



KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA PUTRA MANDIRI KOTA SEMARANG TAHUN 2012

Hendra Febriatmoko [✉], Said Junaidi, Prpto Nugroho

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2013

Disetujui November 2013

Dipublikasikan

Desember 2013

Keywords:

Physical Condition;

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui tingkat kondisi fisik para pemain sepakbola Putra Mandiri Semarang tahun 2012. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah Tes Mengukur Kekuatan Peras, Tes Kekuatan Otot Punggung, Tes Kekuatan Otot Tungkai, Tes Daya Tahan Otot Perut, Tes Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu, Tes Lari Cepat, Tes Kelincahan Dan Koordinasi, Tes Fleksibilitas, Tes Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai, Tes Daya Tahan Kardio Vaskuler. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Putra Mandiri yang ikut dalam kompetisi Divisi II Pengcab PSSI Kota Semarang yang berjumlah 30 pemain. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu semua populasi pemain sepakbola Putra Mandiri. Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik para pemain sepakbola Putra Mandiri Semarang yang masuk dalam kategori baik ada 2 pemain atau 6,67%, tingkat kondisi fisik para pemain sepakbola Putra Mandiri Semarang yang masuk dalam kategori cukup ada 27 pemain atau 90%, tingkat kondisi fisik para pemain sepakbola Putra Mandiri Semarang yang masuk dalam kategori kurang ada 1 pemain atau 3,33%, dengan demikian tingkat kondisi fisik pemain klub sepakbola Putra Mandiri Semarang termasuk dalam kategori cukup.

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of the physical condition of the football player Putra Mandiri Semarang in 2012. The method in this study using survey methods with test and measurement used in data collection are kind of observation and test and measurement techniques. The instrument used in data collection are kind strength of press measure test, strength of back muscle measure test, strenght of leg muscle measure test, abdoment endurance test, arms and shoulders muscle endurance test, sprint test, agility and coordination test, flexibility test, strenght of explosive power leg muscle measure test, cardiovascular endurance test. The population used in the study is a football player who competition Putra Mandiri Division II PSSI Semarang, amounting to 30 players. The sample of the research used totally sampling tehnik that is all populations players soccer putra mandiri. The results of the research that has been done can be seen that the level of the physical condition of the players soccer Putra Mandiri Semarang who fit in either category there are 2 player or 6.67 %, the level of the physical condition of the players soccer putra mandiri semarang included in the category of pretty, there are 27 players or 90 %, the level of physical condition of the footballers Putra Mandiri Semarang in category 1 players or less was 3.33 %, thus the level of physical condition Putra Mandiri Semarang football club players fall in to this category pretty.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: fik@unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet sangat perlu memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting antara lain kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani, ketepatan teknik atau keterampilan yang dimiliki, dan masalah-masalah lingkungan (M. Sajoto, 1995:8). Prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pendekatan latihan fisik, teknik, dan mental. Latihan fisik. Secara teratur, sistematis, terprogram dan berkesinambungan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi dituangkan dalam program latihan dapat meningkatkan kualitas ataupun kondisi fisik tertentu. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan komponen fisik yang dimiliki seseorang, kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2000:1). Status kondisi fisik seorang atlet dapat diketahui setelah yang bersangkutan mengikuti tes kondisi fisik, dengan latihan diharapkan ada peningkatan prestasi sesuai dengan tujuan itu sendiri, karena berlatih merupakan suatu proses yang sistematis dari latihan atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah bebannya atau latihannya, dengan latihan kondisi fisik, teknik, taktik, mental dan sebagainya dapat diketahui peningkatannya, karena untuk mempersiapkan fisik tidak dapat dilakukan dengan pemain itu sendiri (M. Sajoto, 1995:29). Olahraga permainan sepakbola di Indonesia merupakan salah satu cabang yang sangat digemari dan diminati oleh semua kalangan masyarakat, baik itu di sekolah, instansi pemerintahan, di lingkungan masyarakat baik masyarakat pedesaan maupun perkotaan. Permainan sepakbola sangat digemari karena manfaatnya

