

**PROFIL PRETEST KONDISI FISIK PEMAIN FOOTBALL CLUB UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (FC UNY) DALAM MENGHADAPI LIGA NUSANTARA TAHUN 2017**

***PRETEST PROFILE OF PLAYERS' PHYSICAL CONDITION OF FOOTBALL CLUB OF UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (FC UNY) IN FACING LIGA NUSANTARA 2017***

Oleh : Rinedi Wijanarko  
Email : rinediwijanarko@yahoo.co.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil *pretest* kondisi fisik pemain *Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta (FC UNY) dalam menghadapi Liga Nusantara tahun 2017. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 yang berjumlah 25 atlet, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas kelentukan (*sit and reach*), kelincahan (*shuttle run*), *power* tungkai (*vertical jump*) kecepatan (lari 40 m), kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*), kekuatan otot perut (*sit up* 60 detik), kekuatan otot lengan (*push up* 60 detik), dan daya tahan aerobik (*MFT*). Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa; profil *pretest* kondisi fisik pemain *Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta (FC UNY) dalam menghadapi Liga Nusantara tahun 2017 kategori "sangat baik" sebesar 8% (2 atlet), kategori "baik" sebesar 32% (8 atlet), kategori "cukup" sebesar 16% (4 atlet), "kurang" sebesar 40% (10 atlet), "sangat kurang" sebesar 4% (1 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 masuk kategori 'cukup'.

Kata kunci: *profil, kondisi fisik, pemain sepakbola FC UNY*

**Abstract**

The research intends to determine the pretest profile of players' physical condition of Universitas Negeri Yogyakarta Football Club (UNY FC) in facing Liga Nusantara 2017.

This research type was descriptive quantitative. The method used was by survey with the data collection technique using test and measurement. The population in this research was the football players of UNY FC in facing Liga Nusantara 2017 of 25 players, taken by total sampling technique. The instruments in this research consisted of flexibility (*sit and reach*), agility (*shuttle run*), leg power (*vertical jump*), speed (running 40 m), leg muscle strength (*leg and back dynamometer*), abdominal muscle strength (60 second sit-up), arm muscle strength (60 second push-up), and aerobic endurance (*MFT*). Then, all the data was converted into T scores and summed up. The data were analyzed by using descriptive analysis in the form of percentage.

Based on the results of the research, it can be concluded that; the pretest profile of players physical condition of Universitas Negeri Yogyakarta Football Club (UNY FC) in facing Liga Nusantara 2017 is in "excellent" category 8% (2 athletes), "good" category 32% (8 athletes), "medium" category 16% (4 athletes), "less" category 40% (10 athletes), "very less" category 4% (1 athlete). Based on the average value, the players' physical condition of Universitas Negeri Yogyakarta Football Club (UNY FC) in facing Liga Nusantara 2017 is in the 'medium' category.

Keywords: *profile, physical condition, football player UNY FC*

## **PENDAHULUAN**

Perguruan tinggi merupakan tempat pendidikan yang sangat penting bagi mahasiswa untuk mendapatkan ilmu pengetahuan. Selain untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, mahasiswa juga dapat mengembangkan kemampuannya di bidang lain. Misalnya: olahraga, kesenian, pencinta alam dan lain-lainnya. Kebanyakan dari mahasiswa yang memilih melanjutkan ke perguruan tinggi itu sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki di berbagai bidang tertentu. Banyak wadah yang dapat digunakan untuk mengembangkan bakat dan minat mahasiswa. Salah satunya dapat mengikuti UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) sesuai dengan bakat dan minatnya.

Universitas Negeri Yogyakarta sebagai salah satu universitas yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan mempunyai kontribusi penting dalam memajukan dunia olahraga di Indonesia. Beberapa tim olahraga terbentuk dan terlatih secara terstruktur di UNY. Pembentukan tim ini sebagai wadah untuk menyalurkan hobi para mahasiswa, juga untuk menjangkau bibit-bibit unggul di bidangnya yang dapat diarahkan dan dilatih lebih maksimal, sehingga menjadi atlet yang profesional, dapat berlaga di berbagai kompetisi regional, nasional, bahkan sampai kompetisi internasional. Salah satu tim yang terbentuk di UNY adalah tim sepakbola FC Universitas Negeri Yogyakarta. Tim FC UNY dikelola oleh para pengurus UKM sepakbola UNY di bawah bimbingan pembina UKM. Perekrutan dilakukan melalui seleksi pada penerimaan mahasiswa baru. Uniknya, tim ini tidak hanya diperuntukan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, tetapi bagi semua mahasiswa di berbagai jurusan. Hal ini bertujuan untuk menggali potensi-potensi mahasiswa yang mempunyai bakat di bidang sepakbola.

