

**ARTIKEL E-JOURNAL UNESA**  
**ANALISIS DESKRIPTIF KONDISI FISIK**  
**PEMAIN SEPAKBOLASSB TUNAS JAYA SIDOARJO**

**Rony Sulasmono**

S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya  
[Ronyadlerdiningrat@gmail.com](mailto:Ronyadlerdiningrat@gmail.com)

**Drs. Fatkur Rohman K, M.pd**

Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

**ABSTRAK**  
**ANALISIS DESKRIPTIF KONDISI FISIK**  
**PEMAIN SEPAKBOLASSB TUNAS JAYA SIDOARJO**

SSB Tunas Jaya merupakan suatu klub yang berada di daerah Sidoarjo. klub ini memiliki beberapa prestasi yang cukup membanggakan. Sejak 8 tahun berdirinya, klub ini sudah menjadi kekuatan baru dalam pembinaan sepakbola di Sidoarjo. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk Meng-analisis tingkat kondisi fisik pemain SSB Tunas Jaya senior.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan populasi sample yang berjumlah 20 pemain yang masih bergabung dan berlatih secara kontinyu bersama SSB Tunas Jaya sejak mereka mendapatkan prestasi. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode tes, jenis tes kondisi fisik yang digunakan adalah : TLT 45 Cm 30, Sprint 35 m, tes kelentukan otot punggung, Tes lari model Z, Tes lari cepat Anaerobik.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan perhitungan Deskriptif persentase diketahui bahwa kondisi fisik secara keseluruhan pemain SSB Tunas Jaya senior 95% pemain dalam kategori Cukup dan 5% dalam kategori Kurang. Nilai terbesar yang diperoleh adalah 239 sedangkan terkecil 201 dengan nilai rata-rata 228,7.

Kata kunci: Analisis, Kondisi Fisik, Pemain SSB Tunas Jaya senior

**DESCRIPTIVE ANALYSIS OF PHYSICAL CONDITION SOCCER PLAYERS SSB TUNAS JAYA SIDOARJO**

**Rony Sulasmono**

Department Health and Recreation Education, Faculty Sport Science, State University of Surabaya

**ABSTRACT**

SSB Tunas Jaya is a club that is in the area of Sidoarjo. This club has some quite encouraging achievement. Since its establishment eight years, this club has become a new force in football coaching in Sidoarjo. The purpose of this study was to Meng-level analysis of the physical condition of players SSB senior Tunas jaya

In this study, researchers used a sample population that numbered 20 players still join and practiced continuously along SSB Tunas Jaya since they get the achievement. To obtain the corresponding data in this study using the test method, the type of physical test conditions used were: TLT 45 Cm 30, Sprint 35 m, back muscle flexibility test, run test models Z, Anaerobic Test run fast.

Based on the results of research using descriptive percentage calculation is known that the overall physical condition of players SSB senior Tunas Jaya 95% of players in the category of Self and 5% in the category of Less. The value obtained is 201 to 239 while the smallest average value of 228.7.

Keywords: Analysis, Physical Condition, Tunas Jaya senior SSB Players

## PENDAHULUAN

Fisik adalah salah satu unsur pendukung yang sangat penting. Karena kondisi fisik dalam sepakbola adalah dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain, karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik maka seorang pemain sepakbola akan cepat mengalami kelelahan. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal. Kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan pemain karena dengan kondisi fisik yang baik maka seorang pemain mampu berkonsentrasi penuh dalam permainan.

Mengenai pentingnya kondisi fisik Harsono (1988:153) mengungkapkan bahwa: Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Oleh karena itu, seorang pemain sepak bola tidak hanya dituntut untuk memahami taktik permainan individu, kelompok atau beregu tetapi dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik dalam lingkungan olahraga prestasi juga dikenal dengan istilah "*physiccal fitness*", sangat berperan dalam pencapaian hasil puncak. Dalam permainan sepakbola modern, kompetisi berlangsung ketat dan sulit. Pemain sepakbola kini harus lebih cepat, lebih kuat dan lebih lincah, sehingga kondisi fisik pemain sepak bola juga terus meningkat. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal (Martens, 2004:268)

Melalui keterampilan yang diperoleh dari hasil latihan, seorang pemain dituntut untuk bermain bagus dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan. Pemain harus mampu melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan dalam waktu yang terbatas, kelelahan fisik dan mental dalam menghadapi lawan. Pemain sepak bola harus mampu berlari beberapa kilometer dalam satu pertandingan dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat. Oleh karena itu, seorang pemain sepak bola tidak hanya dituntut untuk memahami taktik permainan individu, kelompok atau beregu tetapi dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Maka, kondisi fisik menjadi hal yang penting bagi atlet sebab kondisi fisik sebagai dasar untuk belajar teknik, taktik, strategi, dan mental. (Giriwijoyo, 2007) menyatakan bahwa:

"Kondisi fisik yang baik harus dimiliki seorang atlet karena merupakan syarat yang tidak dapat diabaikan dan penting sekali dalam mencapai prestasi yang tinggi. Disamping itu, kondisi fisik

yang baik merupakan kunci keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga."

