



KEMAMPUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA PADA KLUB PUTRI ROHUL FC

Janiati¹, Amrizal² Tofikin³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima September 2022
Revisi Oktober 2022
Diterima November 2022
Tersedia online November
2022

Kata kunci:

Kemampuan Kondisi fisik, Sepak
bola

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pada pemain sepakbola Klub Putri Rohul FC. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan populasi penelitian adalah pemain sepak bola pada Klub Putri Rohul FC yang berjumlah 22 orang, teknik penarikan sampel adalah total *sampling*. Instrumen penelitian berupa tes daya tahan jantung paru dengan beep tes, tes *power* otot tungkai dengan *vertical jump*, tes kelincahan dengan *shuttle run* dan tes kecepatan dengan lari 30 meter, dimana teknik analisa data berupa statistic deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil deskripsi hasil tes di dapatkan bahwa nilai rata-rata dari keseluruhan tes yang telah diberikan yaitu tes kondisi fisik pemain klub putri rohul FC yang dimiliki adalah 4.1 yang terletak pada rentang skor kondisi fisik 4,0 - 5,9 dan termasuk pada klasifikasi **Kurang**.

Abstract

This study aims to determine the ability of the physical condition of the soccer players of the Rohul FC Putri Club. This research is a quantitative descriptive study with the population of this research are soccer players at the Rohul FC Putri Club, totaling 22 people, the sampling technique is total sampling. The research instrument was a cardiopulmonary endurance test with a beep test, a leg muscle power test with a vertical jump, agility test with a shuttle run and a speed test with a 30-meter run, where the data analysis technique was descriptive statistics with percentages. Based on the results of the description of the test results, it was found that the average value of the overall test that had been given, namely the physical condition test of the Rohul FC women's club players was 4.1 which was in the range of physical condition scores of 4.0 - 5.9 and included in the classification of Less.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: niaanjanii12@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Olahraga merupakan aspek yang sangat penting bagi manusia di era globalisasi sekarang ini. Dengan meningkatnya aktivitas keseharian manusia membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, seseorang, perlunya olahraga yang teratur. Olahraga di Negara maju telah menjadi rutinitas yang tidak terpisahkan oleh aktivitas manusianya, dalam hal ini olahraga merupakan gerakan-gerakan yang telah disusun menjadi bentuk permainan atau strategi pemikiran yang dapat menstimulus tubuh menjadi lebih baik dan lebih bugar.

Tujuan utama olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Telah jelas bahwasanya olahraga merupakan aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini seseorang dapat memupuk rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat mengangkat harkat martabat sebuah bangsa apabila prestasi diraih dalam ajang internasional.

Di Negara Indonesia sendiri pada saat sekarang ini sedang melaksanakan pembangunan di segala bidang terutama pada bidang olahraga, pembangunan ini dilakukan oleh pemerintah Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya melalui kegiatan atau aktivitas olahraga. Pembangunan dilakukan oleh bangsa Indonesia seutuhnya yang merata baik mental dan spiritual maupun fisik material. Sesuai dengan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia no.3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 1 tentang Sistem keolahragaan Nasional menyatakan: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional".

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa kegiatan olahraga perlu di tingkatkan dan disebarluaskan mulai dari kota sampai ke pelosok desa agar masyarakat dapat terbina fisik dan mempunyai mental yang baik. Maka untuk kelanjutannya perlu ditingkatkan lagi kearah yang lebih baik menuju keolahragaan prestasi. Oleh karena itu setiap masyarakat dapat berperan serta dalam mengembangkan olahraga.

Beberapa tahun terakhir ini kita ketahui banyak cabang olahraga di Indonesia. Dari banyaknya cabang olahraga, olahraga sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat. Karena sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan ketika dimainkan. Terdiri dari tim yang berisikan masing-masing 11 orang. Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Jika usaha ini berhasil maka disebut sebagai telah mencetak gol. Tim yang paling banyak mencetak gol dalam waktu dua kali 45 menit akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan.

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola, diantaranya yaitu *passing* dan *stopping* bola, *dribbling* bola atau menggiring, menyundul bola atau *heading* serta menembak atau *shooting*. Kesemua teknik dasar ini harus dikuasai secara menyeluruh oleh para pemain sehingga dengan kemampuan teknik dasar yang baik yang digabungkan dengan kerja sama team maka prestasi dapat diraih. Teknik yang akan dibahas pada penelitian ini adalah menggiring bola yaitu suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki, baik kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, digunakan untuk mengontrol bola dari rebutan pihak lawan, serta digunakan untuk mengelak penjagaan lawan.

