



**SURVEI KONDISI FISIK PEMAIN PERSATUAN  
SEPAKBOLA UNNES TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

disusun sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Oleh

Mohamad Thoha  
6301414076

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2018**

## ABSTRAK

**Mohamad Thoha.** 2018. *Survei Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola Unnes Tahun 2018*. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Wahadi, M.Pd.

**Kata Kunci:** Sepakbola, kondisi fisik.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Latar belakang penelitian ini adalah sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang prima sehingga dapat menunjang penguasaan teknik dasar saat berlatih maupun bertanding. Permasalahan penelitian adalah sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain Persatuan Sepakbola Unnes. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain Persatuan Sepakbola Unnes.

Metode penelitian menggunakan survei tes dan analisis data penelitian menggunakan deskriptif presentase. Objek dan populasi dalam penelitian ini adalah pemain Persatuan Sepakbola Unnes. Adapaun sampel penelitian ini berjumlah 25 pemain. Teknik *sampling* yang digunakan adalah total *sampling*, artinya semua anggota populasi pemain Persatuan sepakbola Unnes yaitu 25 pemain. Variabel dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik. Metode pengumpulan data menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah: lari jarak 2,4 Km, lari cepat 6 detik, *standing long jump*, *sit and reach*, dan *millionis agility run*.

Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif presentase diketahui kondisi fisik secara keseluruhan pemain Persatuan Sepakbola Unnes maka dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar (68%) dalam kategori baik, dan sebagian yang lain (32%) dalam kategori cukup.

Kesimpulan secara keseluruhan kondisi fisik pemain Persatuan Sepakbola Unnes dalam kategori baik. Dalam pemberian latihan kondisi fisik perlu adanya penambahan intensitas latihan serta penambahan beban latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain, agar saat pertandingan kondisi fisik pemain tetap terjaga dan tidak mudah lelah.

## **ABSTRACT**

**Mohamad Thoha.** 2018. *Survey of Physical Condition of Unnes Football Club Players in 2018.* Final Project. Sport Coaching Education, Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Semarang. Advisor: Drs. Wahadi, M.Pd.

**Keywords:** Football, physical condition.

Football is a sport that use ball that is generally mad of leather and is played by two teams of eleven main players and several subtitue players. The background of this research is that soccer is a game that requires good physical condition, so that it can support mastery of basic techniques when practicing or competing. The research problem is how good the physical condition of Unnes Football Club players. The purpose of study is to determine the level of physical condition of Unnes Football Club players.

The research method is by test survey and the analysis of data is using descriptive precentages. The object and the population of this research is Unnes Football Club players. The sample of of this research amounted to 25 players. The sampling technique that used is total sampling. It means that all members of the Unnes Football Club. The cariable of this study is physical condition. The method of collecting data uses survey methods with test and measurement technique. The tests used are: running a distance 2,4 Km, running fast 6 seconds, standing long jump, sit and reach, and illionis agility run.

On the descriptive results of the percentage showed the overall of Unnes Football Player is mostly (68%) in a good category, and the other part (32%) in a sufficient category.

The conclusion is the overall physical condition of Unnes Football Club players in a good category. Is it recommended for the trainer to provide physical excercise, it is necessary to increase the intensity of training and increase the training load to improve the physical condition of Unnes Football Club players, so that during competition the physical condition of the players is maintained and not easily be tired.

## PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mohamad Thoha

NIM : 6301414076

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : SURVEI KONDISI FISIK PEMAIN PERSATUAN SEPAK BOLA  
UNNES TAHUN 2018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 17 Desember 2018  
Yang menyatakan,



Mohamad Thoha  
NIM 6301414076

## HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah di setujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke Sidang  
Panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang  
pada:

Hari :

Tanggal :

Menyetujui

Ketua Jurusan PKLO



Soedjatmiko, M.Pd.

NIP. 197208151997021001

Pembimbing



Drs. Wahadi, M.Pd.

NIP. 196101141986011001

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Mohamad Thoha NIM 61301414076 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul "Survei Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola Unnes Tahun 2018" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal 27 Desember 2018

Ketua  
  
Prof. Dr. Tandito Rahayu, M.Pd.  
NIP. 96103201984032001

Panitia Ujian

Sekretaris

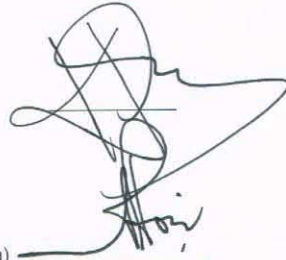


Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes.  
NIP.196803021997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd  
NIP. 196106301987031003

(Ketua)



2. Drs. Moh. Nasution, M.Kes  
NIP. 196404231990021002

(Anggota)

3. Drs. Wahadi, M.Pd  
NIP. 196101141986011001

(Anggota)



## **MOTTO**

“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(QS Ar Ra'du:11)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk Bapak Suropto, Ibu Naryati serta keluarga yang selalu mendukung dan mendoakan kelancaran penyusunan skripsi ini, untuk teman-teman PKLO angkatan 2014 yang telah memberi dukungan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi saya, serta kepada almamater tercinta.

