



TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRI PSSI KOTA KEDIRI

Diah Ajeng Maya Setyawati¹, Mokhammad Firdaus², Ruruh Andayani Bekti³

Keywords :

Kondisi fisik, altit

Correspondensi Author

¹ Universitas Nusantara PGRI

Kediri,

Email :

diahajengmaya16@gmail.com

Article History

Received: 06-08-2021;

Reviewed: 07-08-2021;

Accepted: 07-08-2021;

Published: 10-09-2021

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of physical condition of PSSI Kediri athletes. Descriptive research method quantitative approach. The sample of this study were 20 female athletes from PSSI Kediri City. Techniques of data analysis using descriptive. The results of the study concluded that: the level of physical condition of the Women's Athletes of the PSSI Women's Club of Kediri City which will describe the condition of the students of the Women's Athletes of the PSSI Club of Kediri City conducted tests such as the following: Tests for Limb Muscle Strength, Speed, Agility, Cardiac and Lung Endurance, Coordination The ankles were measured using a test with the Back & Leg Dynamometer, 50 Meter Run, Shuttel Run, Bleepstest Run (Vo2max), and Mittle Soccer Test. The percentage of physical condition is 1 athlete (5%) in the very good category, 6 athletes (30%) in the good category, 7 athletes (35%) in the moderate category, 5 athletes (25%) in the poor category, 1 athlete (5%) in the less category. The highest frequency is in the medium category so that it can be seen the level of physical condition of the female athletes of the PSSI Club Kediri in the medium category.

Keywords: Physical Condition, Athlete

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet PSSI Kota Kediri. Metode penelitian deskriptif pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah 20 atlet putri PSSI Kota Kediri. Teknik analisis data menggunakan deskriptif. Hasil dari penelitian disimpulkan bahwa: tingkat kondisi fisik Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri yang akan mendeskripsikan mengenai keadaan pada siswa Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri melakukan tes seperti berikut : Tes Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan Jantung Dan Paru, Koordinasi Mata Kaki diukur dengan menggunakan tes dengan alat Back & Leg Dynamometer, Lari 50 Meter, Shuttel Run, Lari Bleepstest(Vo2max), Dan Mittle Soccer Test. Prosentase kondisi fisik yaitu terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (30%) dalam kategori baik, 7 atlet (35%) dalam kategori sedang, 5 atlet (25%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Atlet

PENDAHULUAN

Sejarah masuknya sepak bola ke Indonesia itu sendiri melalui penjajahan serta aktivitas perdagangan. Sepak bola diperkenalkan pertama kalinya oleh China yang ingin terlihat unggul dibandingkan dengan Negara – Negara Eropa. Warga Indonesia tertarik, kemudian membentuk asosiasi sepak bola nusantara atau disebut dengan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. Tanggal terbentuknya PSSI adalah 19 April 1930 dikota Yogyakarta. Adapun tokoh yang berperan penting dalam perkembangan sepak bola di Indonesia khususnya PSSI adalah Soeratin Sosrosoegondo.

Sepak bola adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan dua regu yang masing masing regunya terdiri dari 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti. Pemain itu sendiri terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Secara umum, hanya penjaga gawang yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan itupun berada didaerah gawang daerahnya. sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya diizinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Sepakbola itu dimainkan dalam waktu 2x45 dengan waktu istirahat 15 menit diantara kedua babak. Itupun jika ada keputusan wasit adapun penambahan waktu, jika hasil akhir seri atau 0-0 akan diadakan *Penalti*. Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan bola dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali kedua tangan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola menggunakan anggota badannya dengan kaki maupun tangannya (Erik, 2019).

Sepak bola itu sendiri adalah permainan yang memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan pihak lawan satunya berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Didalam permainan sepak bola itu sendiri hal yang paling di tunggu adalah terciptanya sebuah gol. Atau selaras dengan, Permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan (Agus Salim, 2008:10).