Dalam olahraga prestasi latihan harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan yang jelas, sehingga diperlukan suatu wadah atau organisasi olahraga yang bertujuan untuk menjalankan program latihan fisik tersebut.

SSB Tunas Jaya yang berasal dari Sidoarjo yang berdiri pada 17 Juni 2008. Meskipun SSB Tunas Jaya tergolong masih muda tapi sudah memiliki prestasi yang cukup membanggakan karena sudah beberapa kali menjadi juara di antaranya :

Senior Tahun	2012	: Kompetisi Persida juara 3. : Bupati cup Sidoarjo juara 3
	2013	: Piala DPR Pasuruan juara 1.
	2014	: Liga Persida juara 3. : Pesikoba batu cup 8 besar. : Piala caleg cup pasuruan 16 besar.

Selama 7 tahun berdiri, SSB Tunas Jaya menjadi kekuatan baru dalam pembinaan sepakbola di Sidoarjo terbukti dari prestasi-prestasi yang telah di peroleh oleh tim Senior SSB Tunas Jaya.

Jadwal latihan rutin SSB Tunas Jaya:

Senin	: Libur
Selasa	: U-8 Sampai U-12.
Rabu	: U-13 Sampai U-16.
Kamis	: U-8 Sampai U-12.
Jum'at	: U-13 Sampai U-16.
Sabtu	: U-17 Sampai U-23.
Minggu	: U-17 Sampai U-23

Waktu latihan dimulai pukul 15.00 sampai pukul 17.00, lama latihan 2 jam, program latihan tim senior SSB Tunas Jaya:

Sabtu :	Pemanasan.	: 15 menit.
	Umpan.	: 15 menit.
	Shooting	: 15 menit.
	Taktik.	: 30 menit.
	Game	: 45 menit.
Minggu :	Pemanasan	: 15 menit.
	Endurane	: 20 menit.
	Umpan	: 10 menit.
	Shooting	: 10 menit.
	Teknik	: 15 menit.
	Taktik	: 20 menit.
	Game	: 30 menit.

Keberhasilan ini menjadi bukti bahwa SSB Tunas Jaya sangat serius membina pemain muda yang kelak diharapkan bakal menjadi pemain sepakbola profesional. Dengan siswa sebanyak 169 anak di semua kelompok umur, SSB Tunas Jaya berharap bisa menjadi wadah atau organisasi yang

bisa membina pemain-pemain muda sehingga menghasilkan banyak pemain profesional.

Dari latar belakang di atas maka peneliti ingin mengkaji atau menganalisis lebih dalam tentang kondisi fisik para pemain senior SSB Tunas Jaya, menurut informasi yang di dapat dari staff pelatih SSB Tunas Jaya belum pernah di lakukan tes kondisi fisik, sehingga setelah peneliti melakukan penelitian di SSB Tunas Jaya hasil dari penelitian tersebut dapat di ketahui kondisi fisik tiap pemain dan hasil peneitian diharapkan dapat di pakai sebagai pedoman untuk menentukan standard latihan yang tepat untuk masing-masing pemain, karena serinng kali kasus di SSB adalah pemberian porsi latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan pemainnya, maka hal tersebut dapat dijadikan acuan dalam pembinaan dalam cabang olahraga sepakbola di level SSB.

Berdasarkan analisis situasi dan kondisi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Deskriptif Kondisi fisik pemain sepakbola SSB Tunas Jaya Sidoarjo”

## KAJIAN PUSTAKA

Kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk mencapai tuntutan prestasi yang optimal. Semakin jelas kondisi fisik memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

Pemain sepak bola harus bekerja keras mengembangkan semua komponen fisik yang dibutuhkan seperti: kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), meliputi *aerob* dan *anaerob*, kecepatan (*speed*), kekuatann dinamis (*power*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), (Spades, 2012)

Lebih jelasnya adalah sebagai berikut :

### a. Kekuatan (*strenght*)

Kekuatan adalah Kemampuan otot untuk melakukan gerakan tiba-tiba dengan intensitas yang tinggi dan dengan beban bervariasi. (Scheunemann, 2012:15)

### b. Daya Tahan *aerob* dan *anaerob* (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tertentu dan waktu tertentu. (Scheunemann, 2012:15). Menurut Harsono (1988:156) “daya tahan *aerob* adalah kemampuan fisik yang berhubungan dengan pemasukan oksigen untuk mewujudkan gerak yang dilakukan oleh otot” dan Harsono (1988:160) menjelaskan bahwa “daya tahan *anaerob* bisa di sebut stamina karena kerja stamina adalah kerja pada tingkat *anaerob*, dimana suplai atau pemasukan oksigen tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan yang diperukan otot”

### c. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan pemain melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat mungkin. (Scheunemann, 2012:15).

### d. Kekuatann dinamis (*power*)

Power adalah kemampuan untuk memelihara gerakan sentak otot di dalam intensitas dan beban tinggi dalam kurun waktu yang lama. (Scheunemann, 2012:15).