## **KATA PENGANTAR**

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola Unnes Tahun 2018”.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan berbagai fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus ijin penelitian.
3. Ketua jurusan PKLO Soedjatmiko, M.Pd yang telah memberikan ijin dan pengesahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Wahadi, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen jurusan PKLO yang memeberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis sehingga bisa menyusun skripsi ini.
6. Karyawan FIK UNNES yang telah memberikan pelayanan kepada peneliti sehingga dapat menyusun skripsi ini.
7. Khoiril Anam, M.Si selaku pembina PS UNNES yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.



8. Semua pemain PS UNNES yang menjadi sampel dalam penelitian.
9. Kedua orang tua serta seluruh keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan dan kerja sama yang telah diberikan kepada penulis.

Atas segala bantuannya yang diberikan kepada penulis, penulis mendoakan supaya mendapat berkah dan pembalasan yang jauh lebih baik dari Allah SWT, dan semoga skripsi ini bisa berguna bagi semua pembaca.

Semarang, Desember 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR DIAGRAM .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Batasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat .....	8
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS .....	9
2.1 Kondisi Fisik .....	9
2.2 Komponen-Komponen Kondisi Fisik .....	9
2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	12
2.4 Latihan Kondisi Fisik .....	15
2.5 Kondisi Fisik yang Dominan Dibutuhkan dalam Sepakbola .....	16
2.6 Hubungan Usia dengan Kondisi Fisik .....	22
2.7 Kerangka Berpikir .....	23
2.8 Hipotesis .....	24
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	25
3.2 Variabel Penelitian .....	26
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel .....	26
3.4 Instrumen Penelitian .....	27

3.5 Norma Instrumen Tes Kondisi Fisik.....	33
3.6 Prosedur Penelitian .....	36
3.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	37
3.8 Analisis Data .....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	40
4.1 Hasil Penelitian .....	40
4.2 Pembahasan .....	46
BAB V PENUTUP.....	51
5.1 Simpulan .....	51
5.2 Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. 1 Daftar Anggota Asosiasi PSSI Kota Semarang Tahun 2017 .....	2
1. 2 Prestasi PS UNNES.....	3
3. 1 Daftar Pemain PS Unnes .....	26
3. 2 Kriteria Penilaian Tes Kekuatan Tungkai .....	34
3. 3 Kriteria Penilaian Tes Kecepatan Lari Cepat 6 Detik.....	34
3. 4 Kriteria Penilaian Tes Daya Tahan Lari 2,40 Km.....	35
3. 5 Kriteria Tes Kelincahan <i>Illionis Agility Run</i> .....	35
3. 6 Kriteria Tes Kelentukan Duduk dan Raih .....	36
4. 1 Kondisi Fisik Pemain PS UNNES .....	40
4. 2 Kekuatan Tungkai <i>Standing Long Jump</i> .....	41
4. 3 Daya Tahan Lari 2,4 KM .....	42
4. 4 Lari 6 detik .....	43
4. 5 <i>Sit and Reach</i> .....	44
4. 6 Tes <i>Illionis agility run</i> .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. 1 Pemain PS UNNES .....	3
1. 2 Lapangan Sepakbola Universitas Negeri Semarang .....	4
3. 1 Desain penelitian " <i>One-shot method</i> " .....	25
3. 2 Tes <i>Standing Long Jump</i> .....	29
3. 3 Posisi <i>Start</i> Lari Cepat .....	30
3. 4 Lintasan Lari 2,4 Km .....	31
3. 5 Tes Illionis Agility Run .....	32
3. 6 Tes Kelentukan Duduk dan Raih .....	33

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram	Halaman
4. 1 Kondisi Fisik Pemain PS UNNES.....	41
4. 2 Kekuatan Tungkai <i>Standing Long Jump</i> .....	42
4. 3 Daya Tahan Lari 2,4 KM .....	43
4. 4 Lari 6 detik .....	44
4. 5 <i>Sit and reach</i> .....	45
4. 6 Tes illionis agility run.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 SK Pembimbing .....	54
2 Surat Izin Penelitian .....	55
3 Surat Balasan Penelitian .....	56
4 Rekap Data Hasil Penelitian.....	57
5 Dokumentasi Penelitian.....	58
6 Alat-alat penelitian.....	61

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto, dkk., 2000:7).