UKM UNY memiliki anggota sekitar 45 mahasiswa yang terdiri dari berbagai jurusan. Tim ini lebih didominasi oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Hal ini dikarenakan beberapa mahasiswa jurusan olahraga masuk melalui jalur penyingkiran bibit unggul, salah satunya adalah para pemain sepakbola. Para anggota UKM sepakbola UNY juga selalu mendapat pengarahan-pengarahan dari pelatih setiap sesi pelatihan. Hal ini bertujuan untuk selalu menyiapkan tim UKM sepakbola UNY agar siap setiap saat ketika ada kompetisi. Pelatihan yang dilakukan secara kontinyu diharapkan juga mampu memberikan kontribusi positif bagi para anggota UKM sepakbola UNY untuk meningkatkan kemampuan fisik para anggota tim. Oleh karena itu, dibutuhkan persiapan yang matang baik secara materi maupun spiritual untuk mendukung agar UKM sepakbola dapat meningkatkan prestasi yang telah diukirnya. Salah satunya adalah kesiapan dari pemain itu sendiri. Tentunya mereka dituntut untuk memiliki *skill* yang baik.

Tim *Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta (FC UNY) akan dipersiapkan untuk menghadapi Liga Nusantara tahun 2017. Liga nusantara adalah kompetisi sepakbola amatir nasional yang sebelumnya dikelola oleh Badan Liga Amatir Indonesia (BLAI) yang sudah dibubarkan sejak Kongres Tahunan PSSI di tahun 2014. Liga ini berada di kasta ketiga di bawah ISC B (atau dulu Divisi Utama) dan merupakan gabungan dari Divisi I, II, dan III Liga Indonesia. Konsep yang akan digunakan dalam gelaran Linus tahun 2017 setiap provinsi memiliki wakilnya masing-masing, dan merupakan pemenang dari babak kualifikasi yang pengelolaannya sudah diberikan kepada masing-masing Asosiasi Provinsi (Asprov). Nantinya, dari 34 tim yang dihasilkan, semuanya akan diurutkan

berdasarkan ranking, dan empat tim terbawah akan diadu dalam babak *play-off* untuk menentukan tim mana saja yang berhak melengkapi jumlah maksimal tim peserta di Liga Nusantara, yaitu 32 tim.

Melihat hal tersebut, tentunya pemain yang terpilih dalam tim FC UNY dalam menghadapi liga nusantara tahun 2017 harus siap secara mental dan fisik. Pelatih FC UNY yaitu Guntur Cahyo Utomo, dalam menentukan pemain yang akan dibawa untuk mengikuti liga nusantara tahun 2017 tidak asal dari pengamatan saat bermain. Pemilihan pemain juga tidak hanya didasarkan pada kemampuan teknik bermain sepakbola pemain, tetapi pelatih mempunyai kriteria untuk menentukan pemain yang salah satunya dari aspek kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1999: 57). Oleh karena itu, kondisi fisik yang prima harus dimiliki setiap manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Kemampuan seseorang melakukan tugas aktivitas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk keperluan darurat bila sewaktu-waktu, maka setiap melakukan kegiatan tersebut harus memiliki kondisi fisik yang baik. Keadaan tersebut telah berkembang dalam jangkauan yang luas, penyebab kondisi fisik seseorang mengalami penurunan adalah karena kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari guna memenuhi kebutuhannya. Setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang bervariasi satu dengan yang lainnya.

Pentingnya kondisi fisik atlet sepakbola hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila atletnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi penampilan prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam pertandingan. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain sepakbola menjadi bagus. Lebih lanjut menurut Sajoto (1999: 16) ada 10 macam komponen kondisi fisik, di antaranya adalah: (1) kekuatan (*strength*); (2) daya tahan (*enduraece*); (3) daya otot (*muscular power*); (4) kecepatan (*speed*); (5) daya lentur (*flexibility*); (6) kelincahan (*agility*); (7) koordinasi (*coordination*); (8) keseimbangan (*balance*); (9) ketepatan (*accuracy*); (10) reaksi (*reaction*).

Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para atletnya. Apabila seseorang atlet sepakbola akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Depdiknas, 2000: 62). Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga

atlet itu sendiri. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila atletnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam bertanding.

Atlet yang memiliki teknik dasar yang baik, atlet tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki atlet sepakbola adalah menendang (*kicking*), memberi (*passing*), menendang ke gawang (*shooting*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Untuk menjadi seorang atlet sepakbola yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik pula. Ada empat macam unsur yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal, unsur tersebut meliputi perkembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-up*), pengembangan mental (*mental build-up*), dan kematangan juara (Sajoto, 1999: 7).

Atlet sepakbola diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 2 (dua) babak (2 x 45 menit) terkadang jika pertandingan tersebut menggunakan sistem gugur juga harus menjalani babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit. Atlet sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan yang keras (*body contact*), ataupun harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincihan/berkelit dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti dengan tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola

(menendang, menggiring, menyundul, menangkap, melempar, dan lain-lain) (Sucipto, 2000: 7). Manfaat kondisi fisik untuk sepakbola yaitu atlet dapat bermain dengan mempunyai stamina yang baik selama pertandingan. Karena di dalam pertandingan sepakbola kedua tim bermain selama 45 menit selama dua babak, yaitu babak pertama dan babak kedua. Dengan luasnya lapangan dan lamanya pertandingan, atlet sepakbola harus mampu mengelola tenaga supaya tidak terkuras habis di babak yang pertama. Kebutuhan kondisi fisik mendominasi kebutuhan seorang atlet sepakbola pada umumnya. Kebutuhan daya tahan yang cenderung lama, maka rata-rata setiap atlet menggunakan kebutuhan energi daya tahan umum atau daya tahan aerobik. Unsur kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan oleh atlet sepakbola agar dapat bermain dengan baik.

Selain kondisi fisik yang prima, untuk menjadi atlet sepakbola juga harus mempunyai teknik yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh Abdul Rohim (2008: 7) untuk menjadi atlet sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri atas: (1) teknik dasar menendang bola, (2) teknik dasar menghentikan bola, (3) teknik dasar menggiring bola, (4) teknik dasar menyundul bola, (5) teknik dasar lemparan ke dalam. Seseorang atlet sepakbola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Peningkatan kecakapan bermain sepakbola, kemampuan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik dan mental. Kemampuan dasar bermain sepakbola dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan pula dukungan peningkatan fisik serta bakat atlet.

Bermain sepakbola yang baik adalah pemain dapat menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Menurut Sucipto, dkk (2000: 10-11) pada cabang olahraga sepakbola, sebetulnya ada tiga gerakan yang perlu dikembangkan pola gerak dominannya yaitu lari, lompat, dan menendang. Untuk gerakan lari yang bervariasi baik kecepatan maupun arahnya dalam permainan sepakbola seperti ke depan, ke belakang, ke samping, pada akhirnya mengarah pada pengembangan agilitas. Agilitas itu sangat penting dalam bermain sepakbola, seperti untuk menjaga atau melepaskan lawan, dan *dribbling* melewati lawan. Menendang bola merupakan pola gerak dominan yang paling penting dalam permainan sepakbola. Pada dasarnya bermain sepakbola itu tidak lain dari permainan menendang bola, sedangkan teknik-teknik dasar lainnya bermuara pada teknik menendang bola.

Hal ini dimungkinkan pelatih sepakbola belum memantau secara benar tentang kondisi fisik atletnya dan belum ada data-data kondisi fisik atlet-atlet tersebut. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim sepakbola akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan. Pemain sepakbola FC UNY belum pernah dilakukan tes untuk mengetahui kondisi fisik dalam menghadapi liga nusantara tahun 2017.

Atas dasar pertimbangan latar belakang masalah di atas, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian yang berjudul “profil *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga nusantara tahun 2017”

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata

bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung.