Untuk mendukung keterampilan teknik-teknik bermain bola yang baik, para pemain bola harus memiliki unsur fisik yang baik pula. Unsur fisik yang diperlukan dalam olahraga sepakbola adalah kekuatan, daya tahan otot, *speed* (kecepatan), kelincahan, daya ledak dan ketepatan serta daya tahan. Oleh karena itu, seorang pemain yang tidak memiliki fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang baik dan tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Seorang pemain bola akan menghasilkan prestasi yang bagus apabila memiliki kondisi fisik yang bagus dan tidak mengalami penurunan kondisi fisik. Agar kondisi fisik pemain bola tetap terjaga maka pemain harus menjaga makanan dan minuman serta istirahat yang cukup

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: niaanjanii12@gmail.com

sehingga tidak mudah lelah. Selain itu peranan seorang pelatih juga sangat mempengaruhi terhadap kondisi fisik seorang pemain bola.

Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, daya tahan otot, *speed* (kecepatan), kelincahan, daya ledak dan ketepatan serta daya tahan. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya.

Kondisi fisik sangat dipengaruhi oleh faktor usia. Pada anak-anak dan remaja kemampuan fisik akan meningkat sampai tercapai maksimal sekitar umur 20-30 tahun, kemudian dengan bertambahnya umur akan terjadi penurunan yang berangsur-angsur. Untuk dapat pandai bermain sepak bola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan keterampilan gerak dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik.

Dengan kondisi fisik yang baik seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain sepak bola yang baik dan mampu bermain selama 2 x 45 menit. Didalam sepak bola adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, seseorang harus dapat menguasai keterampilan dasar bermain sepak bola dan didukung oleh faktor fisik yang maksimal.

Namun berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan di lapangan sepertinya kondisi fisik pemain sepakbola pada Klub Putri Rohul FC masih belum optimal, hal terlihat dari kondisi pemain yang cepat lelah karena daya tahan yang belum maksimal disaat melakukan pertandingan sepak bola, pemain terlihat sesak nafasnya saat melakukan pertandingan dengan waktu yang lama, denyut nadi pemain cepat meningkat, suhu tubuh yang cepat panas membuat pemain menjadi banyak berkeringat sehingga dapat membuat pemain cepat lelah, kecepatan lari yang lambat saat mengejar bola, lemahnya hasil tendangan bola saat melakukan *shooting* karena *power* otot tungkai yang belum optimal, serta kelincahan pemain terlihat masih rendah karena saat menggiring bola dan di hadang oleh lawan, lawan dengan mudah dapat merebut bola, jika kondisi fisik pemain tidak optimal maka dapat mengakibatkan prestasi pada Klub Putri Rohul FC akan menurun.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut di atas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik pemain melalui suatu kajian ilmiah dengan judul “Kemampuan Kondisi Fisik Pada Pemain Sepakbola Klub Putri Rohul FC”.

METODE

Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dalam Sugiyono (2010:11) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disebutkan bahwa jenis penelitian bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang keadaan kondisi fisik pemain sepakbola pada Klub Putri Rohul FC.

Populasi dan Sampel

Populasi merupakan gambaran umum dari subjek yang akan diteliti, menurut Sugiyono (2010:90) mengemukakan bahwa populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola pada Klub Putri Rohul FC yang berjumlah 22 orang. Menurut Riduwan (2005:11) sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Arikunto (2006:134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: niaanjanii12@gmail.com

dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Jumlah sampel adalah seluruh populasi atau sampel jenuh. Dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah 22orangpemain sepakbola pada Klub Putri Rohul FC.