Persatuan Sepakbola UNNES (PS UNNES) berdiri tahun 1980 dengan nama PS Karyawan IKIP, kemudian berubah menjadi PS IKIP pada tahun 1990, dan mulai tahun 2005 sampai sekarang berubah nama dan dikenal sebagai PS UNNES. Pendamping PS UNNES adalah Slamet Kumbul Budiyanto, dilatih oleh Mohammad Irfan didampingi asisten pelatih Nurhidayat dan Fendika Novan, sedangkan pendamping UKM adalah Khoiril Anam.

Persatuan Sepakbola UNNES (PS UNNES) adalah salah satu klub sepakbola anggota PSSI Kota Semarang yang sekarang berkompetisi di divisi 1 Kota Semarang. Persatuan Anggota asosiasi PSSI Kota Semarang sendiri terdiri dari 25 klub sepakbola, dengan 12 klub di divisi 1 dan 13 klub di divisi 2. Kompetisi internal Askot PSSI Kota Semarang yang merupakan agenda tahunan ini mempertandingkan 125 laga dari divisi 1 dan divisi 2. Tujuan dari kompetisi ini adalah sebagai pembinaan untuk mencari bibit pemain yang berkualitas, agar bisa dipromosikan ke jenjang yang lebih



tinggi. Daftar Anggota asosiasi PSSI Kota Semarang dapat dilihat pada Tabel 1.1

Tabel 1. 1 Daftar Anggota Asosiasi PSSI Kota Semarang Tahun 2017

No.	Divisi 1	Divisi 2
1.	SSS	UNDIP
2.	GARUDA	UNIKA
3.	BIPRADA	TCS
4.	INDOMARET	OMJ
5.	UNTAG	BARATA
6.	UNNES	ROMEO
7.	PMC	UNION
8.	ANGKATAN DARAT	TUGU MUDA
9.	PAS	USM
10.	POP	TUNAS SAKTI
11.	PERSEPU UPGRIS	TUNAS MUDA
12.	HW	LOWO
13.		PERSISAC

Sumber: Arsip Data Askot PSSI Kota Semarang.

PS UNNES bertujuan untuk mewadahi mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang berbakat dan berminat dalam cabang sepakbola. Dilatih oleh Mohammad Irfan yang telah memegang lisensi AFC, serta merupakan mantan pemain PSIS Semarang, PSS Sleman serta PERSIJAP Jepara, dan dibantu oleh Fendika Novan sebagai pelatih kiper dengan jumlah pemain 25 orang, PS UNNES sudah berlaga diberbagai kompetisi baik di Kota Semarang maupun diluar Kota Semarang, sehingga sudah banyak juga prestasi dan pengalaman yang diperoleh. Daftar prestasi PS UNNES dan gambar pemain PS UNNES dapat dilihat pada Tabel 1.2 dan Gambar 1.1

Tabel 1. 2 Prestasi PS UNNES

No	Tahun	Juara	Nama Kejuaraan
1	2013	3	Pomnas Yogyakarta
2	2014	1	LPI Jawa Tengah
3	2017	3	Liga Mahasiswa Nasional Malang
4	2017	4	UGM Cup Yogyakarta
5	2017	2	Piala Open Batang
6	2018	4	Pengcap Kota Semarang
7	2018	2	Liga Mahasiswa Jawa Tengah
8	2018	1	Porsimaptar Akpol

Sumber: Arsip data PS UNNES.



Gambar 1. 1 Pemain PS UNNES

Sumber: Dokumentasi Penelitian 2018.

Persatuan sepakbola UNNES berlatih empat kali dalam seminggu, yaitu hari Senin sampai hari Kamis, mulai pukul 16.00 WIB sampai 17.30 WIB di lapangan sepakbola Universitas Negeri Semarang. Latihan diawali dengan berlari keliling lapangan sebanyak 3-5 kali yang bertujuan untuk melatih daya tahan pemain, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan secara statis maupun dinamis untuk meregangkan otot dan melatih daya lentur supaya pemain siap dalam latihan dan mengurangi resiko cedera. Selanjutnya masuk pada materi inti untuk melatih kemampuan teknik dasar para pemain dan

dilanjutkan dengan *game* untuk melatih taktik dan melihat bagaimana kemampuan individu pemain. Latihan ditutup dengan evaluasi dari pelatih.

Pada saat latihan, akan terlihat mana pemain dengan kondisi fisik yang bagus, sedang, maupun kurang. Pemain dengan kondisi fisik yang baik, tidak terlihat kelelahan yang berarti sampai latihan selesai, namun pemain dengan kondisi fisik yang kurang, akan terlihat kelelahan ketika masuk pada pertengahan maupun di akhir *game*. Gambar lapangan sepakbola Universitas Negeri Semarang dapat dilihat pada Gambar 1.2



Gambar 1. 2 Lapangan Sepakbola Universitas Negeri Semarang

Sumber: [www.semarangwingkorolls.net](http://www.semarangwingkorolls.net) Diunduh: 10/8/2018 pkl 19.30

Kurang maksimalnya kondisi fisik pemain, mengakibatkan kurang maksimalnya prestasi yang dicapai. Peneliti telah melakukan beberapa kali survei pada latihan PS UNNES, dan menemukan kurangnya latihan fisik yang diberikan saat latihan. Berdasarkan hasil wawancara dengan asisten pelatih, PS UNNES juga belum memiliki jadwal khusus untuk memberikan latihan fisik kepada pemainnya.

Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dengan gaya

permainan tersebut di atas, sepakbola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi optimal. Pemain sepakbola yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan berpengaruh pada permainannya di lapangan. Dengan kondisi fisik yang baik, dan permainan yang baik maka seorang pemain sepakbola dapat mencapai prestasi yang optimal.

Terdapat empat kelengkapan pokok yang harus dimiliki seorang atlet untuk mencapai dan meningkatkan prestasinya, yaitu : 1) Pembinaan teknik (ketrampilan), 2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) Pembinaan taktik (mental, daya ingatan dan kecerdasan), dan 4) Kematangan juara (Sukatamsi, 1984:11). Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dan dengan beban yang semakin ditingkatkan.

Lebih lanjut Suharno HP (1986:24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Aspek latihan fisik lebih didahulukan karena merupakan pondasi dari suatu olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara baik dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Menurut M. Sajoto (1995:8-9) kondisi fisik seseorang dipengaruhi oleh beberapa unsur penentu, meliputi: 1) Kekuatan (*strength*), 2) Kecepatan (*speed*), 3) Kelincahan dan kondisi koordinasi (*agility and coordination*), 4) *Power*, 5) Daya tahan (*endurance*), 6) *Cardiorespirathory function*, 7) Kelenturan (*flexibility*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accuracy*) dan, 10) Kesehatan untuk olahraga (*health for sport*).

Kondisi fisik yang baik dapat memberikan sumbangan yang besar terhadap kecakapan dalam permainan sepakbola. Namun, hal tersebut perlu juga didukung dengan teknik, taktik dan mental yang baik juga. Karena kondisi fisik yang baik, tanpa didukung dengan teknik, taktik dan mental yang baik, maka prestasi yang hendak dicapai tidak akan maksimal. Begitu juga sebaliknya, meskipun taktik, teknik dan mentalnya baik, tetapi tidak didukung dengan kondisi fisik yang baik, maka prestasi yang akan dicapai juga kurang maksimal. Untuk itu, pelatih perlu melakukan pembinaan terhadap atlet-atletnya, baik dalam membina kondisi fisiknya maupun teknik dasarnya.

Kondisi fisik untuk mencapai prestasi dalam sepakbola harus benar-benar dalam kondisi yang baik. Karena dalam sepakbola banyak hal yang terjadi ketika menghadapi lawan. Seperti terjadi kontak fisik yang cukup keras dengan lawan, gerakan yang tiba-tiba karena mengikuti arah bola, berlari dengan kecepatan penuh, maupun menerapkan berbagai teknik lanjutan untuk melewati dan mengecoh lawan. Untuk itu, pemberian latihan fisik dan teknik haruslah dilakukan sejak dini.

Dalam melatih kondisi fisik, pelatih biasanya memberikan latihan-latihan yang berhubungan dengan kondisi fisik pula, yaitu kekuatan, kelenturan, kecepatan, daya tahan dan kelincahan. Kemudian dalam melatih teknik

dasar, pelatih biasanya memberikan *drill* bagaimana cara melakukan teknik dasar yang berupa menendang (*kicking*), mengoper bola (*passing*), menyundul (*heading*), mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), dan lain-lain. Dengan pemberian latihan tersebut, pelatih dapat melakukan evaluasi tentang hal apa saja yang kurang dan perlu ditingkatkan intensitasnya dalam latihan, yang selanjutnya dituangkan dalam program latihan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, PS UNNES belum terlalu optimal dalam melakukan pembinaan kondisi fisik. Kondisi tersebut tentunya akan berdampak pada pencapaian hasil latihan teknik dan taktik para pemain, oleh karena itu dugaan tersebut perlu dibuktikan kebenarannya melalui penelitian dengan melakukan kajian tentang Survei Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola Universitas Negeri Semarang.tahun 2018.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang ada beberapa permasalahan yang muncul yaitu:

- 1.2.1 Kondisi fisik yang bagus sangat menunjang penguasaan teknik dasar sepakbola, baik saat berlatih maupun saat pertandingan
- 1.2.2 Belum ada penelitian tentang kondisi fisik pemain persatuan sepakbola UNNES.

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diperoleh gambaran beberapa masalah yang ada, dan peneliti menyadari adanya keterbatasan waktu dan kemampuan sehingga perlu memberi batasan masalah secara jelas dan

fokus pada analisis survei kondisi fisik pemain persatuan sepakbola UNNES tahun 2018.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada batasan masalah, peneliti memiliki rumusan masalah yaitu : Bagaimana tingkat kondisi fisik pemain persatuan sepakbola UNNES tahun 2018?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain persatuan sepakbola UNNES tahun 2018.

