

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah cabang olahraga yang begitu populer dan digemari oleh banyak masyarakat dari semua kalangan. Hal ini dimungkinkan karena olahraga sepak bola melibatkan banyak orang yang membutuhkan kerjasama dan kemampuan individual untuk memainkannya, sehingga dalam olahraga ini nampak seperti realita kehidupan sosial, dimana kita tidak bisa hidup sendirian, tapi diri kita sendiri juga berpengaruh dalam hidup ini. Kepopuleran sepak bola ini mungkin juga karena sepak bola dimainkan oleh banyak orang, sehingga sepak bola mampu menarik banyak perhatian. Apa yang diperlihatkan sepak bola modern sekarang ini menjadi bukti bahwa sepak bola sudah menjadi gaya hidup setiap orang.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan dengan ukuran panjang 110-120 meter dan lebar 60-90 meter, oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain tiap regu 11 orang dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Tujuan permainan ini adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.

Sepakbola adalah salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga

ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Menurut Luxbacher (2004: 5), lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola.

Menurut Hendri Firzani (2010: 10) sepakbola adalah olahraga paling populer diseluruh dunia, dari anak-anak, hingga orang dewasa bahkan perempuan mengenal olahraga yang menurut sejarahnya sudah ada sejak berabad-abad lalu. Dimainkan dua tim, dimana masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain, sepakbola adalah olahraga yang paling banyak melibatkan pemain.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen-komponen fisik harus dikembangkan. Komponen-komponen fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*Speed*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*) dan kelincahan (*agility*) (Timo S. Scheunemann, 2012: 15).

Seluruh pemain sepakbola jika ingin mencapai sebuah puncak prestasi, tentunya harus didukung oleh seluruh komponen yang dibutuhkan dalam cabang olahraga sepakbola itu sendiri, tak terkecuali biomotor. Pemain yang mempunyai profil biomotor yang baik tentunya akan sangat bermanfaat untuk menopang kemampuan terbaiknya selama pertandingan, dan sebaliknya jika pemain mempunyai tingkat biomotor yang kurang baik, tentunya akan sangat mempengaruhi dan mengganggu penampilannya selama pertandingan.

Persikotas Tasikmalaya adalah Klub Sepakbola asal Kota Tasikmalaya Propinsi Jawa Barat, yang bermarkas di Stadion Wiradadaha Kota Tasikmalaya. Prestasi terbaik yang pernah di raih oleh klub Persikotas adalah saat menjadi Juara 1 Divisi III LIGA Indonesia pada tahun 2008 silam. Divisi III pada tahun 2008 merupakan liga dengan kasta terbawah di kompetisi sepakbola Indonesia dari 5 kasta Liga yang ada pada saat itu. Sedangkan pada tahun 2017 lalu Persikotas Tasikmalaya ikut serta dalam kompetisi Liga 3 Indonesia, Liga 3 Indonesia adalah kasta ketiga atau terbawah di kompetisi liga sepakbola di Indonesia setelah liga 2 Indonesia dan liga 1 Indonesia, namun pada musim 2017 lalu, prestasi yang dicapai Persikotas hanya sampai babak penyisihan grup zona provinsi

Jawa Barat dan tidak berhasil lolos ke babak 16 besar zona provinsi Jawa Barat.

Tim Persikotas Tasikmalaya pada pertengahan bulan Maret 2018 ini baru saja menyelesaikan proses perekrutan seleksi pemain untuk bisa bergabung guna menghadapi Kompetisi Liga 3 Indonesia musim 2018. Pihak Manajemen Persikotas mengatakan target awal persikotas pada Kompetisi Liga 3 Indonesia tahun 2018 ini adalah bisa lolos dari penyisihan grup zona provinsi Jawa Barat, yang rencananya menurut Panitia penyelenggara akan diisi oleh 6 sampai 7 klub di setiap grup nya.

Babak penyisihan grup sendiri akan berlangsung pada sekitar akhir bulan April atau awal bulan Mei tahun 2018 dan akan berlangsung menggunakan format *Home* tournament kompetisi penuh, dengan setiap pertandingan hanya berjarak 2 hari sampai 1 hari dari pertandingan ke pertandingan selanjutnya.