### **Definisi Operasional Variabel**

Variabel penelitian ini adalah kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan yaitu:

1. Profil yaitu suatu keadaan kondisi fisik sesuatu yang mengacu pada data yang diperoleh dari pemain FC UNY yang ditampilkan dalam bentuk grafik, diagram, atau deskripsi kalimat yang menggambarkan keadaan nyata dari profil yang dimaksud.
2. Kondisi fisik adalah kemampuan pemain sepak bola FC UNY dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:
  - a. Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas yang diukur menggunakan tes *sit and reach*.
  - b. Kelincahan merupakan kemampuan pemain sepak bola FC UNY untuk mengubah arah tubuhnya dengan cepat. Kelincahan merupakan gabungan dari beberapa unsur *power* dan kelentukan. Kelincahan dalam penelitian ini diukur

- menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik.
- c. *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan semaksimal mungkin yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, yang diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan *centimeter*.
  - d. Kecepatan adalah kemampuan pemain sepak bola FC UNY untuk melakukan gerakan secara berturut turut dalam waktu yang singkat. Dalam peneltian ini, kecepatan diambil dengan tes lari 40 meter, dengan menggunakan satuan tes lari 40 meter.
  - e. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot yang terdapat pada tungkai untuk mengatasi beban atau tahanan yang diukur menggunakan *leg and back dynamometer*.
  - f. Kekuatan otot perut adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot yang terdapat pada perut untuk mengatasi beban atau tahanan yang diukur menggunakan tes *sit up* selama 1 menit.
  - g. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot yang terdapat pada lengan untuk mengatasi beban atau tahanan yang diukur menggunakan tes *push up* selama 1 menit.
  - h. Daya tahan aerobik adalah kemampuan pemain sepak bola FC UNY untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min.

### **Subjek Penelitian**

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) sampel adalah bagian dari populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola FC UNY yang terdaftar dalam liga nusantara tahun 2017. Populasi tersebut terdiri atas 25 atlet, dan selanjutnya akan dijadikan sampel penelitian, sehingga disebut penelitian populasi/*total sampling*.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2003: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas delapan item tes, yaitu: kelentukan (*sit and reach*), kelincahan (*shuttle run*), *power* tungkai (*vertical jump*) kecepatan (lari 40 m), kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*), kekuatan otot perut (*sit up* 60 detik), kekuatan otot lengan (*push up* 60 detik), dan daya tahan aerobik (*MFT*) (Fenlampir dan Muhammad Muhyi Faruk, 2015: 47).

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, pictogram, perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar devisiasi, dan persentase (Sugiyono, 2011:

120). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Anas Sudijono, 2006: 58)

Setiap item kondisi fisik mempunyai satuan yang berbeda, oleh karena itu perlu dikonversikan terlebih dahulu ke dalam T Skor, rumus T skor sebagai berikut:

$$T \text{ Skor} = 50 + \left( \frac{x - \bar{x}}{SD} \right) \cdot 10$$

Hasil T skor menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi. Untuk mengetahui batas nilai T skor tiap masing-masing kategori yaitu menggunakan skor baku (T skor). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T skor) dengan penilaian 5 kategori.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

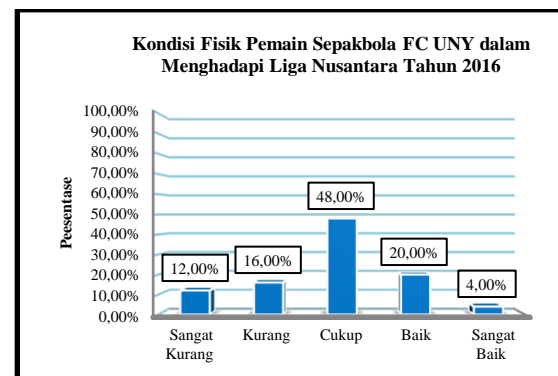
Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7-10 November 2016 yang bertempat di Stadion Atletik dan Sepak Bola UNY. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 yang berjumlah 25 pemain.

Data kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas kelentukan (*sit and reach*), kelincahan (*shuttle run*), *power* tungkai (*vertical jump*) kecepatan (lari 40 m), kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*), kekuatan otot perut (*sit up* 60 detik), kekuatan otot lengan (*push up* 60

detik), dan daya tahan aerobik (*MFT*). Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Hasil data *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017, selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Data *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 setelah dikonversikan ke dalam T diperoleh skor terendah (*minimum*) 336,59, skor tertinggi (*maksimum*) 468,18, rerata (*mean*) 400,180, *standar deviasi* (SD) 33,30.