#### **1.6 Manfaat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- 1.6.1 Bagi peneliti sebagai bahan informasi tentang manfaat dan kegunaan tes kondisi fisik bagi pemain sepakbola.
- 1.6.2 Bagi pelatih Persatuan sepakbola UNNES diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti untuk membina dan melatih pemain-pemain persatuan sepakbola UNNES agar menjadi pemain yang lebih handal dan profesional.

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M.Sajoto: 1995:8). Artinya dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Seorang atlet harus memiliki derajat kebugaran jasmani dan kondisi fisik yang melebihi derajat kebugaran jasmani dan kondisi fisik orang biasa. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim mencapai prestasi yang optimal.

#### 2.2 Komponen-Komponen Kondisi Fisik

##### 2.2.1 Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam menggunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:8). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi.

##### 2.2.2 Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995:8). Daya tahan penting



dalam sepakbola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dan dengan berbagai bentuk gerakan yang berbeda.

### 2.2.3 Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara teratur dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

### 2.2.4 Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk waktu yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat (Albertus Fenanlampir, 2015:58).

### 2.2.5 Daya Lentur (*Flexybility*)

Daya lentur (*flexybility*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal (Eri Pratiknyo, 2009:4). Daya lentur yang buruk mempengaruhi kecepatan dan daya tahan, karena otot-otot harus bekerja keras untuk mengatasi tahanan menuju langkah yang panjang.

### 2.2.6 Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh (Eri Pratiknyo, 2009:4). Sri Haryono (2014:27)

mengungkapkan bahwa kelincahan adalah gerakan yang merupakan perpaduan dari kecepatan dan berubah arah. Kelincahan dalam penelitian ini adalah kelincahan dalam merubah arah.

#### 2.2.7 Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Rubianto Hadi, 2007:50).

#### 2.2.8 Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan terbagi menjadi keseimbangan statis dan dinamsi. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung, dan sebagainya (Albertus Fenanlampir, 2015:165).

#### 2.2.9 Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang langsung yang harus dikenai salah satu bagian tubuh (M. Sajoto, 1995:9).

#### 2.2.10 Waktu Reaksi (*Reaction Time*)

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antaranya munculnya suatu stimulus atau rangsangan dengan mulainya suatu reaksi. Stimulus untuk kecepatan reaksi berupa: pengelihatian, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Rubianto Hadi, 2007:51). Kecepatan

reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dengan awal reaksi (Eri Pratiknyo, 2009:5).

## **2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Banyak faktor yang harus dimiliki selain 10 komponen fisik dalam meningkatkan kondisi fisik. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah: 1) faktor latihan, 2) prinsip beban berlebih, 3) faktor istirahat, 4) kebiasaan, 5) faktor lingkungan, dan 6) faktor makanan.

### **2.3.1 Faktor Latihan**

Latihan adalah faktor yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan penambahan beban latihan atau pekerjaan. Selain penambahan beban latihan, frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atlet. Frekuensi latihan yang baik dilakukan tiga kali seminggu agar atlet tidak mengalami kelelahan yang kronis.

Latihan olahraga prestasi harus memiliki tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh terhadap cabang olahraga yang diikutinya. Tujuan latihan adalah peningkatan prestasi yang maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik. Adapun tujuan latihan menurut penekanannya adalah sebagai berikut:

#### **a. Pembentukan Kondisi Fisik (*physical build up*)**

Unsur yang dibentuk dan dikembangkan meliputi kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

#### **b. Pembentukan Teknik (*technical build up*)**

Pembentukan teknik harus dimulai dari teknik dasar ke teknik yang lebih tinggi dan akhirnya menuju gerakan-gerakan yang otomatis.

c. Pembentukan Taktik (*tactical build up*)

Pembentukan taktik meliputi pertahanan dan penyerangan termasuk didalamnya penyusunan strategi, sistem dan pola.

d. Pembentukan mental (*mental build up*)

Pembentukan mental dan unsur psikologis harus sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti agar bisa berkembang sehingga prestasi yang tinggi dapat dicapai.

e. Pembentukan Kematangan Juara

Akhir dari pembentukan harus menuju kematangan juara. Dengan bekal fisik, teknik, taktik yang didukung mental bertanding yang merupakan keselarasan yang matang antara tindakan dengan mental bertanding.