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepakbola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Kondisi fisik berhubungan dengan postur tubuh, karena dengan memilik postur tubuh, stuktur badan dan fisik yang baik merupakan salah satu hal penunjang yang sangat penting bagi seseorang agar bisa menjadi seorang atlet, karena untuk menjadi seorang atlet tidak hanya berdasarkan pada minat yang tinggi, tetapi harus memenuhi syarat-syarat tertentu seperti syarat motorik, somatik, dan ukuran tubuh atau fisik yang baik sehingga bisa tercapai prestasi yang diinginkan. Menurut Tanner et al.,(2013:76) ada beberapa komponen penting dalam setiap olahraga, seperti pada cabang olahraga sepakbola diantaranya antropometri dan kondisi fisik (kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan power). Peranan antropometri dalam olahraga sepakbola merupakan sebagai alat ukur untuk menentukan status gizi. Kemampuan dalam menampilkan performa dalam meraih prestasi pada olahraga dipengaruhi oleh usia, tinggi badan, berat badan, dan struktur tubuh. Pertumbuhan tinggi badan pada atlet merupakan pertumbuhan yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan asupan gizi yang dikonsumsi (Maksum, 2007: 87).

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan. Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet (Bafirman, HB & Wahyuri, A.S, 2018: 27), bahwa “kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi”. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa

setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas. Komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut Ida, Bagus Wiguna (2013: 10), ada 10 bagian antara lain: “Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi”.

Secara tidak langsung kondisi fisik menjadi faktor penting seseorang yang berolahraga dalam kehidupan sehari-hari. *Physical fitness related to health is always attached to physical conditions that are embedded in physical activity* (Tyler, MacDonald, & Menear, 2014; Winnick & Short, 2005) *through physical exercise, which depends on body composition, aerobic fitness, flexibility, and muscle fitness* (Lippincott & Wilkins, 2013). Artinya suatu kebugaran jasmani yang melekat dengan kondisi fisik anak selalu dipengaruhi oleh aktivitas fisiknya, sehingga indikator dari status tersebut dilihat dari latihan, komposisi tubuh, daya tahan, fleksibilitas, dan daya tahan otot. Menurut rujukan yang diambil di atas dapat dikatakan bahwa kondisi fisik merupakan hal yang penting dalam pengembangan potensi atlet untuk mencapai prestasi maksimal.

Analisis kondisi fisik menurut (Husein, M Akbar Sabah, 2017a) mengatakan bahwa kondisi fisik ini penting agar pelatih dapat memantau kondisi pemain sehingga pelatih dapat mengetahui kondisi pemain yang dimilikinya. Pelatih dalam mengetahui kondisi fisik secara rutin dengan melakukan tes parameter selain untuk menggambarkan kondisi fisik pemain juga sebagai penentuan program latihan. Pelatih memantau kondisi fisik pemain agar mendapatkan hasil yang baik maka harus melakukan tes parameter kemampuan anak didiknya dengan didukung dengan alat ukur dan macam-macam tes yang sudah valid dan dapat diandalkan. Alat ukur dan macam-macam tes tersebut jika telah dilakukan dan digunakan maka kondisi fisik mendapatkan angka-angka sebagai data yang nantinya oleh pelatih dapat di kategorikan sehingga dapat menyimpulkan kondisi pemain yang dimilikinya. Sehingga setelah data dalam tes tersebut diolah dan menjadi hasil akhir maka dapat dijadikan suatu evaluasi untuk dibahas oleh pelatih bagaimana kondisi pemain yang dimilikinya saat ini.

Kondisi fisik tersusun dari beberapa komponen yang saling melengkapi. Kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi, koordinasi, kecepatan, dan *power* (Sinaga Martin Luhut, Jualita Ardiah, 2016; Widowati & Saputra, 2017). *Almost all physical activities incorporate either force (or strength), speed, or flexibility or some combination of these elements* (Bompa, 2015). Artinya, hampir seluruh aktivitas fisik membutuhkan penggabungan dari komponen-komponen kekuatan, kecepatan, kelentuan dan lainnya. Atlet dari cabang olahraga apapun, mutlak dan wajib melatih seluruh komponen kondisi fisik tersebut salah satunya adalah cabang olahraga sepakbola. Sesuai pendapat Febrianti (2019) bahwa kondisi fisik berbagai macam pendapat mengenai pencapaian penampilan dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan empat faktor untuk pencapaian penampilan yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental.