### e. Kelentukan (*flexibilitas*)

Kelentukan adalah kemampuan tubuh atau salah satu bagian dari tubuh untuk menggabungkan kelentukan otot dan sendi guna mencapai jarak terjauh yang dapat di lakukan. (Scheunemann, 2012:17)

### f. Kecepatan gerak (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk memulai, menghentikan dan merubah kecepatan dan arah secara cepat dengan tepat. (Scheunemann, 2012:17)

Menurut M. Sajoto (1995 : 10) Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan. Sebelum diterjunkan kearena pertandingan, seorang pemain sudah berada dalam kondisi dan tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan tekanan-tekanan yang akan timbul dalam pertandingan.

Prestasi dalam cabang olahraga yang salah satunya adalah sepakbola tidak cukup dicapai hanya dengan penguasaan suatu teknik saja. Tetapi harus dicapai dengan latihan, sebab latihan mempunyai dampak terhadap fisik.

Harsono (1988:153), kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam melaksanakan program latihan. Karena jika kondisi fisik atlet baik maka: 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan 5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kemampuan fisik.

Sepak bola membutuhkan suatu pemahaman teknik dasar untuk bermain sepak bola. Selain teknik dasar tersebut juga ada beberapa faktor yang harus dipenuhi, faktor tersebut antara lain taktik atau strategi, dan kondisi fisik, untuk menjadi sepak bola handal selalu dituntut untuk menguasai teknik dasar, mental, kondisi fisik, dan taktik.

Menurut Sucipto (2000:17) beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola antara lain:

- a. Menendang (*kicking*)
- b. Menghentikan (*stopping*)
- c. Menggiring (*dribbling*)
- d. Menyundul (*heading*)
- e. Merampas (*tackling*)
- f. Lemparan kedalam (*throw-in*)
- g. Menjaga gawang (*goal keeping*)

Sepak bola modern yang saat ini diperlakukan di Eropa pada umumnya memiliki beberapa karakteristik atau ciri yang sama. Apabila karakteristik tersebut dipelajari di Indonesia bisa menambah tentang sepak bola modern dan juga bisa memajukan sepak bola Indonesia.

### **Pengertian Permainan Sepakbola**

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang (Soekatamsi, 2004 : 5). Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepak bola yang baik perlu bimbingan dan tuntunan tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola.

Permainan sepak bola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim penjaga garis. Lama permainan sepakbola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit, lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjang lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter) (Bambang dkk, 2000:7).

Seluruh pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badannya kecuali tangan. Penjaga gawang boleh memainkan bola dengan tangan, tetapi hanya di daerah gawangnya sendiri. Setiap regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha untuk mencegah lawan untuk memasukkan bola ke gawangnya.

Permainan sepak bola merupakan 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 olah raga sepakbola juga banyak dimainkan oleh kaum perempuan baik di luar negeri maupun dalam negeri. Untuk pembinaan

para pemain yang berpotensi dan berbakat akan dibina atau dilatih.

Sepak bola merupakan cabang olahraga prestasi, sehingga olahraga itu perlu dilakukan pembinaan yang baik untuk mencapai prestasi yang maksimal. Untuk mencapai prestasi tersebut diperlukan pembinaan yang benar-benar ditujukan untuk meningkatkan prestasi. Salah satunya dengan pembinaan atlet atau pemain sejak usia dini. Pembinaan atlet sejak usia dini adalah salah satu program pembinaan yang dilakukan untuk menciptakan atlet atau pemain yang memiliki kemampuan atau skill yang tinggi sejak usia dini. Usia dini tersebut berkisar umur 5 tahun sampai umur 12 tahun atau grassroot. (Scheunemann, 2012:70).

Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan keberanian diri serta jiwa sportivitas tinggi, karena dalam permainan sepakbola tidak dapat dihindarkan terjadinya kontak fisik yang berakibat fatal bagi dirinya maupun orang lain. Maka dari itu dalam bermain sepakbola diperlukan kondisi fisik yang baik guna terhindar dari resiko cedera dan agar permainan dapat berjalan dengan lancar dan tujuan dari permainan sepakbola itu sendiri dapat tercapai.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan dari permainan sepakbola itu sendiri adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang jika regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri.

Tujuan tersebut di atas hanya merupakan tujuan sementara saja, atau tujuan antara permainan sepakbola. Tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur dan sportif. Selain itu melalui permainan sepakbola kita harapkan dalam diri anak akan bertumbuh dan berkembang semangat permainan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*) dan pendidikan moral (*moral education*). (Sucipto dkk, 2000 : 8).

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Di dalam penelitian ini metode dan pengumpulan data dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain: tujuan penelitian, sumber data, lokasi penelitian, pelaksanaan penelitian, biaya dan waktu penelitian.

Sehubungan itu, maka jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional deskriptif kuantitatif. Dengan menggunakan metode tes, peneliti mencari

hasil tes yang dilakukan siswa. Metode tes dapat dilaksanakan dengan pedoman tes yang memuat data yang akan di cari.

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan fenomena tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapat informasi terkait dengan fenomena kondisi atau variabel tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapat informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu (Nazir, 2005:54).

Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang terkait dengan angka-angka. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian antara lain dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakannya instrumen-instrumen tes yang standar (Maksum, 2006:10-16).

#### A. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti akan mengambil lokasi penelitian di Sekolah Sekolah SepakBola Tunas Jaya yang bertempat di lapangan sepakbola Kepadangan Tulangan Sidoarjo.

#### B. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan (Maksum, 2006: 39).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan desain observasi/ *survey* tentang kemampuan kondisi fisik pemain senior SSB Tunas Jaya Sidoarjo.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada keterangan berikut:

**R**  $\longrightarrow$  **O<sub>1</sub>**

Keterangan:

**R:** Sampel penelitian pemain senior di SSB Tunas Jaya Sidoarjo.

**O<sub>1</sub>:** Tes Kondisi Fisik.

##### 1. Populasi.

Populasi adalah obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012: 61).

Populasi yang ada di tim senior SSB Tunas Jaya Sidoarjo berjumlah 25 pemain.

#### Instrumen Penelitian

Untuk meperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen yang valid dan reliabel, karena intrumen penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel (Arikunto, 1996 : 135).

Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing cabang olahraga yang satu dengan olahraga yang lain berbeda, hal ini di karenakan tes dan pengukuran disesuaikan oleh masing-masing

cabang olahraga. Dalam hal ini tes yang akan digunakan untuk mengukur kemampuan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola akan dijabarkan sebagai berikut.

Tes yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik menurut Achmad Widodo.dkk, (2009 : 115-123)

##### 1. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Jenis Tes : Tes lompat tali 45 cm selama 30 detik.

Tujuan : Untuk mengukur otot tungkai pemain sepakbola.

Perlengkapan : Tiang pancang setinggi  $\pm 1,5$  m 2 buah, tali elastis sepanjang 2-3 m, alat pencatat waktu (stopwatcch), peluait dan alat tulis.

Petugas :2 orang bertugas pencatat hasil dan pengambil waktu.

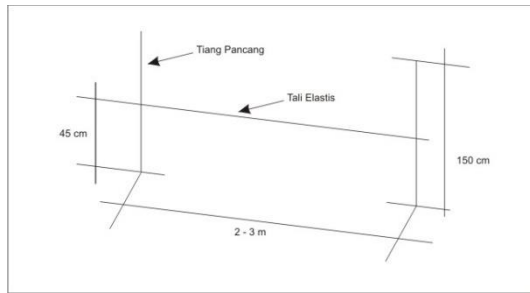
Validitas : 0,917

Reliabilitas : 0,925

Pelaksanaan : Mengatur tali setinggi 45 cm, sikap awal *testee* berdiri disisi samping tali dengan tangan posisi kedua tangan berada di samping badan dengan posisi rileks menghadap ke samping. Setelah ada aba-aba “yaak” *testee* secepatnya melompati tali secara berulang dan kontinyu (kesamping kanan dan kiri). Lakukan gerakan melompat kesamping kanan dan kiri sebanyak mungkin selam maksimal 30 detik. Lompatan yang sempurna saja dapat poin, yaitu lompatan yang dapat melewati tali dan tanpa menginjak tali. Setiap *testee* diberi kesempatan maksimal dua kali kesempatan.

Penilaian : Satu poin dinilai untuk setiap gerakan melompat kesamping kanan dan kiri.

Petunjuk : Jika *testee* berhenti sebelum waktu habis selama 30 detik maka tambahan penilaian dihentikan, sewaktu melompat, kemudian menyentuh tali kemudian mengijaknya tidak mendapat poin, dan bila tali terinjak kaki harus secepatnya mengembalikan seperti semula, berhenti karena tali terinjak masih diperbolehkan melanjutkannya, selama melompat kedua kaki harus melompat dan bertumpu bersama-sama.



Gambar 3.1 Alat perlengkapan untuk tes kekuatan otot tungkai

## 2. Tes Power Otot Tungkai. (Brian, 2001 : 1-3)

Jenis Tes : Tes lari secepatnya 35 m.

Tujuan : Untuk mengukur *power* otot tungkai sepakbola.

Perlengkapan: Lintasan lari dan tanda batas, pita ukur dan alat pencatat waktu (*stopwatch*), peluit dan alat tulis.

Petugas : 3 orang (pencatat hasil, petugas pemberangkatan atau *starter*, dan pengambil waktu).

Validitas : 0,961

Reliabilitas : 0,929

Pelaksanaan : Terlebih dahulu menimbang berat badan *testee*, melakukan pemanasan kurang lebih 10 menit (secukupnya), waktu 5 menit untuk *recovery*, *testee* berdiri di belakang garis start, setelah mendengar aba-aba “yaak” tesster berlari secepatnya sejauh 35 meter. *Testee* diberi kesempatan 3 kali. Mencatat hasil tiap-tiap waktu tempuh lari *sprint* 35 meter pertama sampai ketiga. Minimal mencatat hasil waktu lari *sprint* 35 meter hingga seperseratus detik (0,01) dan ambil waktu tercepat (terbaik) dari tiga kali *sprint*.