Pengembangan Instrument

Adapun Instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan serangkaian tes kondisi fisik untuk pemain cabang olahraga sepak bola menurut Fernanlampir dan Faruq (2015:234) yaitu tes: daya tahan jantung paru, kekuatan otot tungkai, *speed* (kecepatan), kelenturan. Untuk lebih jelasnya pelaksanaantesnya dapat dilihat sebagai berikut:

1) Daya Tahan Jantung Paru dengan Tes *Beep Test*

- 1) Tujuan
Untuk menilai kapasitas maksimal aerobik (VO_2 Maks)
- 2) Perlengkapan
 - a. Pita *cadence* untuk lari bolak balik b. Lintasan lari
 - b. Mesin pemutar kaset (*Tape recorder*)
 - c. Tempat (*Space*) *out door* atau di dalam gedung mempunyai ukuran jarak yang bermarka 20 meter pada permukaan yang datar, rata dan tidak licin.
 - d. *Stopwatch*, Kerucut pembatas atau patok, Formulir
- 3) Prosedur
 - a. Pelaksanaan tes apabila dilaksanakan di luar gedung (*out door*), sebaiknya saat selama tes berlangsung tidak boleh lebih dari jam 11.00 WIB, karena faktor panas matahari akan berpengaruh pada hasil tes
 - b. Ceklah kecepatan mesin pemutar kaset dengan menggunakan periode kalibrasi satu menit dan sesuaikan jarak lari bilamana perlu (telah dijelaskan di dalam pita rekaman dan di dalam manual pitanya).
 - c. Ukurlah jarak hasil cek kaset tersebut dan berilah tanda dengan pita dan pembatas jarak
 - d. Jalankan pita *cadencenya*
 - e. Instruksikan kepada testi untuk lari ke arah ujung/akhir yang berlawanan dan sentuhkan satu kaki di belakang garis batas pada saat terdengar bunyi "*tuut*". Apabila testi telah sampai sebelum bunyi "*tuut*", testi harus bertumpu pada titik putar, menanti tanda bunyi, kemudian lari ke arah garis yang berlawanan agar supaya dapat mencapai tepat pada saat tanda berikutnya berbunyi
 - f. Pada akhir dari tiap menit interval waktu di antara dua bunyi "*tuut*" makin pendek, oleh karena itu, kecepatan lari makin bertambah cepat
 - g. Testi harus dapat mencapai garis ujung pada waktu yang ditentukan dan tidak terlambat. Tekankan kepada testi agar berputar dan lari kembali, bukannya lari membuat belokan melengkung, karena akan memakan lebih banyak waktu
 - h. Tiap testi terus berlari selama mungkin sehingga testi tidak dapat lagi mengejar tanda bunyi "*tuut*" dari pita rekaman. Kriteria untuk menghentikan testi adalah apabila testi tertinggal tanda bunyi "*tuut*" dua kali lebih dari dua langkah di belakang garis
- 4) Penilaian
Catatlah *level* dan *shuttle* terakhir yang dapat dilakukan atau diselesaikan testi (dua kali tidak dapat menyelesaikan garis akhir lintasan saat bunyi "*tuut*"), kemudian konsultasikan dengan tabel prediksi Nilai VO_2 Max yang dapat dilihat pada lampiran halaman :

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: niaanjanii12@gmail.com

Tabel 1. Norma *Beep Tes*

No	Norma	Prestasi
1	Baik Sekali	> 62.8
2	Baik	53.2-62.7
3	Sedang	48.5-53.1
4	Kurang	43.7-48.4
5	Kurang Sekali	< 43.6

2) **Tes Daya Ledak Otot Tungkai Dengan *Vertical Jump* (Fernanlampir dan Faruq (2015:141) :**

- Tujuan : Mengukur *power* otot tungkai dalam arah vertikal
 Sasaran : Laki-laki perempuan yang berusia 9 tahun ke atas
 Perlengkapan : - Papan bermeteran yang dipasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm. Tingkat ketelitiannya hingga 1 cm.
 - Bubuk kapur
 - Dinding sedikitnya setinggi 365 cm (12 feet)
 Pelaksanaan : - Testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh dilantai, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur
 - Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel dilantai, catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah.
 - Testi meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali loncatan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah.
 - Posisi awal ketika meloncat adalah : telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan.
 - Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas
 Pelaksanaan : - Ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan
 - Nilai diperoleh testi adalah selisih tinggi raihan dan tinggi loncatan dari ketiga ulangan.