Sepak bola saat ini bukan hanya dimainkan oleh laki-laki tetapi cabang olahraga ini bisa dimainkan oleh wanita. Tidak hanya itu, PSSI bahkan juga membentuk suatu kompetisi sepak bola khusus wanita dan juga kategori pemain laki-laki dengan umur tertentu. Untuk kategori laki-laki dengan umur-umur tertentu terdiri dari U-15, U-17, U-19, U-21, dan yang terakhir yaitu U-23. Tidak berhenti disitu saja, perkembangan sepak bola di Nusantara masih terus berlanjut dengan hadirnya klub-klub baru yang bermain sampai saat ini, Itupun juga klub-klub sepak bola wanita saat ini sangat digandrungi dan diminati banyak kalangan wanita. Saat ini sepak bola wanita juga berkembang sangat pesat. Sepak bola adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan dua regu yang masing masing regunya terdiri dari 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti. Pemain itu sendiri terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Secara umum, hanya penjaga gawang yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan itupun berada didaerah gawang daerahnya. sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya diizinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Sepakbola itu dimainkan dalam waktu 2x45 dengan waktu istirahat 15 menit diantara kedua babak. Itupun jika ada keputusan wasit adapun penambahan waktu, jika hasil akhir seri atau 0 – 0 akan diadakan *Penalti*.

Sepak bola itu sendiri adalah permainan yang memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan pihak lawan satunya berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Didalam permainan sepak bola itu sendiri hal yang paling di tunggu adalah terciptanya sebuah gol. Atau selaras dengan, Permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak- banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan (Agus Salim, 2008:10).

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: 1) Pembinaan teknik (ketrampilan), 2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) Pembinaan taktik (mental, daya ingatan dan kecerdasan), dan 4) Kematangan juara (Sukatamsi, 1984:11). Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan dan dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan.

Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno HP (1985:24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. Sesuai pendapat Adil (2011) bahwa kondisi fisik yang baik mampu meningkatkan permainan sepak bola.

Menurut Husein, M Akbar Sabah, (2017) Seorang pemain sepakbola wanita ketika bermain selain memahami taktik permainan yang diberikan oleh pelatihnya dituntut untuk memiliki antropometri dan kondisi fisik yang baik. Seorang pemain sepakbola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincuhan, ketepatan dan reaksi (M. Sajoto, 1988: 56). Sesuai dengan ungkapan tersebut, peneliti beranggapan bahwa komponen kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga sepakbola diantaranya adalah kelentukan, kecepatan gerak (dalam bentuk speed, agility, quicknees), kekuatan (dalam bentuk power dan power endurance), serta daya tahan umum (dalam bentuk stamina) menyebutkan bahwa kondisi fisik yang dominan bagi pemain sepakbola adalah kekuatan otot, daya tahan otot, kelincuhan, kelentukan, daya ledak dan power. Disamping seluruh komponen kondisi fisik yang ada, peneliti menyimpulkan bahwa ada 6 komponen kondisi fisik yang sangat vital bagi seorang pemain sepakbola antara lain: kelentukan, kecepatan, kelincuhan, daya tahan, kekuatan, koordinasi. Kondisi Fisik Adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan (Dikdik Zafar Sidik, 2017: 48). Macam-macam kondisi fisik antara lain : 1) Kekuatan (*Strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Daya otot (*muscular power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Daya lentur (*flexibility*), 6) Kelincuhan (*agility*).

Keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan merupakan komponen biomotor. Menurut Bompa (1994: 259) komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sepakbola sehingga membentuk satu peristilahan sendiri yaitu seperti: merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan (otot tungkai), kecepatan (lari 30 meter), kelincuhan (shuttler run), daya tahan jantung dan paru (lari 15 menit) dan koordinasi.

Selain itu menurut penelitian dari Hanief, Puspodari, Lusianti, & Apriliyanto (2017) mengatakan kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagaikeperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan atau kemampuan yang terampil dan baik dapat dilakukan jika kemampuan fisiknya memadai.