Persikotas Tasikmalaya sampai awal bulan April tahun 2018 ini belum menggelar pemusatan latihan atau *Training Camp* secara penuh, latihan untuk sementara ini hanya berlangsung selama 2 kali seminggu yaitu pada hari Kamis dan Sabtu untuk menjaga kekompakan antar pemain. rencananya pemusatan latihan secara penuh menurut

informasi yang peneliti peroleh, baru akan berlangsung mulai tanggal 19 April 2018 setelah pengundian dan pembagian grup berlangsung. Menurut penjelasan pelatih Persikotas Tasikmalaya, proses seleksi yang dilakukan beberapa waktu lalu dilakukan dengan cara memainkan game 11 vs 11 dan mencari pemain yang mempunyai *skill* dan teknik di atas rata-rata, dari seleksi tersebut lolos sebanyak 23 pemain untuk bergabung dengan Persikotas Tasikmalaya.

Menurut penjelasan Pelatih Persikotas, seharusnya proses seleksi diawali dengan tes fisik dan stamina, namun tim pelatih memutuskan untuk melihat *skill* dan teknik saja di dalam seleksi tersebut.

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas, peneliti mendapatkan permasalahan bahwa dari proses seleksi tersebut tim pelatih baru melihat *skill* dan teknik nya saja sedangkan fisik dan staminanya belum diketahui, selain itu dengan pendeknya durasi pertandingan ke pertandingan yang akan dihadapi oleh klub Persikotas Tasikmalaya di babak penyisihan grup nanti, maka setiap pemain dan terutama pelatih perlu mengetahui tingkat komponen biomotor dari pemain sebelum babak penyisihan grup Liga 3 Indonesia tahun 2018 berlangsung, karena dari hasil tes biomotor tersebut dapat diketahui stamina dan fisik dari setiap pemain Oleh

karena itu peneliti ingin membuat penelitian dengan judul “Profil Biomotor Pemain Persikotas Tasikmalaya Klub Peserta Liga 3 Indonesia Tahun 2018”.

KAJIAN PUSTAKA

Analisis Cabang Olahraga Sepakbola

a. Kecepatan (*Speed*)

Dalam Sepakbola kecepatan adalah salah satu kunci dalam memenangkan sebuah pertandingan, pemain-pemain yang memiliki kecepatan dengan sprint yang cepat tentunya akan sangat bermanfaat bagi tim nya sendiri dan akan sangat menyulitkan bagi para lawan-lawannya.

b. Kelincahan (*Agility*)

Pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan sangat berguna dalam olahraga sepakbola, dalam sepakbola tujuan pemain atau setiap tim adalah mencetak gol ke gawang lawan, maka dengan itu sebelum bisa mencetak gol ke gawang lawan, setiap pemain pun harus bisa melewati penjagaan setiap pemain lawan, contohnya seperti *dribling* dengan cara melewati lawan sambil membawa bola ke arah gawang lawan.

c. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan terutama kekuatan otot lengan sangat penting digunakan dalam sebuah pertandingan Sepakbola, kekuatan otot lengan salah satunya dapat berguna untuk melempar bola ketika ada lemparan bola ke dalam dari *Throw-in*.

d. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan mempunyai peranan penting bagi setiap pemain sepakbola, karena setiap pemain dituntut untuk fleksibel agar dapat bergerak dengan lincah untuk mengubah arah dan berbalik badan saat bermain sepakbola. dengan Kelentukan atau fleksibilitas yang baik pemain akan tidak mudah mengalami cedera di bagian persendian dan otot.

e. Daya ledak (*explosive power*)

Dalam Sepakbola daya ledak atau *power* mempunyai peranan penting bagi setiap pemain sepakbola, salah satunya daya ledak otot tungkai, digunakan untuk melompat ketika berduel bola di udara dengan lawan dan yang kedua untuk menendang bola, dengan otot tungkai yang kuat maka tendangan yang dihasilkan akan semakin keras.

f. Daya tahan (*Endurance*)