Tabel 2. Norma Tes *Vertical Jump*

No	Norma	Prestasi (Inchi)	Prestasi (cm)
1	Baik Sekali	> 25"	> 63.5
2	Baik	23"	58.42
3	Sedang	19"	48.26
4	Kurang	12"	30.48
5	Kurang Sekali	5"	12.7

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:144)

3) **Tes Kelincahan Dengan *Shuutle Run* (Fernanlampir dan Faruq (2015:156) :**

- Tujuan : Mengukur kemampuan mengubah arah lari dan posisi tubuh
 Sasaran : Laki-laki perempuan yang berusia 10 tahun ke atas
 Perlengkapan : - *Stopwatch*, meter rol, lintasan datar atau lapangan yang dibuat untuk keperluan tes ini dan formulir tes.
 Pelaksanaan : - Pada aba-aba "bersedia", atlet berdiri di belakang garis lintasan
 - Pada aba- aba "siap" atlet lari dengan *start* berdiri

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: niaanjanii12@gmail.com

- Dengan aba-aba “ya” atlet segera berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju garis pertama
 - Atlet berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali
 - Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter
 - Setelah melewati *finish* di garis kedua, pencatat waktu dihentikan
 - Catatan waktu untuk perhitungan norma kelincahan dihitung sampai sepersepuluh detik (0,1 detik) atau seperseratus detik (0,01 detik)
 - Lintasan lari pada bidang yang datar, panjang 10 meter dan garis batas 5 meter di tengah lintasan
- Penilaian : - Waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *finish* digunakan untuk menilai kelincahan testi.

Tabel 3. Norma Tes Kelincahan

No	Norma	Prestasi
1	Baik Sekali	< 12.10
2	Baik	12.11 - 13.52
3	Sedang	13.53 - 14.96
4	Kurang	14.97 - 16.39
5	Kurang Sekali	> 16.40

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:158)

4) Tes Speed (Kecepatan) Dengan Lari 30 Meter (Fernanlampir dan Faruq (2015:130) :

- Tujuan : Mengukur kecepatan
- Pelaksanaan : - Atlet siap berdiri di belakang garis *start*
- Dengan aba- aba “siap”, atlet siap berlari dengan *start* berdiri
 - Dengan aba-aba “ya” atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir
 - Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”
 - Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik)
 - Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung
 - Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: niaanjanii12@gmail.com

Tabel 4. Norma Tes Kecepatan Lari 30 Meter

No	Norma	Prestasi (Detik)
1	Baik Sekali	3.58 – 3.59
2	Baik	3.92 – 4.34
3	Sedang	4.35 – 4.72
4	Kurang	4.73 – 5.11
5	Kurang Sekali	5.12 – 5.50

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:131)

Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- Observasi, adalah teknik pengamatan yang dilakukan sebelum mengidentifikasi kendala-kendala yang ada di lapangan mengenai kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola pada Klub Putri Rohul FC
- Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini mengenai pengertian kondisi fisik dan tata cara pelaksanaan tesnya.
- Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran dilakukan satu kali pada masing-masing sampel yaitu *beep* tes, untuk daya tahan, *vertical jump* untuk daya ledak otot tungkai, *shuttle run* untuk kelincahan dan tes *speed* 30 meter untuk kecepatan pada pemain sepakbola pada Klub Putri Rohul FC.

TEKNIK ANALISIS DATA

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu kepada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan kategori (1) Baik Sekali, (2) Baik, (3) Cukup, (4) Kurang, (5) Kurang Sekali. Untuk menilai hasil pengukuran pada pemain masing-masing menggunakan norma yang berbeda, sedangkan untuk menafsirkan kebermaknaan skor tes fisik dasar, menggunakan norma penilaian komponen fisik.

Memberikan nilai untuk setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes dilakukan dengan cara menotasikan skor tes tersebut dengan norma penilaian yang sesuai dengan cabang olahraga yang bersangkutan sehingga diperoleh kedudukan kategori skor tersebut dan bobot nilainya. Konversi nilai Menurut Fernanlampir dan Faruq (2015:225) dari setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik

Kategori	Konversi Nilai
Baik Sekali	10
Baik	8
Cukup	6
Kurang	4
Kurang Sekali	2

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:225)

Kemudian untuk menentukan nilai kondisi fisik secara keseluruhan, dilakukan dengan cara:

- Menentukan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik atlet tersebut
- hasil jumlah tersebut dalam butir di atas dengan banyaknya komponen fisik dasar dari cabang olahraga yang bersangkutan

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: niaanjanii12@gmail.com

3. Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel kategori status kondisi fisik atlet seperti tersebut dalam tabel berikut:

Tabel 6. Klasifikasi Kategori Kondisi Fisik

Rentang Skor	Klasifikasi
9,6 – 10	Baik Sekali (BS)
8,0 – 9,5	Baik (B)
6,0 – 7,9	Cukup (C)
4,0 – 5,9	Kurang (K)
2,0 – 3,9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:225)

Contoh untuk memahami cara menilai kondisi fisik seseorang adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Contoh Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik

Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
Daya Jantung Paru	VO ₂ Max	54	Baik	8
Kekuatan ototTungkai	<i>Leg Dynamometer</i>	190	Baik	8
Kecepatan	Lari 30 Meter	3.59 detik	Baik Sekali	10
Kelenturan	Sit and Reach	17.5"	Baik	8
Total Konversi Nilai				34

$$\text{Nilai Kondisi Fisik} = \frac{34}{4} = 8,5$$

Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel 7 konversi nilai komponen kondisi fisik, ternyata kategori tersebut termasuk pada kategori **Baik (B)**.

Kemudian untuk menghitung banyaknya pemain pada kategori tersebut dihitung dengan rumus persentasi (Sudijono, 2004:43):

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

F : Frekuensi

N : Jumlah Sampel

HASIL

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola pada klub putri rohul FC Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

Data Daya Tahan Jantung Paru Pemain Klub Putri Rohul FC

Berdasarkan hasil tes daya tahan jantung paru yang diikuti 22 orang pemain Putri Rohul FC diperoleh nilai tertinggi 29.80, nilai terendah 20.00, rata-rata atau mean 23.35 dengan standar deviasi atau stdev 1.86. Kemudian data tersebut didistribusi frekuensikan sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas interval 1.96.

Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 20.00-21.95 terdapat 2 orang atau sebanyak 9.09%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 21.96-23.91 terdapat 16 orang atau sebanyak 72.73%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 23.92-25.87 terdapat 2 orang atau sebanyak 9.09%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 25.88-27.83

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: niaanjanii12@gmail.com

terdapat 1 orang atau sebanyak 4.55%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 27.84-29.80 terdapat 1 orang atau sebanyak 4.55%, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Data Daya Tahan Jantung Paru Pemain Klub Putri Rohul FC

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	20.00	- 21.95	2	9.09%
2	21.96	- 23.91	16	72.73%
3	23.92	- 25.87	2	9.09%
4	25.88	- 27.83	1	4.55%
5	27.84	- 29.80	1	4.55%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan norma tes daya tahan jantung paru pemain sepak bola pada Klub Putri Rohul FC diperoleh nilai rata-rata sebesar 23,35 dengan kategori kurang sekali yang tertera pada tabel 10 berikut :

Tabel 9. Norma Tes Daya Tahan Jantung Paru Pemain Klub Putri Rohul FC

Mean	Norma Beep Tes	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
23.35	< 43.6	Kurang Sekali	2	22	100.00%
	43.7-48.4	Kurang	4	0	0.00%
	48.5-53.1	Cukup	6	0	0.00%
	53.2-62.7	Baik	8	0	0.00%
	> 62.8	Baik Sekali	10	0	0.00%
Jumlah				22	100%

Berdasarkan uraian diatas, keseluruhan pemain sepakbola Putri Rohul FC kemampuan saya tahan jantung paru dikategorikan Kurang Sekali.

Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai Dengan *Vertical Jump*

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump* dengan sampel sebanyak 22 orang, didapatkan hasil distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas interval 3. yang tersebar pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 13-15 terdapat 5 orang atau sebanyak 22.73%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 16-18 terdapat 6 orang atau sebanyak 27.27%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 19-21 terdapat 5 orang atau sebanyak 22.73%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 22-24 terdapat 3 orang atau sebanyak 13.64%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 25-28 terdapat 3 orang atau sebanyak 13.64%, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10. Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Klub Putri Rohul FC

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	13	- 15	5	22.73%
2	16	- 18	6	27.27%
3	19	- 21	5	22.73%
4	22	- 24	3	13.64%
5	25	- 28	3	13.64%

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: niaanjanii12@gmail.com

Jumlah	22	100%
---------------	-----------	-------------

Berdasarkan norma tes daya ledak otot tungkai pemain Sepak Bola Pada Klub Putri Rohul FC diperoleh nilai rata-rata sebesar 18,68 dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 11. Klasifikasi Daya Ledak Pemain Klub Putri Rohul FC