Menurut Salim, Agus (2008: 54) Sepakbola adalah suatu olahraga permainan yang populer di seluruh dunia, dalam suatu pertandingan dimainkan oleh kelompok berlawanan yang terdiri dari 11 pemain, dan salah satu permainannya menjadi penjaga gawang yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan 2, serta satu orang wasit cadangan.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan di gemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota maupun di desa. Sepak bola itupun sendiri saat ini tidak hanya di gandrungi oleh laki-laki saja bahkan untuk saat ini sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita. Saat ini sudah banyak berdiri klub-klub besar sepak bola wanita seperti Putri Kota

Kediri, Putri Candra Kirana, Putri Surabaya, Putri Bantul, Putri Mataram, Putri Gayatri, Persikoba Putri.

Berdasarkan observasi di klub PSSI Kota Kediri awal berdirinya Klub yaitu 22 Desember 2010 berawal dari kompetisi sepak bola wanita se-Kota Kediri dan dari hasil kompetisi itu di seleksi untuk mengikuti kompetisi Budhe Karwo cup yang diselenggarakan pertama kali di Jawa Timur. Pada awalnya semua ragu akan keberadaan tim sepak bola wanita tetapi lambat laun semua bisa menerima dan mendukung sepak bola wanita, dan sampai sekarang sepak bola wanita berkembang sangat pesat. Pada pengamatan latihan kondisi fisik dan antropometri klub PSSI Kota Kediri mengenai kondisi fisik dan teknik yang sudah dilakukan di kondisi fisik dan antropometri klub PSSI Kota Kediri saat ini sangat kurang. Hal inilah yang kurang menjadi perhatian di pelatihan karena setiap kelompok Sekolah Sepakbola (SSB) hanya dipegang oleh satu pelatih, dimana pelatih itu selain melatih fisik juga melatih teknik dan taktik permainan sepakbola. Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya kondisi fisik dan teknik yang baik. Tetapi kenyataannya yang ada di lapangan, untuk mencapai kondisi fisik dan teknik yang baik tidak disertai dengan penanganan yang baik karena tidak adanya pelatih khusus.

Dengan demikian bahwa kondisi fisik dari atlet adalah faktor kondisi fisik memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Pembinaan dan peningkatan unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang penting dan latihan kondisi fisik harus dinamis terukur dan mempunyai tujuan yang hendak dicapai pada komponen fisik sepak bola seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan kapasitas paru (*multistage*), kekuatan otot tungkai dan koordinasi. Mental pemain dan program latihan yang baik berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola dan merupakan peningkatan keterampilan teknik dan taktik pemain sepakbola ada pada tingkat kondisi fisik atlet putri PSSI Kota Kediri. Sepak bola wanita ini sendiri saat ini berada di naungan Koni Kota Kediri Di ketuai oleh Bapak Edi Endro, dan dilatih oleh Nur Hadi Lucman, Ahmad Zakkiyunnuhaa F, dan Anditya Reva sebagai pelatih penjaga gawang.

Berdasarkan uraian di atas, maka timbul permasalahan yang perlu diangkat dalam suatu penelitian, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri PSSI Kota Kediri”. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet PSSI Kota Kediri.

METODE

Pendekatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif, teknik penelitian deskriptif dengan jenis survey, ruang lingkup atau objek yang dijadikan penelitian yaitu kondisi fisik atlet putri PSSI Kota Kediri, deskriptif fokus penelitian yaitu kondisi fisik atlet putri PSSI Kota Kediri yang meliputi: tes kelentukan, kecepatan lari 50 meter, kelincahan, daya tahan dan kekuatan otot tungkai, populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet putri PSSI Kota Kediri dengan jumlah 20 atlet, teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data dengan melakukan tes kecepatan lari 50 meter, *back & leg dynamometer*, *shuttle run*, *standing stroke stand* dan kelentukan. Teknik analisis data t-skor dan presentase hasil (%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 4.1 : Deskriptif Stastitik

Variabel	Mean	Std. Deviation	Maximum	Minimum	Sum
Kekuatan Otot Tungkai	74,50	13,367	100	50	1490
Kecepatan	8,2595	,76331	9,50	7,08	165,19
Kelincahan	14,0370	,73818	15,25	13,00	280,74
Daya Tahan Jantung Dan Paru	31,4250	3,25833	37,40	26,40	628,50
Koordinasi Mata Kaki	7,40	1,603	11	5	148
Kondisi Fisik	135,6215	14,05734	163,93	109,20	2712,43