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 1 di bawah ini:



**Gambar 1.** Diagram Batang *Pretest* Kondisi Fisik Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

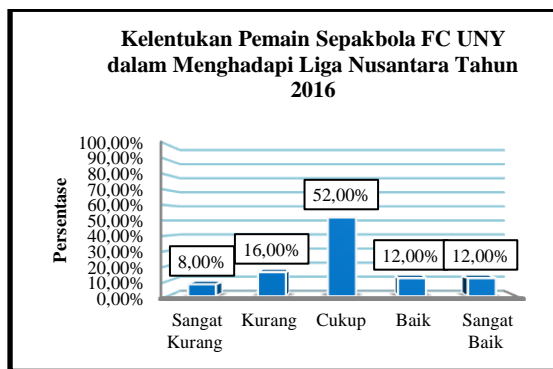
Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 kategori “sangat baik” sebesar 4% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 20% (5 atlet), kategori “cukup” sebesar 48% (12 atlet), “kurang” sebesar 16% (4 atlet), “sangat kurang” sebesar 12% (3 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata,

*pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 masuk kategori ‘cukup’.

Secara rinci, *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 sebagai berikut:

**a. Kelentukan**

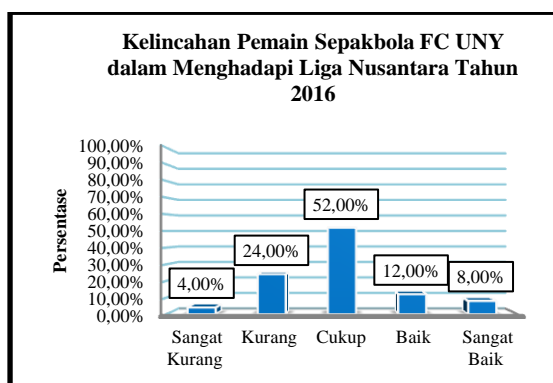
Data kelentukan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2.** Diagram Batang Kelentukan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

**b. Kelincahan**

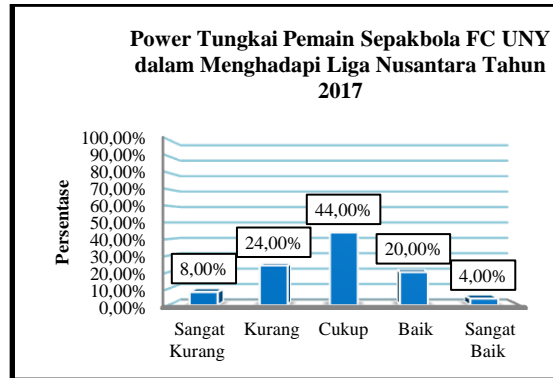
Data kelincahan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3.** Diagram Batang Kelincahan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

**c. Power Tungkai**

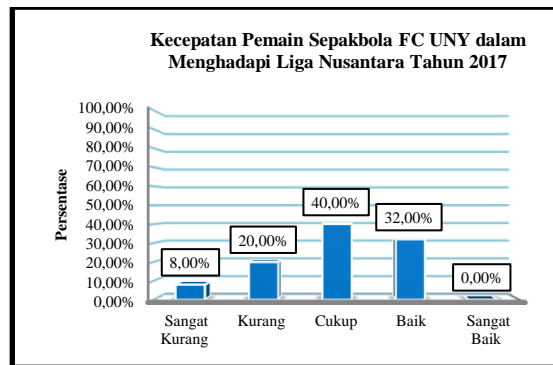
Data *power* tungkai pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4.** Diagram Batang *Power* Tungkai Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

**d. Kecepatan**

Data kecepatan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 5 sebagai berikut:

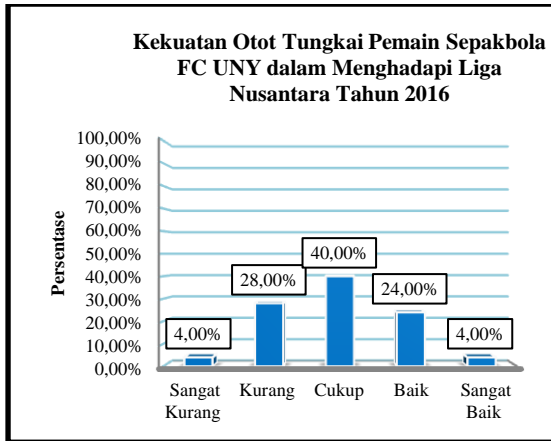


**Gambar 5.** Diagram Batang Kecepatan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

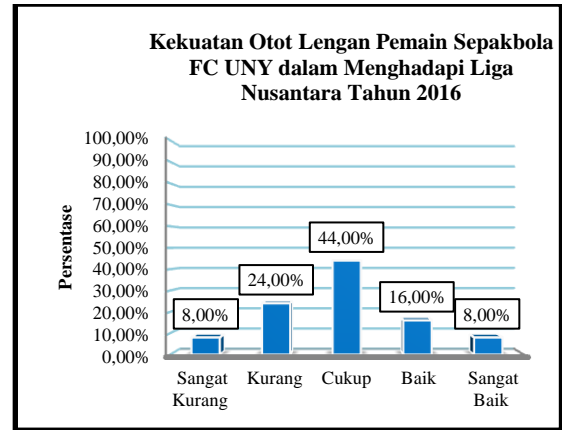
**e. Kekuatan Otot Tungkai**

Data kekuatan otot tungkai pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 5 sebagai berikut:





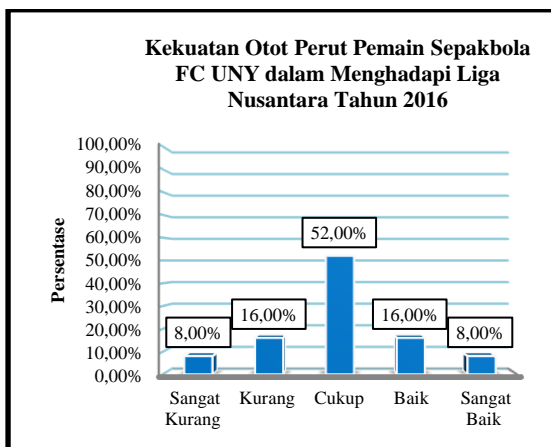
**Gambar 5.** Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017



**Gambar 6.** Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

**f. Kekuatan Otot Perut**

Data kekuatan otot perut pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 5 sebagai berikut:



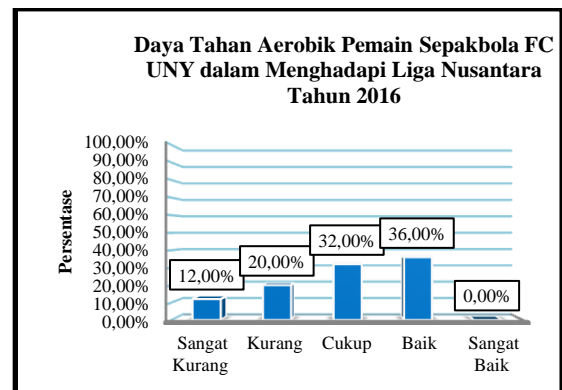
**Gambar 5.** Diagram Batang Kekuatan Otot Perut Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

**g. Kekuatan Otot Lengan**

Data kekuatan otot lengan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 6 sebagai berikut:

**h. Daya Tahan Aerobik**

Data daya tahan aerobik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 7 sebagai berikut:

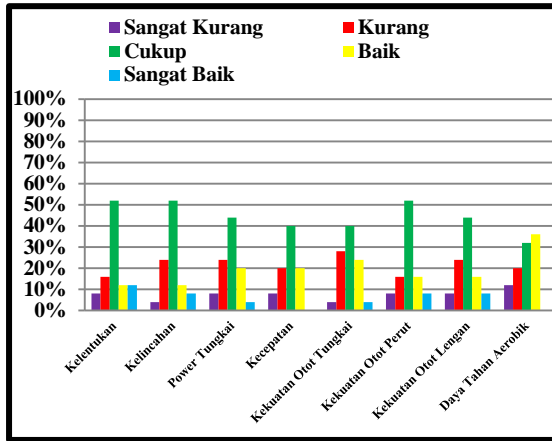


**Gambar 7.** Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada

pada kategori “sedang”. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 tampak pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8.** *Pretest* Kondisi Fisik Pemain Sepakbola FC UNY dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2017