Mean	Norma Vertical Jump	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
18.68	12.7	Kurang Sekali	2	22	100.00%
	30.48	Kurang	4	0	0.00%
	48.26	Cukup	6	0	0.00%
	58.42	Baik	8	0	0.00%
	> 63.5	Baik Sekali	10	0	0%
Jumlah				22	100%

Data Kelincahan Pemain Klub Putri Rohul FC

Berdasarkan hasil tes kelincahan dengan *shuttle run* dengan sampel sebanyak 22 orang, didapatkan hasil distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas interval 0.48. yang tersebar pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 4.35-4.82 terdapat 2 orang atau sebanyak 9.09%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 4.83-5.30 terdapat 3 orang atau sebanyak 13.64%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 5.31-5.78 terdapat 3 orang atau sebanyak 13.64%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 5.79-6.26 terdapat 6 orang atau sebanyak 27.27%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 6.27-6.75 terdapat 8 orang atau sebanyak 36.36%, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Klub Putri Rohul FC

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	4.35 - 4.82	2	9.09%
2	4.83 - 5.30	3	13.64%
3	5.31 - 5.78	3	13.64%
4	5.79 - 6.26	6	27.27%
5	6.27 - 6.75	8	36.36%
Jumlah		22	100%

Berdasarkan norma tes kelincahan pemain sepak bola pada Klub Putri Rohul FC diperoleh nilai rata-rata sebesar 5,89 dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 13. Klasifikasi Kelincahan Pemain Klub Putri Rohul FC

Mean	Norma Tes Kelincahan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
	> 16.40	Kurang Sekali	2	0	0.00%
	14.97 - 16.39	Kurang	4	0	0.00%
	13.53 - 14.96	Cukup	6	0	0.00%
	12.11 - 13.52	Baik	8	0	0.00%
5.89	< 12.10	Baik Sekali	10	22	100.00%
Jumlah				22	100%

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: niaanjanii12@gmail.com

Data Kecepatan Pemain Klub Putri Rohul FC

Berdasarkan hasil tes kecepatan dengan lari 30 meter dengan sampel sebanyak 22 orang, didapatkan hasil distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas interval 0.63. yang tersebar pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 5.30-5.92 terdapat 13 orang atau sebanyak 59.09%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 5.93-6.55 terdapat 3 orang atau sebanyak 13.64%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 6.56-7.18 terdapat 3 orang atau sebanyak 13.64%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 7.19-7.81 terdapat 1 orang atau sebanyak 4.55%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 7.82-8.47 terdapat 2 orang atau sebanyak 9.09%, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain Klub Putri Rohul FC

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5.30 - 5.92	13	59.09%
2	5.93 - 6.55	3	13.64%
3	6.56 - 7.18	3	13.64%
4	7.19 - 7.81	1	4.55%
5	7.82 - 8.47	2	9.09%
Jumlah		22	100%

Berdasarkan norma tes kecepatan pemain Sepak Bola Pada Klub Putri Rohul FC diperoleh nilai mean atau nilai rata-rata sebesar 6.22 dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Analisis Data

Jawaban Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rekapitulasi hasil tes yang telah dideskripsikan di atas dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik pemain Sepak Bola Pada Klub Putri Rohul FC yang tergolong pada kategori nilai kurang sekali ada 22 orang atau 100%, yang tergolong pada kategori nilai kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 15. Data Rekapitulasi Hasil Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Klub Putri Rohul FC

Rentang Skor	Klasifikasi
9,6 – 10	Baik Sekali (BS)
8,0 – 9,5	Baik (B)
6,0 – 7,9	Cukup (C)
4,0 – 5,9	Kurang (K)
2,0 – 3,9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:225)

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kondisi fisik pemain Sepak Bola Pada Klub Putri Rohul FC adalah 4.1 yang termasuk pada interval 4,0 – 5,9 dengan kategori kurang sekali, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kondisi fisik pemain Sepak Bola Pada Klub Putri Rohul FC tergolong **Kurang**