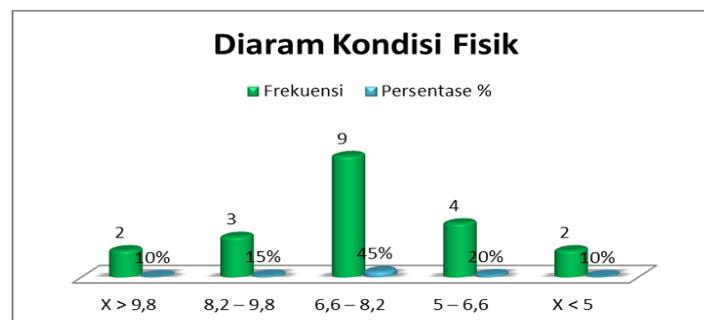
1. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri. Pengkategorian dibagi menjadi lima kategori yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Berdasarkan rumus pengkategorian yang telah ditentukan, analisis data tingkat kondisi fisik atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 156,71$	1	5%	Baik Sekali
2	142,65 – 156,71	6	30%	Baik
3	128,59 – 142,65	7	35%	Sedang
4	114,54 – 128,59	5	25%	Kurang
5	$X < 114,54$	1	5%	Kurang Sekali
	Jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (30%) dalam kategori baik, 7 atlet (35%) dalam kategori sedang, 5 atlet (25%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dalam kategori sedang.

Berdasarkan keterangan di atas tingkat kondisi fisik atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.1 : Diagram Kondisi Fisik atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri

Kondisi fisik atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri di atas secara keseluruhan merupakan data analisis hasil 5 tes. Masing-masing item tes sebagai berikut:

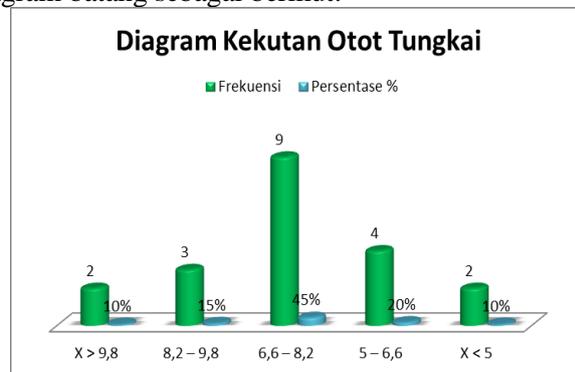
- a. Kekuatan Otot Tungkai

Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 94,55$	2	10%	Baik Sekali
2	81,18 – 94,55	3	15%	Baik
3	67,82 – 81,18	9	45%	Sedang
4	54,45 – 67,82	5	25%	Kurang
5	$X < 54,45$	1	5%	Kurang Sekali
	Jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui kekuatan otot tungkai pada tingkat kondisi fisik Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri terdapat 2 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (15%) dalam kategori baik, 9 atlet (45%) dalam kategori sedang, 5 atlet (25%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui kekuatan otot tungkai Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dalam kategori sedang.

Berdasarkan keterangan di atas, kekuatan otot tungkai pada Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.2 : Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai

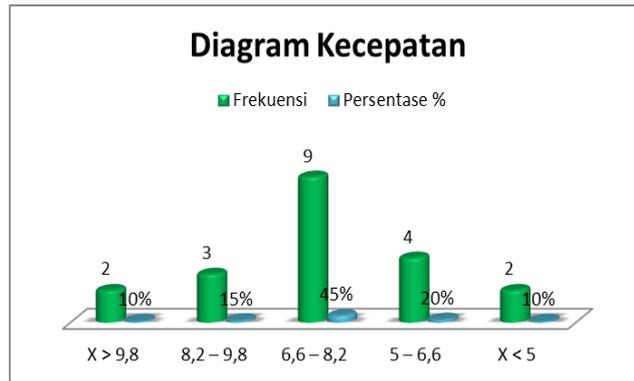
b. Kecepatan

Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 9,4$	4	20%	Baik Sekali
2	8,64 – 9,4	2	10%	Baik
3	7,87 – 8,64	7	35%	Sedang
4	7,11 – 7,87	6	30%	Kurang
5	$X < 7,11$	1	5%	Kurang Sekali
	Jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kecepatan pada Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri terdapat 5 atlet (20%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (10%) dalam kategori baik, 7 atlet (35%) dalam kategori sedang, 6 atlet (30%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui kecepatan pada Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dalam kategori Sedang.