Dalam Sepakbola daya tahan mempunyai peranan penting baik untuk individu pemain maupun team secara keseluruhan. Hal ini dapat dilihat karena dalam sepakbola pemain dituntut untuk terus bergerak, baik untuk menyerang dan bertahan. Sepakbola yang berlangsung dalam waktu 2 x 45 Menit menuntut setiap pemain memiliki daya tahan yang baik, pemain atau tim yang memiliki daya tahan yang baik tentunya akan sangat menguntungkan,

karena tim tersebut sudah barang tentu akan menguasai jalannya pertandingan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. penelitian yang dilakukan untuk menjawab persoalan-persoalan tentang keadaan atau kondisi sebagaimana adanya di lapangan dalam fenomena yang akan diteliti menggunakan media penghitung angka (Sugiyono, 2010:3). Penelitian deskriptif tidak bermaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggambarkan apa adanya tentang variabel, gejala, atau suatu keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sesuai dengan desain Penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah Profil Biomotor Pemain Persikotas Tasikmalaya Klub Liga 3 Indonesia Tahun 2018 yang meliputi:

1. Kecepatan : Kemampuan pemain sepakbola Persikotas Tasikmalaya dalam melakukan tes *Sprint* sejauh 30 m yang dicatat dengan *stopwatch* dalam satuan detik.
2. Kelincahan : Kemampuan pemain sepakbola Persikotas Tasikmalaya dalam melakukan

lari bolak-balik *Shuttle Run* 4x5 meter yang dicatat dengan *stopwatch* dalam satuan detik.

3. Kekuatan : Kemampuan pemain sepakbola Persikotas Tasikmalaya dalam melakukan tes *Push up* selama 1 menit yang dicatat dengan *stopwatch* dalam satuan detik.
4. Fleksibilitas: Kemampuan pemain sepakbola Persikotas Tasikmalaya dalam melakukan tes fleksibilitas menggunakan *Sit and Reach*.
5. Power : Kemampuan pemain sepakbola Persikotas Tasikmalaya dalam melakukan tes kekuatan *power* otot tungkai dengan menggunakan *Vertical Jump*.
6. Ketahanan : Kemampuan pemain sepakbola Persikotas Tasikmalaya dalam melakukan *Multy Stage Fitness Test*.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah 22 Pemain Persikotas Tasikmalaya tahun 2018.

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data dan Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variabel, adalah sebagai berikut:

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode survei dengan teknik tes pengukuran, yaitu: Tes *Sprint* 30 Meter, *Shuttle Run*, *Push- Up*, *Sit and Reach*, *Vertical Jump*, *multy stage fitness test*.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes *Sprint* 30 Meter, *Shuttle Run*, *Push-Up*, *Sit and Reach*, *Vertical Jump* , *Multy stage fitness tes*.

a. Tes *Sprint* 30 Meter

Tujuan tes *Sprint* 30 meter adalah untuk mengukur kecepatan atlet. Tes kecepatan lari 30 meter memiliki nilai validitas 0,884 dan reliabilitas 0,991 (Widiastuti, 2015:139).

b. Tes *Shuttle Run* 4x5 m

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelincahan atlet dalam mengubah arah dan posisi badan. Menurut Soergawi (2014: 26-27) Tes *Shuttle Run* memiliki nilai validitas sebesar 0,71 dan reliabilitas sebesar 0,73.

c. Tes *Push-Up*

Tujuan Tes *Push Up* adalah untuk mengukur kekuatan otot lengan atlet. Tes *Push-Up* memiliki nilai validitas sebesar 0,94 dan reliabilitas sebesar 0,93 (Meshalindri, 2014: 33-34).

d. Tes *Sit and Reach*

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelentukan tubuh. Tes *Sit and Reach* memiliki nilai validitas *face validity* dan reliabilitas sebesar 0,94 (Darma, dkk, 2003: 1).

e. Tes *Vertical Jump*

Tujuan mengukur daya eksplosif kedua kaki. Menurut Sargent dan Lacy (2010: 216), Tes *Vertical Jump* memiliki nilai validitas 0.989 dan reabilitas 0.977.

f. Tes *Multistage Fitness test*

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur daya tahan jantung dan paru atau VO2Max. Menurut Soegiyanto yang dikutip oleh Amnan Ghazali (2007: 42), Tes *Multistage Fitness* memiliki nilai validitas sebesar 0,71 dan reliabilitas sebesar 0,521.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Setelah data dikelompokkan dalam kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Rumus persentase yang digunakan adalah:

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

Keterangan:

P : Angka persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah subyek atau responden
Pernyataan Menurut (Arikunto, 2010: 282).

Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Tasikmalaya, Propinsi Jawa Barat. Pengambilan data dilakukan di Halaman Stadion Wiradadaha Kota Tasikmalaya. Penelitian ini mengenai Profil Biomotor Pemain Persikotas Tasikmalaya Klub Peserta Liga 3 Indonesia Tahun 2018. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 April 2018.

Subyek penelitian adalah pemain Sepakbola Persikotas Tasikmalaya tahun 2018 sebanyak 22 orang pemain. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data hasil tes pengukuran yang dideskripsikan dari hasil tes biomotor pemain Persikotas Tasikmalaya yang diteliti adalah kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*), dan daya tahan (*endurance*).

2. Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil biomotor Pemain Persikotas Tasikmalaya Klub Peserta Liga 3 Indonesia Tahun 2018. Hasil penelitian profil biomotor Pemain Persikotas Tasikmalaya diukur dengan tes *sprint* 30 meter, *shuttle run* 4x5m, *push up*, *sit and reach*, *Vertical Jump*, dan tes *multi stage fitness test*. Berdasarkan

penelitian yang dilakukan pada masing-masing tes, didapatkan data sebagai berikut:

1. Tes *Sprint* 30 meter

Berdasarkan tes biomotor komponen kecepatan didapatkan hasil penelitian tes *sprint* 30 meter sebanyak 22 orang pemain sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Sprint* 30 meter

NORMA	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
3.58 - 3.91	Baik sekali	0	0%
3.92 - 4.34	Baik	5	22%
4.35 - 4.72	Sedang	14	64%
4.73 - 5.11	Kurang	3	14%
5.12-5.50	Kurang sekali	0	0%
JUMLAH		22	100%

2. Tes *Shuttle Run*

Berdasarkan hasil penelitian tes biomotor komponen kelincahan menggunakan instrumen tes *shuttle run* sebanyak 22 orang diperoleh data hasil tes yang dapat dideskripsikan pada sebuah tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Shuttle Run*

NORMA	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
< 12.10	Baik sekali	13	59%
12.11 – 13.53	Baik	9	41%
13.54 – 14.96	Sedang	0	0%
14.98 – 16.39	Kurang	0	0%
16.40 >	Kurang sekali	0	0%
JUMLAH		22	100%

3. Tes *Push Up*

Berdasarkan tes biomotor komponen kekuatan otot lengan dengan tes *push up* didapatkan hasil penelitian tes *push up* pemain Sepakbola Klub Persikotas

Tasikmalaya sebanyak 22 orang dapat dideskripsikan melalui tabel dibawah ini:

Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Push Up*

NORMA	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
70 >	Baik sekali	0	0%
53 – 69	Baik	2	9%
38 – 52	Sedang	6	27%
19 – 35	Kurang	11	50%
< 18	Kurang sekali	3	14%
JUMLAH		22	100%

4. Tes *Sit and Reach*

Berdasarkan hasil tes biomotor komponen fleksibilitas menggunakan intsrumen penelitian tes *Sit and Reach* pemain Sepakbola Klub Persikotas Tasikmalaya sebanyak 22 orang pemain didapatkan sebuah hasil tes *sit and reach* yang dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Sit and Reach*

NORMA	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
41> cm	Baik sekali	13	59%
31,0 cm – 40,0	Baik	9	41%
21,0 cm – 30,0	Sedang	0	0%
11,0 cm – 20,0	Kurang	0	0%
< 10,0 cm	Kurang sekali	0	0%
JUMLAH		22	100%

5. Tes *Vertical Jump*

Berdasarkan hasil penelitian tes biomotor komponen *power* menggunakan tes *Vertical Jump* untukpemain Sepakbola Klub Persikotas Tasikmalaya sebanyak 22 orang pemain dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Vertical Jump*

NORMA	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
92 >	Baik sekali	0	0%
78 – 91	Baik	0	0%
65 – 77	Sedang	2	9%
52 – 64	Kurang	17	77%
< 51	Kurang sekali	3	14%
JUMLAH		22	100%