Penilaian : Nilai *power* didapat dengan cara merumuskan hasil waktu lari *sprint* 35 meter terbaik ke dalam rumus sebagai berikut:

$$power = \frac{Massa\ Badan \times Jarak^2}{Waktu^3}$$

## 3. Tes Kelentukan Otot Punggung. (Johnson dan Nelson, 1986 : 86 – 87)

Jenis Tes : Tes berdiri kelenturan punggung.

Tujuan : Untuk mengukur komponen kondisi fisik kelenturan otot punggung.

Perlengkapan: Kotak (*box*) dan alat ukur panjang kelenturan (cm) atau *flexiometer*, dan alat tulis.

Petugas : 2 orang (1 orang pencatat hasil dan 1 orang pengawas posisi lutut *testee*).

Validitas : 0,957

Reliabilitas : 0,985

Pelaksanaan: *Testee* tanpa alas kaki berdiri di atas kotak dengan posisi kaki sejajar, ujur

kaki di buka sedikit sesuai dengan gambar atau garis yang ada di kotak, kemudian *testee* membukukkan badan, kepala menghadap lutut, dan menjaga posisi lutut tetap lurus, kedua tangan sejajar, telapak tangan terbuka dengan kedua ujung jari tengah mendorong alat *flexiometer* ke bawah sejauh mungkin. Pengukuran dilakukan empat kali percobaan dengan mencapai hasil maksimal.

Penilaian : skor adalah nilai paling jauh yang dicapai selama empat kali percobaan, dihitung dengan sentimeter. Jarak paling jauh harus di sentuh dengan menggunakan jari tengah. Jika kedua ujung jari tidak sama, maka dilakukan percobaan lagi. Penguji harus meletakkan satu tangan di lutut *testee* untuk meyyakinkan agar lutut lurus.

Petunjuk Tambahan : lakukan pemanasan dan perenggangan pada punggung bawah dan paha, 2)percobaan di ulang jika posisi lutut tidak lurus dan atau tangan tidak sama, 3) bangku dengan garis pengukur dapat dipergunakan sebagai peralatan tes, 4) perlengkapan tes ditempatkan pada tempat yang tidak mudah goyah atau tergrlincir (aman).

## 4. Tes Kelincahan

Jenis Tes : Tes lari model “Z”

Tujuan : Untuk mengukur kemampuan komponen fisik kelincahan.

Perlengkapan : Lintasan lari (lihat gambar), tiang pancang setinggi 1 m sebanyak 5 batang, pita ukur, tanda batas (kapur), dan alat pencatat waktu (*stopwatch*), peluit dan alat tulis.

Petugas : 3 orang (1 orang pencatat hasil, 1 orang pengambil waktu dan 1 orang *starter*).

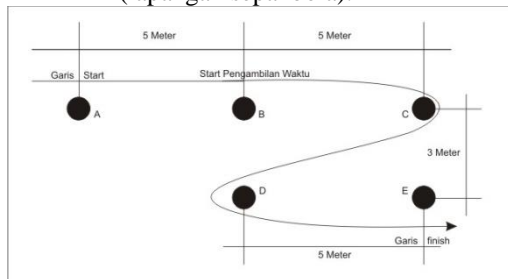
Validitas : 0,888

Reliabilitas : 0,959

Pelaksanaan: Buat lapangan dengan memberi huruf “Z” (lihat gambar). Jarak dari patok atau titik A sampai ke ririk B= 5 m. Jarak dari titik B sampai titik C= 5 m, jarak dari titik B ke titik D= 3 m, jarak dari titik D ke titik E= 5m, dan jarak dari titik C sampai ke titik E= 3 m (lihat gambar). *Testee* berdiri di garis *start*, setelah aba-aba “yaak”, *testee* dengan segera dan secepatnya lari menuju titik C, kemudian berputar ke kanan ke titik D, dan berputar ke kiri ke titik E atau garis *finis*. Setiap *testee* diberi kesempatan 2 kali percobaan. Pencatat waktunya dimulai dari titik B sampai garis *finis*.

Penilaian : Adalah waktu tempuh terbaik dari titik B sampai garis *finis* dari dua kali kesempatan waktu dicatat sampai seperseratus detik (0.01) atau seperseribu detik (0.001).

Petunjuk Tambahan: 1. Lakukan pemanasan kurang lebih selama 10 menit (secukupnya) sebelum melakukan tes, 2. Percobaan diulang jika *testee* terjatuh, 3. *Testee* menggunakan sepatu bola, dan 4)pelaksanaan tes harus di lapangan berumput yang kering (lapangan sepakbola).



Gambar 3.2 Denah pelaksanaan tes lari model “Z”

#### 5. Tes Daya Tahan Anaerobik. (Brian, 2001 : 1-3)

Jenis Tes : Tes lari cepat anaerobik

Tujuan : Untuk mengatur daya tahan anaerobik pemain sepakbola.