Berdasarkan keterangan di atas kecepatan pada atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.3 : Diagram Batang Kecepatan

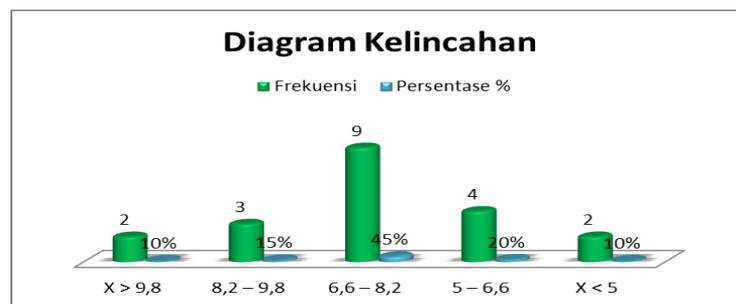
c. Kelincahan

Tabel 4.5 : Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 15,14$	1	5%	Baik Sekali
2	14,41 - 15,14	6	30%	Baik
3	13,67 - 14,41	4	20%	Sedang
4	12,93 - 13,67	9	45%	Kurang
5	$X < 12,93$	0	0%	Kurang Sekali
	Jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kelentukan pada atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (30%) dalam kategori baik, 4 atlet (20%) dalam kategori sedang, 9 atlet (45%) dalam kategori kurang, 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui kelincahan pada Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dalam kategori kurang.

Berdasarkan keterangan di atas kelincahan pada Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.4 : Diagram Batang Kelincahan

d. Daya Tahan Jantung Dan Paru

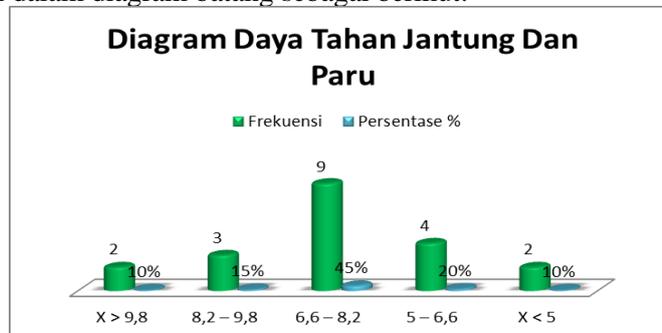
Tabel 4.6 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung Dan Paru

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 36,31$	1	5%	Baik Sekali
2	33,05 - 36,31	6	30%	Baik
3	29,8 - 33,05	11	55%	Sedang
4	26,54 - 29,8	1	5%	Kurang
5	$X < 26,54$	1	5%	Kurang Sekali
	Jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa daya tahan jantung dan paru pada atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (30%) dalam

kategori baik, 11 atlet (55%) dalam kategori sedang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui daya tahan jantung dan paru pada atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dalam kategori sedang.

Berdasarkan keterangan di atas daya tahan jantung dan paru pada atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.5 : Diagram Batang Daya Tahan Jantung Dan Paru