### 2.3.2 Prinsip-prinsip Beban Lebih (*overload*)

Dengan menggunakan prinsip overload maka kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif. Penggunaan beban secara overload akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot (M. Sajoto, 1995:30)

### 2.3.3 Faktor Istirahat

Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktivitas, hal ini disebabkan karena pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang dipakai, maka perlu istirahat. Dengan istirahat tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

#### 2.3.4 Faktor Kebiasaan Hidup

Kondisi fisik yang baik harus didukung oleh kesegaran jasmani yang baik pula. Dengan kebiasaan hidup yang sehat maka seseorang akan jauh dari bibit penyakit yang menyerang. Dalam kehidupan sehari-hari kita harus memperhatikan dan menerapkan cara hidup sehat, antara lain mengkonsumsi makanan empat sehat lima sempurna, serta menghindari rokok, minuman keras dan obat-obat terlarang.

#### 2.3.5 Faktor Lingkungan.

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama, yang meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial. Sebelum diterjunkan kearena pertandingan, seorang pemain harus sudah ada dalam kondisi dan tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk menghadapi intensitas kerja serta tekanan-tekanan yang akan timbul dalam pertandingan.

Proses pelatihan kondisi dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, sabar, dan penuh kewaspadaan terhadap atlet-atletnya. Melalui latihan yang berulang-ulang, yang intensitas dan kompleksitasnya sedikit demi sedikit bertambah, lama kelamaan seorang pemain akan berubah menjadi orang yang lebih lincah dan terampil.

#### 2.3.6 Faktor Makanan dan Gizi

Untuk memperbaiki makanan seseorang atau atlet sesuai dengan tenaga yang dibutuhkan selama latihan atau melakukan aktivitas. Untuk seorang atlet membutuhkan 25-30% lemak, 15% protein, 50-60% hidrat arang dan vitamin serta mineral lainnya. Jadi dalam pembinaan fisik dibutuhkan banyak makanan yang bergizi seimbang serta mengandung berbagai mineral yang dibutuhkan oleh atlet.

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

## **2.4 Latihan Kondisi Fisik**

Latihan kondisi fisik dapat dibedakan menjadi dua macam program latihan. Pertama program latihan peningkatan kondisi perkomponen maupun secara keseluruhan. Hal ini dilaksanakan bila berdasar tes awal pemain yang bersangkutan belum berada pada kondisi fisik yang diperlukan untuk pertandingan-pertandingan yang akan dilakukan. Misalnya pada saat tes seorang pemain sepakbola mempunyai  $VO_2Max$  45 ml/kg/menit. Sedangkan menurut kenyataan yang diperlukan, bagi pemain sepakbola dalam kondisi puncak adalah (56-70) ml/kg/menit, maka kemudian seorang pelatih menyusun program latihan *endurance* bagi pemain tersebut sedemikian rupa sehingga pada saat pertandingan berlangsung pemain yang dimaksud dengan status  $VO_2max$ -nya sudah mencapai (56-70) ml/kg/menit.

Kedua, program latihan mempertahankan kondisi fisik, yaitu suatu program latihan yang disusun sedemikian rupa sehingga dengan program latihan tersebut diharapkan akan berada dalam status kondisi puncak sesuai dengan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk cabang olahraga yang bersangkutan dalam suatu turnamen atau pertandingan (M. Sajoto, 1995:29).

## **2.5 Kondisi Fisik yang Dominan Dibutuhkan dalam Sepakbola**

### **2.5.1 Kekuatan (*Strength*)**

Kekuatan adalah usaha maksimal yang bisa dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot untuk mengatasi sebuah tahanan. Peningkatan kekuatan otot tergantung pada beberapa faktor yang dapat disesuaikan dengan latihan. Karena, pada beberapa faktor, seperti latihan kekuatan (*weight training*), benang-benang otot akan menjawabnya dengan bekerja lebih efisien dan lebih responsive terhadap rangsangan yang datang dari pusat susunan syaraf (Kemenpora RI, 2009:31). Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:8). Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan.

Kekuatan memegang peranan penting dalam olahraga, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Kekuatan penting bagi setiap event baik untuk atlet pria maupun wanita. Serabut otot yang ada didalam otot akan memberi respon apabila mendapat beban atau tahanan dalam latihan. Tanggapan atau respon ini membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon yang lebih baik terhadap sistem syaraf pusat.

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara teratur dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Daya tahan otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang

mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalam sepakbola diperlukan gerakan yang secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat merebut bola. Pemakaian kekuatan otot ini dilakukan dengan tenaga maksimum dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya tahan ototnya menjadi baik.

Kekuatan dalam latihan fisik perlu diutamakan dalam persiapan fisik tahap awal. Disamping itu kekuatan merupakan salah satu unsur yang penting, dengan meningkatkan kekuatan akan memudahkan untuk meningkatkan unsur-unsur lain seperti daya tahan, kecepatan dan kelentukan.

#### 2.5.2 Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan seseorang merubah arah atau melakukan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. Kecepatan adalah kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin, bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti lari) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan (Eri Pratiknyo, 2009:3). Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1986:216). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk sama dalam waktu yang



sesingkat-singkatnya. Kecepatan dapat dibedakan antara kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif.