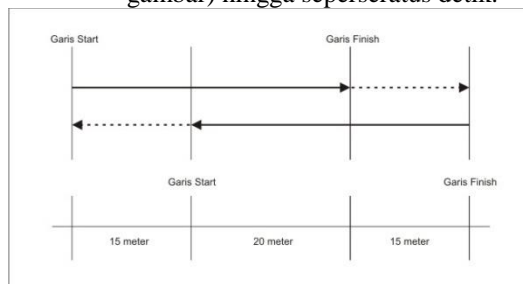
Perlengkapan: Lintasan lari dan tanda batas, pita ukur, dan alat pencatat waktu (stopwatch), peluit dan alat tulis.

Petugas : 5 orang (1 pencatat hasil dan 4 orang pengambil waktu yang 2 orang merangkap *testee*).

Validitas : 0,897

Reliabilitas : 0,919

Pelaksanaan: Terlebih dahulu menimbang berat badan *testee*, melakukan pemanasan kurang lebih 10 menit (secukupnya), waktu 5 menit untuk *recovery*, *teste* berdiri di garis start, setelah mendengar aba-aba “yaak” *testee* berlari secepatnya sejauh 35 m sebanyak 6 kali. Waktu istirahat diantara *sprint* 10 detik untuk kembali *sprint* berikutnya. Kemudian mencatat hasil tiap-tiap waktu tempuh *sprint* 35 m pertama sampai ke enam (lihat gambar) hingga seperseratus detik.



Gambar 3.3 Denah pelaksanaan tes lari cepat anaerobik.

Penilaian : Dari pelaksanaan tes tersebut didapat *power* maksimal, rata-rata *power*, dan indeks kelelahan dengan cara merumuskan hasil waktu lari *sprint* 35 m pertama hingga keenam ke dalam rumus sebagai berikut :

$$\text{Indeks kelelah} = \frac{\text{power maksimal} - \text{power minimal}}{\text{total waktu dari 6 kali sprint}}$$

Keterangan :

Indeks kelelahan adalah mencerminkan skor daya tahan anaerobik. Indeks kelelahan terendah merupakan nilai tertinggi kemampuan *testee* dalam mempertahankan kapasitas anaerobik.

Kecepatan = jarak/waktu

Akselerasi = kecepatan / waktu

Force = massa badan x akselerasi

Power = force x kecepatan = massa badan x jarak<sup>2</sup>/waktu

Rata-rata power = jumlah keseluruhan 6 nilai power/6

#### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan faktor yang sangat penting dalam sebuah penelitian karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai maka penelitian ini menggunakan metode survei, tes dan pengukuran. Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan untuk mengukur tingkat kondisi fisik pemain sepakbola.

#### Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan satu langkah penting dalam sebuah penelitian, dalam pelaksanaannya analisis data dilakukan untuk menyusun atau menghitung data-data yang sudah diperoleh. Menurut Sugiyono, analisis data adalah proses mencari atau menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan tesis, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Dalam penelitian ini jenis data yang diperoleh adalah kuantitatif yakni berupa skor kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola dari setiap individu. Selanjutnya data yang didapat akan di analisis menggunakan perhitungan statistik analisis deskriptif mean dan standard deviasi dan selanjutnya dihitung

menggunakan perhitungan deskriptif persentase. Deskriptif persentase ini diolah menggunakan cara frekuensi dibagi dengan jumlah responden dikali 100 persen, seperti dikemukakan Sudjana (2001 : 129) adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Persentase  
 F : Frekuensi  
 N : Jumlah responden  
 100% : Bilangan tetap

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil tes kemampuan kondisi fisik pada SSB Tunas Jaya Sidorajo diperoleh melalui survey dengan teknik test. Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan perhitungan statistik. Berikut ini adalah hasil deskripsi untuk tiap tes yang dilaksanakan.

#### A. Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik

Hasil analisis deskriptif kondisi fisik secara keseluruhan pada pemain sepak bola senior Tunas Jaya Sidoarjo dapat di lihat pada grafik berikut.



Berdasarkan grafik di atas maka dapat diketahui bahwa hasil tes kondisi fisik pada klub Tunas Jaya senior secara keseluruhan terdapat 19 pemain cukup dan 1 pemain mendapat nilai kurang. Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa pemain yang secara keseluruhan kondisi fisik pemain Tunas Jaya senior berada pada kategori cukup. Dimana kategori didapat dari total nilai T-score yang telah dikonversi ke dalam beberapa kategori. Lebih lengkapnya dapat di lihat di lampiran 5. Sedangkan jika dilihat dari tingkat persentase adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 hasil tes kondisi fisik.

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Comulative percent
Sangat baik	-	0	0
Baik	-	0	0
Cukuuup	19	95	95
Kurang	1	5	100
Sangat Kurang	-	0	
Total	20	100	

Untuk hasil deskriptif tiap item tes kemampuan kondisi fisik yang dilaksanakan pada klub Tunas Jaya sidoarjo dapat di lihat pada tabel berikut ini:

#### a. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Tabel 4.3 Tes Lompat Tali 45 cm selama 30 detik.

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Comulative percent
Sangat baik	-	-	0
Baik	-	-	0
Cukup	-	-	0
Kurang	-	-	0
Sangat Kurang	20	100	100
Total	20	100	

Dari hasil tes diketahui ke 20 pemain mendapat nilai sangat kurang, dengan nilai rata-rata kekuatan adalah 0,36/kg atau dengan jumlah lompatan rata-rata 23,25/ 30 detik.