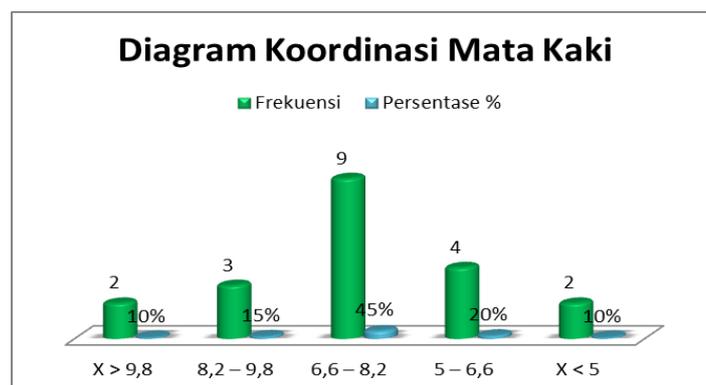
e. Koordinasi Mata Kaki

Tabel 4.7 : Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 9,8$	2	10%	Baik Sekali
2.	8,2 - 9,8	3	15%	Baik
3.	6,6 - 8,2	9	45%	Sedang
4.	5 - 6,6	4	20%	Kurang
5.	$X < 5$	2	10%	Kurang Sekali
	Jumlah	25	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa koordinasi mata kaki pada atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri terdapat 2 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (15%) dalam kategori baik, 9 atlet (45%) dalam kategori sedang, 4 atlet (20%) dalam kategori kurang, 2 atlet (10%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui koordinasi mata kaki pada atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dalam kategori sedang.

Berdasarkan keterangan di atas koordinasi mata kaki pada atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.6 : Diagram Batang Koordinasi Mata Kaki

Pembahasan

Hasil dari penghitungan total skor kemudian di masukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi menunjukkan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri melakukan 5 tes kondisi fisik seperti berikut : Tes Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan Jantung Dan Paru,

Koordinasi Mata Kaki. Bahwa tingkat kondisi fisik keseluruhan Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri yang memiliki frekuensi 7 dengan presentase 35% berkategori Sedang. Adapun frekuensi dan prosentase terbanyak pada tiap tes yaitu Tes kekuatan otot tungkai frekuensi dan prosentase terbesar adalah baik dengan 9 atlet atau 45%. Tes kelincahan frekuensi dan prosentase terbesar adalah kurang dengan 9 atlet atau 45%. Tes daya tahan jantung dan paru frekuensi dan prosentase terbesar adalah sedang dengan 11 atlet atau 55%. Dan tes koordinasi mata kaki frekuensi dan prosentase terbesar adalah sedang dengan 9 atlet atau 45%.

Hasil penelitian tes kondisi fisik diketahui secara keseluruhan, sebagian besar atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dalam kategori sedang (35%). Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan. Latihan adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu seringkali harus didukung dengan latihan yang keras. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Imam Syafii, (2018) dengan judul "Analisis kondisi fisik pemain sepakbola wanita pada klub persida sidoarjo tahun 2018". Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola wanita pada klub persida sidoarjo mayoritas kategori sedang/cukup.

Menurut Bafirman, HB & Wahyuri, A.S , 2018: 27), mengungkapkan bahwa melalui latihan kondisi fisik, hasil yang dapat diperoleh oleh pemain adalah sistem pengaturan kalori, pengaturan berat tubuh, pengaturan tingkat stress (tekanan), interaksi sosial, penurunan resiko cedera atau gangguan kesehatan, pencapaian imajinasi diri, dan perasaan yang baik". Untuk dapat mengoptimalkan kondisi fisik atlet putri PSSI Kota Kediri maka pelatih dapat memberikan latihan tambahan sebelum berlatih dalam bermain sepakbola. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet sehingga dapat bermain sepakbola dengan optimal. Hal ini didukung pernyataan Akbar, M.allsabah, dkk (2019) bawah Kondisi fisik menurut (Sulasmono, Rony & Rohman, 2016) adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek dasar yang mempengaruhi performa atlet, tidak terkecuali atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri sehingga dapat berlatih dengan optimal dan mampu menguasai teknik sepakbola dengan baik. Dalam persiapan untuk menyongsong turnamen-torneamen/event tentunya dibutuhkan atlet yang bagus untuk memperkuat tim, masa pemilihan atlet yang saat ini sudah dilakukan oleh Tim di atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri bukan hanya kemampuan mereka dalam sepakbola, tetapi fisik mereka yang menjadi tolak ukur pemrograman menu latihan kedepannya.

