

Jurnal HEALTH & SPORT

VOLUME 4, NOMOR 1, FEBRUARI 2012

Survei Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola
Porprov Kabupaten Sleman Tahun 2011
(Fathan Nurchayyo)

Pengaruh Pelatihan Shadow Boxing dengan Metode Interval
terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal
(Edy D.P Duhe)

Health Potention of Gorontalo's Traditional Food
(Purnama Ningsih S. Maspeke)

Identifikasi Zat Pewarna Rhodamin B pada Minuman Jajanan Sirup
di Kota Gorontalo
(Nur Rasdianah dan Lia Fiolita Dg Matorang)

Model Aktivitas Jasmani dalam Bentuk Bermain untuk
Mengembangkan Perseptual Motorik bagi Siswa Sekolah Dasar
(Yudanto)

Kebutuhan Makanan (Gizi) dan Energi (Kalori) bagi Atlet
Sepakbola Ginting

Isolation, and Characteritation Flavonoid Compound
from Gedi Leaves (*Abelmoschus manihot* L.)
(Hamsidar Hasan)

Pelatihan Kelentukan Tungkai Terhadap Kecepatan Se
pada Permainan Sepak Takraw
(Marsa Lia Tarabot)

Jurnal Health & Sport

Volume 4, Nomor 1 Februari 2012

ISSN : 2086-9983

DAFTAR ISI

PENGANTAR REDAKSI	i
DAFTAR ISI	ii
✓ Survei Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Porprov Kabupaten Sleman Tahun 2011..	363
<i>Fathan Nurcahyo</i>	
Pengaruh Pelatihan <i>Shadow Boxing</i> dengan Metode Interval terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal	376
<i>Edy D.P Duhe</i>	
Health Potention of Gorontalo's Traditional Food	388
<i>Purnama Ningsih S. Maspeke</i>	
Identifikasi Zat Pewarna Rhodamin B pada Minuman Jajanan Sirup di Kota Gorontalo...	399
<i>Nur Rasdianah dan Lia Fiolita Dg Matorang</i>	
Model Aktivitas Jasmani dalam Bentuk Bermain untuk Mengembangkan Perseptual Motorik bagi Siswa Sekolah Dasar	408
<i>Yudanto</i>	
Kebutuhan Makanan (Asupan Gizi) dan Energi (Kalori) bagi Atlet	421
<i>Andarias Ginting</i>	
Isolation, and Characteritaton Flavonoid Compound from Gedi Leaves (<i>Abelmoschus manihot</i> L.) Medik	431
<i>Hamsidar Hasan</i>	
Pelatihan Kelentukan Tungkai Terdapat Ketepatan Servis pada Permainan Sepak Takraw	438
<i>Marsa Lie Tumbal</i>	

J. Health and Sport	Vol. 4	Nomor 1	Hal. 363 – 448	Gorontalo Februari 2012	ISSN : 2086-9983
---------------------	--------	---------	----------------	----------------------------	------------------

Pe
sepakbola
adalah me
seluruh pe
Porprov SL
melakukan
untuk taru
Puskesjastre
analisis data
persentase,
sekali.
Has
Tahun 2011
kategori ku
kategori ba
(0,00 %). B
pemain sepa
Kata Kunci:
Sepa
olahraga yang
suatu hiburan
peningkatan k
untuk memb
negara. Pern
permainan ya
atau taktik dan
yang prima, m
yang baik dan
Pada k
olahraga seca
Indonesia bany
belum dapat
dimilikinya d

SURVEI PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PORPROV KABUPATEN SLEMAN TAHUN 2011

Fathan Nurcahyo

POR-PJKR FIK UNY

Email: fathan_nurcahyo@uny.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Kabupaten Sleman tahun 2011. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Porprov Sleman tahun 2011. Adapun jumlah pemain sepakbola Porprov Sleman pada tahun 2011 ini adalah 25 orang pemain. Instrumen yang digunakan untuk melakukan pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen dari tes A.C.S.P.F.T untuk taruna dan mahasiswa atau yang sederajat yang diterbitkan oleh Depdikbud dan Puskesjasrek tahun 1977 yang telah dimodifikasi dan diberi tambahan beberapa item tes. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase, serta menggunakan 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Sleman Tahun 2011 secara rinci adalah sebagai berikut: kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori kurang sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori sedang sebanyak 8 orang (32,00 %), kategori baik sebanyak 17 orang (68,00 %), dan kategori baik sekali sebanyak 0 orang atau (0,00 %). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Sleman Tahun 2011 masuk pada kategori "baik".

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Pemain Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan sebagai suatu hiburan bahkan suatu permainan untuk peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah, instansi atau negara. Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya teknik dasar atau taktik dan strategi yang baik, kondisi fisik yang prima, mental bertanding dan kerjasama yang baik dan rapi di antara lini.