sangat baik untuk membentuk suatu sikap sportivitas serta kerja sama antar teman atau orang lain walaupun pada dasarnya olahraga adalah suatu pembentukan sikap sportivitas dan kedisiplinan. Sebagai salah satu klub sepak bola di Kota Semarang, PUTRA MANDIRI telah memperoleh prestasi yang baik. Pada tahun 1998, Putra Mandiri mampu menjuarai kompetisi antar SSB (Sekolah Sepak Bola) se-Jateng-DIY di Stadion Citarum Semarang. Baru-baru ini pada akhir tahun 2008, Putra Mandiri mampu meraih juara I pada Turnamen CAKRA CUP. Pada tahun 2005, Tunas Sakti Mandiri (nama Putra Mandiri dalam kompetisi antar klub divisi I dan II Pengcab PSSI Jateng Kota Semarang) masuk dalam klub divisi I Pengcab PSSI Jateng Kota Semarang. Pada tahun 2007 Putra Mandiri turun menjadi anggota klub divisi II Pengcab PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) Jateng Kota Semarang. Namun pada tahun – tahun terakhir ini pada periode 2010 hingga 2012 dirasa prestasinya semakin menurun.

Setelah mengamati dan menganalisa dari latar belakang diatas maka rumusan masalah yang timbul dalam penelitian ini adalah “Termasuk dalam kategori apakah tingkat kondisi fisik para pemain sepakbola Putra Mandiri Kota Semarang tahun 2012?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik para pemain sepakbola Putra Mandiri Semarang tahun 2012?”.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah Tes Mengukur Kekuatan Peras, Tes Kekuatan Otot Punggung, Tes Kekuatan Otot Tungkai, Tes Daya Tahan Otot Perut, Tes Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu, Tes Lari Cepat, Tes Kelincahan Dan Koordinasi, Tes Fleksibilitas, Tes Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai, Tes Daya Tahan Kardio Vaskuler. populasi yang dipakai dalam

penelitian ini adalah pemain sepakbola Putra Mandiri yang ikut dalam kompetisi Divisi II Pengcab PSSI Kota Semarang yang berjumlah 30 pemain. Variabel dalam penelitian ini yaitu: Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Putra Mandiri Tahun 2012. Data yang diperoleh selanjutnya akan dianalisis dengan perhitungan statistik. (Suharsimi Arikunto, 2002:96). Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif prosentase. Di mana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa atlet yang dalam kategori sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data yang telah terkumpul disusun dan dianalisis dengan statistik, dimana hasil yang diperoleh dapat diuji kebenarannya tingkat kondisi fisik pemain sepak bola putra mandiri tahun 2012 adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Prosentase Pemain Sepakbola Putra Mandiri

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Prosentase
9,6 – 10	Sempurna	0	0%
8,0 – 9,5	Baik Sekali	0	0%
6,0 – 7,9	Baik	2	6,67%
4,0 – 5,9	Cukup	27	90%
2,0 – 3,9	Kurang	1	3,33%

Dari tabel diatas maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kondisi fisik para pemain sepakbola Putra Mandiri Semarang yang masuk dalam kategori BAIK ada 2 pemain atau 6,67%,
2. Tingkat kondisi fisik para pemain sepakbola Putra Mandiri Semarang yang masuk dalam kategori CUKUP ada 27 pemain atau 90%,

3. Tingkat kondisi fisik para pemain sepakbola Putra Mandiri Semarang yang masuk dalam kategori KURANG ada 1 pemain atau 3,33%.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar pemain klub sepakbola Putra Mandiri Semarang dalam kategori Cukup yaitu 27 pemain (90%), dan hanya 2 pemain (6,67%) yang memiliki kondisi fisik Baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data pada pembahasan bab IV, dapat disimpulkan sebagai berikut : tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Putra Mandiri Semarang tahun 2012 termasuk dalam kategori CUKUP.

DAFTAR PUSTAKA

- Eri Pratiknyo DW. 2000. *Petunjuk Praktis Tes dan Pengukuran Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- M. Sajoto. 1995. *Kekuatan Dan Kondisi Fisik*. Semarang: Effhara Daharsa Prize
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.