#### b. Tes Power Otot Tungkai.

Tabel 4.4 Tes Lari Secepatnya 35 m

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Comulative percent
Sangat baik	-	0	0
Baik	-	0	0
Cukup	5	25	75
Kurang	15	75	100
Sangat Kurang	-		
Total	20	100	



Dari hasil tes lari secepatnya 35 m diketahui 5 pemain dengan nilai cukup dan sisanya 15 pemain mendapat nilai kurang. Sedangkan nilai rata-rata power adalah 454 nm/s.

c. Tes Kelentukan Otot Punggung

Tabel 4.5 Tes Kelentukan Otot Punggung

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Comulative percent
Sangat baik	-	0	0
Baik	-	0	0
Cukup	3	15	85
Kurang	17	85	100
Sangat Kurang	-		
Total	20	100	

Dari hasil tes diketahui bahwa 3 pemain memiliki tingkat kelentukan otot punggung pada kategori cukup dan 17 pemain pada kategori kurang. Dan nilai rata-rata kelentukan adalah 15,7.

d. Tes Lari Model Z

Tabel 4.6 Tes Lari Model Z.

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Comulative percent
Sangat baik	2	10	10
Baik	16	80	90
Cukup	2	10	100
Kurang	-		
Sangat Kurang	-		
Total	20	100	

Dari hasil tes lari model Z diketahui terdapat 2 pemain mendapat nilai sangat baik, 16 pemain dengan nilai baik, dan sisanya 2 pemain mendapat nilai cukup. Untuk rata-rata nilai kelincuhan adalah 4,44 detik.

e. Tes Anaerobik

Tabel 4,7 *Running Anaerobic Sprint Testn* (RAST)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Comulative percent
Sangat baik	7	35	35
Baik	12	60	95
Cukup	1	5	100

Kurang	-		
Sangat Kurang	-		
Total	20	100	

Dari hasil tes diketahui terdapat 7 pemain mendapat nilai sangat baik, 12 pemain mendapat nilai baik, dan 1 pemain mendapat nilai cukup. Dengan nilai rata-rata 2,94.

## B. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Kondisi fisik

Hasil penelitian tes kondisi fisik diketahui secara keseluruhan, sebagian besar pemain klub sepakbola Tunas jaya sidoarjo senior berada dalam kategori cukup (95%). Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan. Dimana latihan yang diberikan oleh pelatih mampu memberikan dampak yang tepat bagi kondisi fisik para pemainnya. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau berkerja, yang dilakukan berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. (Harsono, 1988 : 101). Selain faktor latihan yang tepat para pemain juga dianjurkan oleh para pelatih untuk menambah porsi latihan pribadi. Dan dari hampir semua pemain juga aktif mengikuti kegiatan futsal yang diadakan para pelatih ataupun dari kelompok sendiri.

Kemampuan seseorang yang melakukan sesuatu seringkali harus di dukung dengan latihan yang keras seperti yang di kemukakan (Danny, 2007 : ix) menyatakan bahwa penjagaan kondisi fisik pemain sepakbola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan aerobik, sesi latihan lari terus menerus untuk mmeningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang. Untuk memeriksa kebugaran saat ini, lakukan tes kebugaran jantung dengan lari bolak-balik (*Shuttle Run*) dan tes kelenturan (dengan teknik duduk dan meraih)

Untuk mencapai tingkat kondisi fisik ang diharapkan, latihan secara kontinyu dan porrsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas (berapa banyak kita berlatih) akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan kualitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh seseorang. Dalam melakukan penilaian kondisi fisik digunakan beberapa tes sebagai alat

ukurnya. Berikut penjelasan hasil penelitian untuk tiap item tes yang digunakan tersebut:

a. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan adalah Kemampuan otot untuk melakukan gerakan tiba-tiba dengan intensitas yang tinggi dan dengan beban bervariasi. (Scheunemann, 2012:15). Kekuatan dalam cabang sepakbola yang paling sering dilakukan adalah kekuatan otot tungkai dimana kekuatan otot tungkai memiliki kontribusi yang cukup besar bagi pemain sepakbola untuk melakukan operan atau *shooting-shooting* keras ke gawang lawan. Upaya dalam meningkatkan unsur daya ledak otot dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kekuatan tanpa menitik beratkan pada kekuatan dan sebaliknya, dan meningkatkan keduanya sekaligus, kekuatan dan kecepatan dilatih secara simultan (Jessen, dkk 1984 : 17). Hasil penelitian pada klub Tunas Jaya sendiri menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai yang dimiliki setiap pemain secara keseluruhan berada dalam kategori Sangat Kurang.