Kecepatan meliputi pengembangan *skill*, karenanya gerakan yang dilakukan harus dengan kecepatan tinggi. Kekuatan adalah faktor utama untuk kecepatan, dan kecepatan sendiri merupakan kemampuan utama dalam olahraga. Faktor yang ikut mempengaruhi kecepatan adalah daya ledak otot, tingkat kecepatan reaksi, mobilitas syaraf, besarnya kekuatan rangsangan, kelentukan otot dan teknik. Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepakbola. Karena kecepatan gerak berlari adalah interaksi frekuensi dan panjang langkah, keduanya penting selama akselerasi awal, tetapi kecepatan langkah memiliki dampak lebih besar pada kecepatan maksimum. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola. Untuk mengembangkan kecepatan, tidak hanya berlatih kecepatan saja, akan tetapi berlatih pula komponen-komponen lain seperti kekuatan dan daya tahan.

### 2.5.3 Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M.Sajoto,1995:8). Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang diseluruh tubuh dan sebagian otot untuk periode waktu yang lama. Daya tahan atau *endurance* ada dua, yaitu daya tahan umum atau daya tahan kardiovaskuler (*general endurance*), dan daya tahan otot atau *muscle endurance*. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang diseluruh tubuh dan sebagian otot untuk periode waktu yang lama. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-ulang pada periode waktu yang lama (Eri Pratiknyo, 2009:2)

Daya tahan adalah kemampun untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan mengacu pada kemampuan melakukan kerja yang ditentukan intensitasnya dalam waktu tertentu, hal ini disebut dengan stamina. Seorang atlet dapat dikatakan memiliki daya tahan yang baik bila dia tidak mudah lelah atau terus bergerak dalam keadaan lelah.

Permainan sepakbola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepakbola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*),

*body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi. Seorang pemain sepakbola harus bergerak aktif, mereka melakukan aktivitas gerak berlari cepat, kadang lambat, dan kadang diam ditempat sebentar, kemudian berlari kembali. Total 45 menit pertama membutuhkan banyak energi untuk kekuatan dan kecepatannya, dan yang paling penting adalah daya tahan otot kardiovaskularnya.

#### 2.5.4 Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995:9). Kelincahan adalah gerakan yang merupakan perpaduan dari kecepatan dan gerak berubah arah, sehingga bentuk tes kelincahan ini terdiri dari lari cepat yang disertai dengan perubahan arah larinya (Sri Haryono, 2014:7). Dari pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh tertentu.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan untuk berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil. Untuk dapat menguasai gerak dengan baik, dibutuhkan adanya kelincahan. Kelincahan diperlukan dalam melakukan gerakan-gerakan, khususnya gerakan teknik seperti menggiring bola dan menendang bola. Kelincahan melibatkan interaksi dari berbagai unsur lain seperti kecepatan, reaksi, kekuatan, kelentukan dan kemampuan motorik.

Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepakbola, misalnya seorang kemampuan pemain yang sedang mendribbling bola lalu dihadapannya terdapat lawan yang akan menghadangnya, tetapi pemain tersebut bisa melewati pemain lawan yang menghadangnya bahkan bisa melewati pemain lawan 2 atau 3 orang pemain lawan. Begitu pun sebaliknya apabila pemain tersebut tidak memiliki kelincahan yang bagus maka bola yang dikuasainya akan mudah direbut oleh lawan.

Dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada saat bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

#### 2.5.5 Kelentukan (Flexibility)

Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian, dengan demikian kelentukan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama untuk penguluran dan kelentukan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia dan menurunnya aktifitas otot akibat kurangnya latihan.

Kebanyakan latihan kelentukan dilakukan dengan melakukan penguluran otot terutama didaerah persendian. Jangkauan alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendo-tendo, ligamen, jaringan

penghubung, dan otot. Kemampuan melakukan fleksibilitas yang terbatas dapat menyebabkan penguasaan teknik yang kurang baik.

Sepakbola memerlukan unsur *fleksibility*, agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, *sliding tackle* serta mengubah arah dalam berlari. Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian, jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya. Gerak yang paling penting dalam olahraga sepakbola adalah kelentukan togok, itulah sebabnya latihan kelentukan togok harus diperhitungkan. Kelentukan yang buruk juga mempengaruhi kecepatan dan daya tahan. Karena otot-otot harus bekerja keras untuk mengatasi tahanan menuju langkah yang panjang.

## **2.6 Hubungan Usia dengan Kondisi Fisik**

Kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya. Dikemukakan oleh Harsono (1998:153) dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh seperti adanya peningkatan dalam hal kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya. Akan tetapi peningkatan atau pemberian latihan dalam hal kondisi fisik tidak melihat atau tidak disesuaikan dengan karakteristik anak yang akan diberi latihan fisik, maka aktivitas fisik yang diberikan tidak akan berpengaruh positif terhadap perkembangan fisiknya, salah-salah hasilnya akan berlawanan dengan sasaran yang akan dicapai.

