11	28.53	219.83
Maximum		71.47	71.86	70.95	64.55	71.98	286.99

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kelentukan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32.43	1	5.0	5.0	5.0
	36.77	1	5.0	5.0	10.0
	41.11	4	20.0	20.0	30.0
	45.44	2	10.0	10.0	40.0
	49.78	4	20.0	20.0	60.0
	54.12	4	20.0	20.0	80.0
	58.46	1	5.0	5.0	85.0
	62.80	1	5.0	5.0	90.0
	67.14	1	5.0	5.0	95.0
	71.47	1	5.0	5.0	100.0
	Total		20	100.0	100.0

Daya Tahan Otot

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32.11	1	5.0	5.0	5.0
	33.70	1	5.0	5.0	10.0
	38.47	1	5.0	5.0	15.0
	40.06	1	5.0	5.0	20.0
	41.65	1	5.0	5.0	25.0
	43.24	1	5.0	5.0	30.0
	46.42	1	5.0	5.0	35.0
	48.01	2	10.0	10.0	45.0
	51.19	2	10.0	10.0	55.0
	52.78	2	10.0	10.0	65.0
	54.37	1	5.0	5.0	70.0
	55.96	2	10.0	10.0	80.0
	59.14	2	10.0	10.0	90.0
	63.91	1	5.0	5.0	95.0
	71.86	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Kecepatan

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	35.29	1	5.0	5.0	5.0
	36.25	1	5.0	5.0	10.0
	38.41	1	5.0	5.0	15.0
	40.56	1	5.0	5.0	20.0
	41.04	1	5.0	5.0	25.0
	41.76	1	5.0	5.0	30.0
	43.19	1	5.0	5.0	35.0
	44.39	1	5.0	5.0	40.0
	46.54	1	5.0	5.0	45.0
	49.41	1	5.0	5.0	50.0
	49.65	1	5.0	5.0	55.0
	52.05	1	5.0	5.0	60.0
	55.16	1	5.0	5.0	65.0
	57.07	1	5.0	5.0	70.0
	57.55	1	5.0	5.0	75.0

57.79	1	5.0	5.0	80.0
58.27	1	5.0	5.0	85.0
58.99	1	5.0	5.0	90.0
65.69	1	5.0	5.0	95.0
70.95	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Kelincahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 37.11	1	5.0	5.0	5.0
37.99	1	5.0	5.0	10.0
39.97	1	5.0	5.0	15.0
40.41	1	5.0	5.0	20.0
40.85	1	5.0	5.0	25.0
42.60	1	5.0	5.0	30.0
42.82	1	5.0	5.0	35.0
43.04	1	5.0	5.0	40.0
44.36	1	5.0	5.0	45.0
45.46	2	10.0	10.0	55.0
50.29	1	5.0	5.0	60.0
53.58	1	5.0	5.0	65.0
59.72	1	5.0	5.0	70.0
61.26	1	5.0	5.0	75.0
62.14	2	10.0	10.0	85.0
62.80	1	5.0	5.0	90.0
63.46	1	5.0	5.0	95.0
64.55	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Daya Tahan Jantung Paru

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 28.53	1	5.0	5.0	5.0
36.20	2	10.0	10.0	15.0

43.87	2	10.0	10.0	25.0
46.42	2	10.0	10.0	35.0
48.98	3	15.0	15.0	50.0
51.53	3	15.0	15.0	65.0
54.09	3	15.0	15.0	80.0
56.65	1	5.0	5.0	85.0
59.20	1	5.0	5.0	90.0
66.87	1	5.0	5.0	95.0
71.98	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Kondisi Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 219.83	1	5.0	5.0	5.0
225.39	1	5.0	5.0	10.0
225.81	1	5.0	5.0	15.0
227.91	1	5.0	5.0	20.0
229.61	1	5.0	5.0	25.0
231.40	1	5.0	5.0	30.0
231.91	1	5.0	5.0	35.0
233.27	1	5.0	5.0	40.0
243.62	1	5.0	5.0	45.0
245.79	1	5.0	5.0	50.0
246.32	1	5.0	5.0	55.0
249.31	1	5.0	5.0	60.0
250.29	1	5.0	5.0	65.0
263.38	1	5.0	5.0	70.0
265.42	1	5.0	5.0	75.0
276.30	1	5.0	5.0	80.0
276.96	1	5.0	5.0	85.0
284.31	1	5.0	5.0	90.0
286.15	1	5.0	5.0	95.0
286.99	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 3. Pengkategorian Data

Kondisi Fisik

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 283.93$	3	15	Sangat Tinggi
261.32 sd 283.92	4	20	Tinggi
238.70 sd	5	25	Sedang



261.31			
216.07 sd 238.69	8	40	Rendah
$x < 216.07$	0	0	Sangat Rendah
Total	20	100	

Kelentukan

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	2	10	Sangat Tinggi
56 sd 65	2	10	Tinggi
46 sd 55	8	40	Sedang
35 sd 45	7	35	Rendah
$x < 35$	1	5	Sangat Rendah
Total	20	100	

Daya Tahan Otot

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	1	5	Sangat Tinggi
56 sd 65	3	15	Tinggi
46 sd 55	10	50	Sedang
35 sd 45	4	20	Rendah
$x < 35$	2	10	Sangat Rendah
Total	20	100	

Kecepatan

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	1	5	Sangat Tinggi
56 sd 65	6	30	Tinggi
46 sd 55	5	25	Sedang
35 sd 45	8	40	Rendah
$x < 35$	0	0	Sangat Rendah

Total	20	100	
-------	----	-----	--

Kelincahan

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	0	0	Sangat Tinggi
56 sd 65	7	35	Tinggi
46 sd 55	2	10	Sedang
35 sd 45	11	55	Rendah
$x < 35$	0	0	Sangat Rendah
Total	20	100	

Daya Tahan Jantung Paru

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	2	10	Sangat Tinggi
56 sd 65	2	10	Tinggi
46 sd 55	11	55	Sedang
35 sd 45	4	20	Rendah
$x < 35$	1	5	Sangat Rendah
Total	20	100	

Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian

1. Pemberian



2. Berdoa Sebelum



3.



4. Tes Kelentukan



5. Tes Daya Tahan Otot



6. Tes Kecepatan





7. Tes Kecepatan



8. Tes Kelincahan



9. Tes Daya Tahan Jantung