Data *pretest* kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas kelentukan (*sit and reach*), kelincahan (*shuttle run*), *power tungkai* (*vertical jump*) kecepatan (lari 40 m), kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*), kekuatan otot perut (*sit up* 60 detik), kekuatan otot lengan (*push up* 60 detik), dan daya tahan aerobik (*MFT*). Secara rinci, hasil penelitian masing-masing komponen kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 sebagai berikut:

1. Kelentukan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 12% (3 atlet), kategori “baik” 12% (3 atlet), kategori “cukup” 52% (13 atlet), kategori “kurang” 16% (4 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).
2. Kelincahan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik”

8% (2 atlet), kategori “baik” 12% (3 atlet), kategori “cukup” 52% (13 atlet), kategori “kurang” 24% (6 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 4% (1 atlet).

3. *Power tungkai* pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 4% (1 atlet), kategori “baik” 20% (5 atlet), kategori “cukup” 44% (11 atlet), kategori “kurang” 24% (6 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).
4. Kecepatan pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 32% (8 atlet), kategori “cukup” 40% (10 atlet), kategori “kurang” 20% (5 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).
5. Kekuatan otot tungkai pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 4% (1 atlet), kategori “baik” 24% (6 atlet), kategori “cukup” 40% (10 atlet), kategori “kurang” 28% (7 atlet), kategori “sangat kurang” 4% (1 atlet).
6. Kekuatan otot perut pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 8% (2 atlet), kategori “baik” 16% (4 atlet), kategori “cukup” 52% (13 atlet), kategori “kurang” 16% (4 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).
7. Kekuatan otot perut pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat baik” 8% (2 atlet), kategori “baik” 16% (4 atlet), kategori “cukup” 44% (11 atlet), kategori “kurang” 24% (6 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 8% (2 atlet).
8. Daya tahan aerobik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 berada pada kategori “sangat

baik” 0% (0 atlet), kategori “baik” 36% (9 atlet), kategori “cukup” 32% (8 atlet), kategori “kurang” 20% (5 atlet), kategori “sangat kurang” sebesar 12% (3 atlet).

Bagi pemain yang memiliki kondisi fisik dalam kategori kurang diharapkan untuk menambah latihan di luar jadwal latihan UKM. Bagi pelatih juga diharapkan menambah menu latihan khususnya latihan fisik sesuai dengan prosedur, sehingga kondisi fisik pemain mengalami peningkatan. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat berpengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri atas daya tahan, kekuatan, *power*, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan.

Setiap atlet sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang atlet sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan atlet dalam mempelajari keterampilan yang relatif

sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

Kondisi fisik dipengaruhi oleh beberapa sebab di antaranya yaitu kondisi aktifitas yang dilakukan sebelumnya sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat diambil datanya, atau pola latihan yang tidak terkontrol sebelumnya. Jika dilihat dengan kondisi sarana dan prasarana, kondisi sarana dan prasarana yang cukup baik dan mendukung, sehingga yang mengikuti latihan sudah dapat menggunakan fasilitas yang cukup lengkap, dengan hasil penelitian yang masuk kategori cukup maka dapat diberikan penjelasan, bahwa hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar atlet dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap atlet dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik setiap atlet dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang baik pula.

## **Kesimpulan dan Saran**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu: *pretest* kondisi fisik pemain sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga Nusantara tahun 2017 kategori “sangat baik” sebesar 4% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 20% (5 atlet), kategori “cukup” sebesar 48% (12 atlet), “kurang” sebesar 16% (4 atlet), “sangat kurang” sebesar 12% (3 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, *pretest* kondisi fisik pemain

sepakbola FC UNY dalam menghadapi liga nusantara tahun 2017 masuk kategori ‘cukup’.

### **Saran**

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan bagi atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Abdul Rohim. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.

Fenanlampir, A. & Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Ofset.

Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

\_\_\_\_\_. (1999). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Dahari Prize.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

\_\_\_\_\_. (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Ofset.