Dalam latihan tidak hanya kualitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan,akan tetapi kualitas atau mutu latihan harus diperhatikan baik oleh pelatih maupun pemain. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan pemain akan mengakibatkan ketidakefektif dalam mencapai kondisi fisik yang diharapkan. Untuk mencapai kondisi fisik sesuai yang diharapkan maka diperlukan latihan secara kontinyu. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas berapa banyak kita berlatih akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kondisi fisik menurut (Husein, M Akbar Sabah, 2017a) mengatakan bahwa kondisi fisik ini penting agar pelatih dapat memantau kondisi pemain sehingga pelatih dapat mengetahui kondisi pemain yang dimilikinya. Pelatih dalam mengetahui kondisi fisik secara rutin dengan melakukan tes parameter selain untuk menggambarkan kondisi fisik pemain juga sebagai penentuan program latihan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil tes tingkat kondisi fisik Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri yang akan mendeskripsikan mengenai keadaan pada siswa Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri melakukan tes seperti berikut : Tes Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan Jantung Dan Paru, Koordinasi Mata Kaki diukur dengan menggunakan tes dengan alat *Back & Leg Dynamometer*, Lari 50 Meter, *Shuttel Run*, Lari *Bleep test (Vo2max)*, Dan *Mittle Soccer Test*. Hasil penelitian disimpulkan bahwa prosentase kondisi fisik yaitu terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (30%) dalam kategori baik, 7 atlet (35%) dalam kategori sedang, 5 atlet (25%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dalam kategori sedang.

Saran

1. Bagi Atlet, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
2. Bagi Pelatih, selalu mengontrol kondisi fisik pemainnya dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik.
3. Bagi Peneliti, selanjutnya di harapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kondisi fisik yang baik kedepannya.
4. Bagi Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri hendaknya menambah latihan sendiri diluar jam latihan bersama yang dilakukan hanya 2 kali dalam seminggu agar lebih meningkatkan tingkat kondisi fisik mereka.

DAFTAR RUJUKAN

- Adil, A. (2011). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM. Aspura UNM. Makasar: skripsi tidak diterbitkan UNM.
- Agus Salim. (2008). "Buku Pintar Sepakbola". Bandung: Nuansa.
- Akhmad, I. (2015). Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 1(2), 80–102.
- Bafirman. (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang, Malang. Wineka Media.
- Bompa, T. O. (2015). *Periodization Training for Sports*. (J. Klug, Ed.) (Third Edit). United States of America: Human Kinetics.
- Dunkel Schetter C, Tanner L. Anxiety, (2012) depression and stress in pregnancy: implications for mothers, children, research, and practice.
- Erik, Muhammad (2019) *Analisis Tingkat Vo2max Tim Sepakbola UNM FC*. Jurnal Publikasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.
- Febrianti Nurafni. 2019. *Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa Sma Katolik Cendrawasih Makassar*. Jurnal. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.
- Husein Allsabab M.Akbar Dan Weda. (2020). Perbandingan Profil Antropometri Dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Pada Klub Sepakbola Wanita Kota Dan Kabupaten Kediri. Jurnal. Tersedia di <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko> Di unduh 2 November 2020.

- Ida Bagus Wiguna. (2017). Teori Dan Aplikasi Latihan kondisi fisik. Fajar, M. K. (2018). Pengaruh latihan plyometric terhadap kebugaran jasmani mahasiswa universittas kahuripan kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan* Volume 1, Nomor 2, September 2018; p-ISSN: 2620-6277, e-ISSN: 2620-6285, 1(September)
- Lippincott, W., & Wilkins. (2013). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. American College of Sports Medicine, ed.
- Mutohir, Toho Cholik, Maksun, Ali. (2007). *Sport Development Index (CDI). Konsep Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta : PT Indeks.
- Sinaga Martin Luhut, Jualita Ardiah, R. (2016). The Improvement of Arms Muscle Power and Shoulder by Using The Pull Down Exercise For Woman Boxing Athlete Club Histom Boxing. *Journal Online Mahasiswa*, 3(2), 1–10.
- Tyler, K., MacDonald, M., & Menear, K. (2014). Physical Activity and Physical Fitness of School-Aged Children and Youth with Autism Spectrum Disorders. *Autism Research and Treatmen*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1155/2014/312163>
- YN Hanief, P Puspodari, S Lusianti, A Apriliyanto. (2017) Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)* 1 (2).