6. Tes *Multi Stage Fitness*

Berdasarkan hasil penelitian tes biomotor komponen daya tahan/ketahanan jantung paru dengan menggunakan instrumen tes *multi stage fitness* pemain Sepakbola Klub Persikotas Tasikmalaya, sebanyak 22 orang pemain diperoleh data hasil penelitian *multi stage fitness* yang dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Multi Stage Fitness*

NORMA	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
51.6+	Baik sekali	9	41%
42.6 – 51.5	Baik	12	55%
33.8 – 42.5	Sedang	1	4%
25.0 – 33.7	Kurang	0	0%
<25.0	Kurang sekali	0	0%
JUMLAH		22	100%

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Profil Biomotor Pemain Persikotas Tasikmalaya Klub Peserta Liga 3 Indonesia Tahun 2018 menggunakan tes dan pengukuran biomotor, telah didapatkan hasil setiap item tes dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengukuran kecepatan menggunakan tes *sprint* 30 m.

Berdasarkan hasil tes *sprint* 30 m, kecepatan pemain Sepakbola Persikotas Tasikmalaya sebagian besar masuk dalam kategori Sedang

sebanyak 14 pemain atau 64% dari total frekuensi. Biomotor untuk kecepatan masih perlu ditingkatkan lagi dengan melatih komponen kecepatan agar dapat masuk dalam kategori baik, tetapi harus didahului latihan ketahanan dan kekuatan seperti yang telah dijelaskan di kajian teori. Dalam olahraga Sepakbola, kecepatan memiliki peran penting, kemampuan untuk melakukan serangan ke arah pertahanan lawan secara cepat akan sangat membantu sebuah team dalam meraih kemenangan di dalam sebuah pertandingan sepakbola.

2. Pengukuran kelincahan menggunakan tes *shuttle run* 4x5 meter.

Berdasarkan hasil tes *shuttle run* 4x5 meter, kelincahan pemain Sepakbola Persikotas Tasikmalaya sebagian besar masuk dalam kategori Baik sekali sebanyak 13 anak atau 59% dari total frekuensi. Pelatih diharapkan dapat mempertahankan kualitas kelincahan seluruh pemain sampai pada saat Kompetisi digelar dan jika perlu ditingkatkan ke kategori yang lebih baik lagi agar dapat mendukung performa menuju puncak prestasi di masa depan. Kelincahan menjadi faktor penting bagi para pemain Sepakbola dan sangat berfungsi saat dalam pertandingan, misalnya untuk melewati lawan pada saat pemain membawa bola untuk menyerang kepada pertahanan lawan.

3. Pengukuran kekuatan otot lengan menggunakan tes *push up* selama 1 menit.

Berdasarkan hasil tes *push up*, kekuatan otot lengan pemain Sepakbola Persikotas Tasikmalaya sebagian besar masuk dalam kategori Kurang yaitu sebanyak 11 atlet atau sebesar 50% dari total frekuensi. Hal ini sebaiknya menjadi perhatian khusus bagi pelatih untuk lebih meningkatkan latihan kekuatan otot lengan agar dapat meningkat dan minimal dapat masuk ke dalam kategori sedang agar dapat mendukung performa para pemain menuju puncak prestasi di masa depan. Kekuatan otot lengan untuk seorang pemain Sepakbola sangat penting, karena dalam sepakbola adalah sebuah olahraga yang sangat rentan berkontak fisik dengan lawan.

4. Pengukuran Fleksibilitas/kelentukan menggunakan tes *sit and reach*.

Berdasarkan hasil tes *sit and reach*, fleksibilitas/kelentukan pemain Sepakbola Persikotas Tasikmalaya sebagian besar masuk dalam kategori Baik sekali yaitu sebanyak 13 pemain atau sebesar 59%. Diharapkan pelatih dapat menjadikan hal tersebut sebagai catatan penting untuk dapat mempertahankan hasil dari tes fleksibilitas/kelentukan ini. Seorang pemain yang memiliki fleksibilitas/kelentukan yang baik dapat menghindarkan diri dari kemungkinan terjadinya cedera secara fisik

dan memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan dengan ruang gerak sendi yang luas.

5. Pengukuran *power*/daya ledak otot tungkai menggunakan tes *Vertical jump*.

Berdasarkan hasil tes *Vertical jump*, *power*/daya ledak otot tungkai pemain Sepakbola Persikotas Tasikmalaya sebagian besar berada pada kategori Kurang yaitu sebanyak 17 pemain atau sebesar 77% dari total frekuensi.