b. Tes Power Otot Tungkai

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua pemain memiliki power otot tungkai dalam kategori yang kurang, dilihat dari hasil yang ada maka diperlukan latihan yang lebih guna meningkatkan power otot tungkai dari setiap pemain. Power otot tungkai sangat berperan besar bagi pemain sepakbola dimana power merupakan salah satu komponen dari kondisi fisik yang bisa dikatakan sangat dominan. Dimana power otot tungkai sangat bermanfaat untuk lari dengan maksimal, memberi umpan pada kawan dengan cara menendang bola (*passing*), maupun melocat dan melompat dengan menendang kearah sasaran (Widodo, 2009 : 100).

c. Tes Kelentukan Otot Punggung

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan tercatat bahwa kelentukan otot punggung yang dimiliki pemain Tunas Jaya senior secara keseluruhannya berada pada kategori Kurang. Kelentukan merupakan salah satu dari kondisi fisik yang tidak boleh disepelekan, kelentukan akan sangat berguna bagi pemain sepakbola saat melakukan akselerasi mengiring bola guna menghindari hadangan lawan. Selain itu kelentukan otot punggung yang baik juga dapat mengurangi resiko terjadinya cedera. (M. Sajoto, 1995 : 9) mengemukakan bahwa kelentukan adalah

efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan tingkat fleksibilitas persediaan dari seluruh permukaan tubuh. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan tercatat bahwa kelentukan otot punggung yang dimiliki pemain senior Tunas Jaya Sidoarjo secara keseluruhan berada pada kategori Kurang.

d. Tes Lari Model Z

Tes lari model Z merupakan salah satu metode latihan untuk meningkatkan *agility* atau kelincahan pemain sepakbola. *Agility* merupakan kemampuan tubuh untuk berubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dalam waktu yang singkat (Sajoto, 1995 : 9). Dalam cabang sepakbola sendiri, *agility* diperlukan untuk menghindari lawan maupun juga untuk merebut bola dari lawan pada saat bermain. Hasil penelitian menunjukkan secara garis besar para pemain senior Tunas Jaya Sidoarjo memiliki *agility* rata-rata pada kategori Baik.

e. Runging Anaerobik Sprint Tes

Runging anaerobik sprint tes atau RAST adalah tes yang digunakan untuk mengukur daya tahan anaerobik yang juga merupakan bagian dari kondisi fisik. Dimana daya tahan aerobik adalah daya tahan tubuh dalam mengulangi aktivitas kerja aerobik secara berkali-kali (Soekarman, 1987 : 55). Daya tahan anaerobik akan sangat diperlukan oleh setiap pemain sepakbola pada umumnya untuk mampu bermain dengan kondisi yang prima dengan intensitas tinggi. Hal ini juga didukung dengan pendapat lain yang mengatakan bahwa daya tahan anaerobik atau yang sering disebut stamina merupakan tingkat daya tahan yang lebih tinggi derajatnya dari pada suplai atau pemasok oksigen tidak cukup untuk meladeni kebutuhan pekerjaan yang dilakukan oleh otot (Harsono, 1988 : 159-160). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan pemain senior Tunas Jaya Sidoarjo secara keseluruhan berada pada kategori Baik. Hal ini tentunya tidak lepas dari metode latihan yang tepat dan bersifat kontinyu sehingga kondisi fisik pemain selalu terjaga dengan baik.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di ambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Kondisi fisik pemain SSB Tunas Jaya Senior secara keseluruhan bahwa 95% pemain termasuk dalam kategori cukup, dan 5% dalam kategori kurang.
2. Dari hasil yang di dapat secara

### Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

1. Kondisi fisik para pemain SSB Tunas Jaya Senior secara keseluruhan masih berada dalam kategori rata-rata cukup. Sehingga perlu ditingkatkan kembali dengan memberi metode latihan yang lebih efektif
2. Jadwal latihan perlu di tambah, seminggu 2x pertemuan masih kurang meningkatkan kondisi fisik para pemain, sebaiknya jadwal latihan minimal seminggu 3x pertemuan.
3. Para pelatih bisa memberikan program latihan mandiri agar para pemain bisa melaksanakan latihan sendiri di lapangan terdekat

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Danardono. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fuziyono, Asep. (2013). *Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMA NEGERI 3 CIMAHI* (repository.upi.edu/6793/10/S\_IKOR\_0900177\_Bibliography.pdf (20-09-2013))
- Griwijoyo, S. (2007). Ilmu Faal Olahraga: *Fungsi Tubuh Manusia dalam Olahraga*. Bandung: Jurusan Pendidikan dan Kepeleatihan Olahraga. FPOK UPI.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kesuma.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Martens, S. (2004). *Succesfull coaching*. United States: Human Kinetics
- Nazir, M. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIBUD.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Scheunemann, dkk. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. PSSI.
- Sudjana. 2001. *Metode dan Teknik Pembelajaran Partisipasif*. Bandung: Falah Production.
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Universitas Negeri Surabaya. 2015. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Widodo, Achmad. Dkk. 2009. *Pengembangan rangkaian Fisik Khusus Untuk Pemian Sepakbola*. Disertasi tidak diterbitkan. Surabaya: FIK Unesa.