Untuk anak yang belum siap atau belum tepat untuk menerima beban latihan fisik yang lebih berat akan berdampak pada pertumbuhan yang terhambat dan bila dipaksakan hasilnya juga tidak dapat maksimal terjadap tercapainya prestasi. Akan tetapi bila pembebanan latihan fisik diberikan pada anak yang sudah berada pada fase yang siap untuk menerima latihan fisik, hasil yang didapatkan akan maksimal terhadap pencapaian prestasi.

Seseorang akan mencapai puncak prestasi yang maksimal pada umur 24 atau 25 tahun. Setelah fase puncak prestasi yang maksimal, prestasi tidak dapat ditingkatkan lagi tetapi prestasi hanya dapat dipertahankan, bahkan setelah mencapai puncak prestasi latihan terhadap peningkatan kondisi fisik tidak dipertahankan dengan cara latihan yang teratur dapat berakibat menurunnya kondisi fisik yang akan mempengaruhi prestasi.

Dalam sepakbola, latihan fisik hendaknya didasarkan pada usia dan karakteristik anak yang akan dilatih sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal terhadap pencapaian prestasi dalam cabang yang ditekuni.

## **2.7 Kerangka Berpikir**

Selain harus memiliki teknik dasar yang baik, pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang baik pula, terutama kondisi fisik yang dominan dalam sepakbola. Pemain harus memiliki kekuatan yang baik untuk melakukan tendangan maupun gerakan lain, serta untuk mendukung peningkatan kondisi fisik yang lain. Kecepatan juga sangat dominan dalam sepakbola, karena pemain harus bisa berlari mengamankan bola, menyerang maupun mengejar lawan. Dengan dominannya gerakan berlari, maka daya tahan seorang pemain harus bagus juga. Karena dengan kondisi fisik yang bagus, pemain dapat mengembangkan permainan sesuai dengan

arahan pelatih. Kelincahan dan kelentukan juga sangat penting dalam sepakbola, karena banyaknya gerakan-gerakan spontan yang terjadi selama permainan, seperti merebut bola, menghindari lawan, dan mengatur posisi penyerangan maupun pertahanan. Dengan memiliki kondisi fisik yang bagus, maka peluang untuk meraih prestasi yang tinggi pun juga lebih besar.

Proses pembinaan kondisi fisik pemain sepakbola biasanya dilakukan sejak dini oleh pelatih. Persatuan Sepakbola UNNES dalam melakukan pembinaan pada kondisi fisik pemain perlu kajian secara berkala untuk melihat hasil yang telah dicapai sebagai dasar untuk pembinaan selanjutnya.

## **2.8 Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan (Sugiyono, 2009:96).

Sebagai jawaban sementara terhadap masalah dalam penelitian ini yang kebenarannya harus dibuktikan, maka penulis merumuskan hipotesis pada penelitian ini adalah “Ada beberapa pemain PS UNNES dengan kondisi fisik yang kurang karena kurangnya pembinaan kondisi fisik pemain”.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan bahwa kondisi fisik pemain PS UNNES adalah:

- 1) Kondisi fisik khususnya daya tahan untuk pemain PS UNNES sebagian besar dalam kategori sedang (48%).
- 2) Kondisi fisik khususnya power otot tungkai untuk pemain PS UNNES sebagian besar dalam kategori baik (44%).
- 3) Kondisi fisik khususnya kecepatan untuk pemain PS UNNES sebagian besar dalam kategori baik (56%).
- 4) Kondisi fisik khususnya kelentukan untuk pemain PS UNNES sebagian besar dalam kategori baik (64%).
- 5) Kondisi fisik khususnya kelincahan untuk pemain PS UNNES sebagian besar dalam kategori baik (60%).

Penulis menyimpulkan bahwa kondisi fisik pemain PS UNNES tahun 2018 dalam kategori baik. Dari lima komponen kondisi fisik pada pemain PS UNNES, kondisi terbaik adalah pada kelentukan, dan yang masih kurang adalah daya tahan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Sebaiknya para pemain diberi latihan yang terstruktur dan sistematis guna menjaga kondisinya.
- 2) Sebaiknya diadakan hari khusus untuk latihan kondisi fisik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Eri Pratiknyo. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: FIK Unnes.
- Fenanlampir Albertus, M.M. Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Djogjakarta: ANDI OFFSET.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIKBUD.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek dalam coaching*. Jakarta: Tombak Kusuma.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2009. Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- Pedoman Penyusunan Skripsi, Universitas Negeri Semarang. 2014.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima.
- Sri Haryono. 2014. *Buku Pedoman Praktek Laboratorium Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sugiyono. 2009. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV ALFABETA.
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Semarang: Rineka Cipta.
- . 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Paktek*. Semarang: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.