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: niaanjanii12@gmail.com

Kategori kemampuan kondisi fisik pemain Sepak Bola Pada Klub Putri Rohul FC yang hanya tergolong dalam kategori kurang ini mungkin disebabkan oleh berkurangnya kegiatan latihan pemain akibat pemain kurang dalam memaksimalkan latihan kondisi fisik yang diberikan oleh pelatih, kemudian adanya jadwal latihan terkadang harus dibatalkan karena adanya faktor cuaca yang tidak mendukung, sehingga pemain hanya berusaha melakukan kegiatan olahraga secara mandiri di kawasan sekitar rumah untuk menjaga kondisi fisik.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain Sepak Bola Pada Klub Putri Rohul FC tergolong kurang karena didapatkan nilai rata-rata dari kondisi fisik yang dicapai oleh keseluruhan pemain adalah 4.1 yang termasuk pada rentang nilai 4,0 – 5,9 dengan kategori kurang pada norma tes kondisi fisik. Sehingga dapat diketahui bahwa kemampuan kondisi fisik pemain Sepak Bola Pada Klub Putri Rohul FC tergolong Kurang.

Kegiatan pembinaan fisik terhadap pemain Sepak Bola Pada Klub Putri Rohul FC jarang dilakukan akibat daribanyaknya jadwal pertandingan yang harus dilakukan oleh pemain Sepak Bola Pada Klub Putri Rohul FC dan lebih banyak melakukan latihan teknik dan taktik bermain, sehingga kondisi fisik pemain menjadi menurun.

Oleh karena itu, sebaiknya pemain tetap melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik dengan intensitas sedang di lingkungan tempat tinggal sendiri sehingga dapat mencegah terjadinya penurunan kemampuan kondisi fisik atau dengan berolahraga di kawasan rumah sendiri dapat juga berguna untuk menghilangkan depresi, kecemasan, sindrom kelelahan dan *stress*.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Maliki (2017:7) bahwa Rata-rata tingkat daya tahan (VO_{2Max}) pemain Persepu Upgris adalah 45,67 dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai pemain Persepu Upgris adalah 44 cm dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat kecepatan pemain Persepu Upgris adalah 4,31 detik dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat kelincihan pemain Persepu Upgris adalah 6,35 detik dengan kategori sedang.

Kemudian juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahman (2018:392) yang disimpulkan bahwa : Rata-rata tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (82 kg) dikategorikan cukup dan ini harus ditingkatkan dengan adanya proses latihan untuk mengembangkan kondisi fisik.

Selanjutnya hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sulasmono (2016:72) berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Kondisi fisik pemain SSB Tunas Jaya Senior secara keseluruhan bahwa 95% pemain termasuk dalam kategori cukup, dan 5% dalam kategori kurang.

Kondisi fisik seorang pemain sangatlah berpengaruh dalam penampilan bermain sepakbola, sehingga kegiatan latihan saat pembinaan di Klub Putri Rohul FC yang menuntut kondisi fisik yang sangat baik harus dapat diwujudkan guna mencapai prestasi pemain dalam olahraga sepakbola. Jika kondisi fisik pemain kurang baik, maka dapat memberikan efek buruk pada prestasi Klub Putri Rohul FC, sehingga kondisi fisik merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola khususnya di Klub Putri Rohul FC.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap pemain diketahui bahwa Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Pada Klub Putri Rohul FC yang dimiliki adalah 4.1 yang termasuk pada klasifikasi Kurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: niaanjanii12@gmail.com

dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. 2017. *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA NEGERI 1 Kaur. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35-39.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. PT Jakarta. Rineka Cipta.
- Arsil.(2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Malang. Wineka Media
- Bafirman. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Dawud, V. W. G., & Hariyanto, E. 2020. Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224-231.
- Fernanlampir, A. dan Faruq, M. M. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta. Andi
- Harsono.2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Irawadi, H. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Jaya, A.2008.*Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*.Yogyakarta.Pustaka Timur.
- Luxbacher.J, A. 2012.*Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. 2017. *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. Jendela Olahraga*, 2(2).
- Mielke, D. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta. Pakar Raya.
- Nirwandi, N. 2018.*Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.
- Ridwan, M. 2020. *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Rosmaneli, R. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. Jurnal JPDO*, 2(8), 28-32.
- Royana, I. F. 2017. Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Sidik, D, Z. (2021). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: niaanjanii12@gmail.com

- Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sulasmono, R. 2016. *Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Tunas Jaya Sidoarjo*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Winarno.(2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: niaanjanii12@gmail.com