6. Pengukuran daya tahan/ketahanan menggunakan tes *multystage fitness test*.

Berdasarkan hasil tes daya tahan/ketahanan pemain Sepakbola Persikotas Tasikmalaya sebagian besar masuk dalam kategori Baik sebanyak 12 pemain atau 55% dari total frekuensi. Hal ini menjadi modal saat kompetisi berlangsung, karena dipastikan lawan-lawan yang akan dihadapi memiliki ketahanan yang sama baiknya.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan sebagai berikut:

1. Dalam keterbatasan penelitian, peneliti hanya melakukan 1 kali tes.
2. Peneliti kesulitan mengontrol kesungguhan testi saat melakukan tes profil biomotor.
3. Peneliti tidak mengontrol kondisi psikologis testi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Profil Biomotor Pemain Persikotas Tasikmalaya Klub Peserta Liga 3 Indonesia Tahun 2018 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

(1) Kecepatan pemain Sepakbola Persikotas Tasikmalaya dikategorikan Sedang dengan presentase terbesar sebanyak 64%, (2) Kelincahan pemain Sepakbola Persikotas Tasikmalaya dikategorikan Baik dengan presentase terbesar sebanyak 59%, (3) Kekuatan otot lengan pemain Sepakbola Persikotas Tasikmalaya dikategorikan Kurang dengan presentase terbesar sebanyak 50%, (4) Fleksibilitas atau kelentukan pemain Sepakbola Persikotas Tasikmalaya dikategorikan Kurang sekali dengan presentase terbesar sebanyak 59%, (5) *Power* atau daya ledak pemain Sepakbola Persikotas Tasikmalaya dikategorikan Kurang dengan presentase terbesar sebanyak 77%, dan (6) Daya tahan pemain Sepakbola Persikotas Tasikmalaya dikategorikan Baik dengan presentase terbesar sebanyak 55%.

Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi:

1. Menjadi catatan dan referensi bagi pelatih dan pemain untuk mengetahui kondisi profil biomotor pemain Sepakbola Persikotas Tasikmalaya.
2. Menjadi bahan masukan bagi pelatih, dengan diadakan tes profil biomotor ini pelatih dapat mengetahui kondisi biomotor dari setiap para pemainnya.
3. Menjadi masukan bagi pengembangan ilmu keolahragaan khususnya untuk cabang olahraga sepakbola sesuai dengan data yang diperoleh.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan yaitu:

1. Bagi para pemain yang masih mempunyai kondisi biomotor kurang agar lebih meningkatkan dengan cara latihan rutin dan disiplin.
2. Bagi pelatih khususnya, agar memberi catatan pada para pemainnya yang kondisi biomotornya masih kurang atau belum maksimal, sehingga untuk para pemain yang masih kurang atau belum maksimal masih dapat ditingkatkan kondisi biomotornya sebelum kompetisi Liga 3 Indonesia tahun 2018 dimulai.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan sampel yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darma, S.P.S., & Hastuti, T.A. (2013). *Profil kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP negeri 1 Kalasan*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Vol.2, No.7. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ghazali, Amnan. (2007). *Pengaruh pelatihan daerah jangka panjang terhadap Vo2max pada atlet cabang olahraga aerobic*. Jawa Tengah pada tanggal 2013 Pukul 11.00.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan olahraga terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lacy, Alan C. (2010). *Measurement and evaluation in physical education and exercise science*. Edition 6th. San Fransisco: Pearson Education, Inc.
- Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola. Edisi ke- 2, Cetakan ke 4*. Jakarta: PT.Raja Persada.
- Meshalindri, N. (2014). *Kontribusi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tangan terhadap keterampilan passing atas permainan bola voli atlet putri klub artha Bengkulu*. Skripsi. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Soergawi, M. Bobby. (2014). *Kontribusi berat badan dan kelincahan terhadap kemampuan dribble dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 BENGKULU Selatan*. Skripsi. FKIP UNIB.
- Sugiyono.(2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Timo S. Scheunemann. (2012). *Kurikulum dan pedoman dasar sepakbola Indonesia*. PSSI.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Bandung: Rajawali.