Pada kenyataannya saat ini dalam dunia olahraga secara umum khususnya di Negara Indonesia banyak klub-klub olahraga tersebut belum dapat mengelola asset-asset yang dimilikinya dengan baik antara lain karena

disebabkan oleh beberapa hal, misalnya: satu, tidak ada atau terbatasnya jumlah orang atau tenaga pengelola yang berpengalaman (pengelola, pelatih, dan *stakeholder*) dalam mengembangkan bisnis dalam dunia olahraga khususnya sepakbola. Dua, tidak ada atau terbatasnya jumlah dan sumber modal atau keuangan untuk kemajuan dan pengembangan dunia olahraga khususnya sepakbola. Tiga, tidak ada atau terbatasnya jumlah alat dan sarana prasarana yang akan dikelola dan dikembangkan untuk kemajuan dalam dunia olahraga khususnya sepakbola. Misalnya: kesulitan mencari lapangan, bola sepak, sepatu sepakbola atau perlengkapan lain untuk

sebanyak 17 orang (68,00 %), dan baik sekali sebanyak 0 orang atau (0,00 %). Pemain sepakbola Porprov Kabupaten Sleman memiliki kondisi fisik dengan kategori sedang sebanyak 8 orang (32,00%), disebabkan pemain Porprov tersebut kurang disiplin atau kurang serius dalam mengikuti program latihan sehingga program latihan yang diberikan pelatih tidak berjalan sempurna, dan kategori baik sebanyak 17 orang (68,00%), disebabkan pemain Porprov selalu disiplin dalam menjalani latihan yang diberikan oleh pelatih. Jadi kemungkinan besar yang mempengaruhi tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Sleman Tahun 2011 adalah faktor latihan dan keseriusan saat mengikuti latihan. Selain itu dari 8 pemain yang berada pada kategori sedang tersebut sebagian besar adalah pemain cadangan selain itu juga ada pemain berposisi sebagai penjaga gawang yang notabennya tidak terbiasa dengan latihan kondisi fisik yang berat dan lebih banyak latihan teknik, koordinasi, dan aksi reaksi.

Kondisi fisik akan meningkat apabila didukung dengan aktivitas fisik (olahraga) yang teratur. Latihan fisik yang baik dan benar adalah latihan fisik dengan model latihan dan takaran atau dosis latihan yang tepat, terukur, terprogram, dan terencana. Dosis latihan meliputi frekuensi, intensitas dan waktu. Latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani atau kondisi fisik adalah minimal 3-5 kali dalam seminggu dan sebaiknya dilakukan berselang dengan waktu pemulihan atau *recovery*. Intensitas menunjukkan kualitas berat ringannya beban suatu latihan yang dijalani, sedangkan waktu menunjukkan lamanya latihan dalam setiap sesi atau lamanya waktu dalam sekali latihan.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran diperoleh 17 pemain memiliki kondisi fisik yang baik dibanding dengan pemain-pemain yang lain salah satunya memang selain merupakan pemain inti juga dikarenakan faktor-faktor yang telah disebutkan di atas yaitu selalu disiplin dalam latihan dan mengikuti program latihan

yang diberikan oleh pelatih, sedangkan bagi pemain yang memiliki tingkat kondisi fisik sedang disebabkan oleh faktor yaitu kurang disiplin dalam latihan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Sleman Tahun 2011, secara rinci adalah sebagai berikut: pada kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori kurang sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori sedang sebanyak 8 orang (32,00 %), kategori baik sebanyak 17 orang (68,00 %), dan pada kategori baik sekali sebanyak 0 orang (0,00 %). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Sleman tahun 2011 berada pada kategori "Baik".

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain dan meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik pemain dengan berbagai bentuk model dan tujuan latihan.
2. Bagi pemain hendaknya agar terus termotivasi, semangat dalam berlatih, menjaga dan meningkatkan kondisi fisik yang dimilikinya dengan menambah program latihan di luar jadwal latihan atau mengatur gaya hidup dan pola makan.
3. Bagi penelitian selanjutnya hendaknya perlu dilakukan suatu penelitian yang serupa, yang membandingkan dengan tim sepakbola Porprov yang lain sehingga dapat dilihat dan dibandingkan produktifitas dari perubahan yang diperoleh dari hasil latihan yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam Maulana. (2007). *Olahraga Dynamis*. Solo: Tiga Serangkai.
- Allen Wade. (1978). *The FA Guide To Teaching Football Game (First Published)*. London: Hainemann.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- David K. Miller. (2002). *Measurement by the Physical Educator Why and How*. Amerika: McGraw-Hill Companies.
- Depkes RI. (1994). *Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1977). *Penilaian Kesegaran Jasmanidengan Tes A.C.S.P.F.T*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Frank Horwill. (1994). *Obsession for Running Colin Davies Printers / British Milers' Club*.
- Luxbacher A. Joseph. (2008). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- M. Furqon H. (2002). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Surakarta: Pusat Penelitian Dan Pengembangan Keolahragaan (Puslitbang-OR) Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ngatman. (2002). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Panggung Sutapa. (2009). *Petunjuk Praktikum Fisiologi Latihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumsunuwiyati Mar'at. (2009). *Desmita Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV. Rosda Karya.
- Sardjono. (1977). *Conditioning*. Yogyakarta.
- Sridadi. (2011). *Kordinasi Mata, Tangan, dan Kaki*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. (2010). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharno HP. (1985). *Latihan Kondisi Fisik*. Yogyakarta: IKIP.
- (1978). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1982). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- (1979). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sunsunuwiyati Mar'at. (1999). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta Rieka Cipta.
- Suparno. (2008). *Penjasorkes 1 SMA/MA*. Jakarta: Bumi Aksara.
- <http://www.feriyose.blogspot.com/2009/08/latihan-kondisi-fisik-sepak-bola.html>
- <http://www.brianmac.co.uk/speedtest.htm>
- <http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm#vo2>
- <http://www.scribd.com/doc/45984412/kelincahan>
- <http://www.scribd.com/doc/43840359/null>