

## ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA SMA NEGERI 4 BANDA ACEH

Boihaqi<sup>1</sup>

### Abstrak

Olahraga dewasa ini telah tumbuh dalam berbagai bentuk. bagi bangsa Indonesia, khususnya permainan sepakbola sudah sangat populer dalam masyarakat. Orang yang mempunyai fisik yang tinggi dan besar rata-rata akan mempunyai kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot dan lain-lain, lebih baik dari orang yang bertubuh pendek. Hampir semua cabang olahraga yang menjadi faktor dan menentukan prestasi terletak dari struktur tubuh seorang atlet. Struktur tubuh merupakan aspek fisik yang menentukan dalam pembinaan kemampuan olahraga. Adapun yang menjadi tujuan penelitian: Untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh. Populasi dan sampel dalam penelitian ini Atlet Sepakbola yang berjumlah 20 Orang atau Total Sampling. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan teknik deskriptif jenis data kualitatif dengan persentase. Dari hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, hasil analisis menunjukkan, Kondisi Fisik dapat disimpulkan bahwa memiliki katagori baik.

**Kata Kunci:** *Kondisi Fisik, Atlet Sepakbola.*

### Abstract

*This adult sports have grown in various forms. to the people of Indonesia, especially football games have been very popular in the socialized. People who have high physical and large average will have such physical abilities strength, speed, endurance of the heart and lungs, muscle endurance and others, better than people who are short stature of almost all sport be factors and determine the achievement is located from the body structure of an athlete. The structure of the body is the physical aspect that determines in the construction of the ability of the sport. As for the aims of the research: to know the physical condition of athletes football Aceh SMA Negeri 4. Population and sample of Football Athletes in this study of 20 people or Total Sampling. The method of data analysis in this research is descriptive of the types of techniques using qualitative data by percentage. From the results of the analysis of the data obtained in this study, the results of the analysis show the Physical Conditions, it can be concluded that the requirement to have both.*

**Keywords:** *Physical Condition, Soccer Athlete.*

---

<sup>1</sup> Boihaqi, Universitas Serambi Mekkah

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani dan kegiatan fisik yang berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian pelaku. Selain itu olahraga adalah usaha mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani dan rohani. Mengingat sangat pentingnya kegiatan olahraga, maka pemerintah memasukkan kegiatan olahraga di sekolah mulai taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi serta digariskan ke dalam ketetapan pemerintah.

Kenyataan menunjukkan bahwa dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini, telah mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat pada umumnya dan khususnya di bidang olahraga. Konsekuensinya terjadilah persaingan-persaingan untuk meningkatkan prestasi tersebut melalui berbagai pendekatan. Salah satunya pendekatan yang efektif dan dapat dipertanggung jawabkan adalah kedekatan ilmiah atau penelitian-penelitian ilmiah.

Olahraga dewasa ini telah tumbuh dalam berbagai bentuk. bagi bangsa Indonesia, olahraga khususnya permainan sepakbola sudah sangat populer dan masyarakat seperti cabang olahraga lainnya. Hal ini dimungkinkan karena permainan sepakbola sangat menarik untuk dimainkan. Permainan sepakbola dikatakan menarik karena di dalamnya terdapat unsur rekreasi, selain itu juga dapat dimainkan oleh semua kelompok umur.

Dalam bermain sepakbola akan memberikan manfaat yang sangat baik untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Bermain sepakbola secara beraturan dapat meningkatkan

kesegaran jasmani, sifat dan situasi permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang baik dari setiap pemain sepakbola. Permainan sepakbola yang dimainkan secara beregu dapat memupuk perasaan *sensitive* dan dapat menjalin kerjasama yang baik di antara pemain. Hampir semua cabang olahraga yang menjadi faktor dan menentukan prestasi terletak dari struktur tubuh seorang atlet. Struktur tubuh merupakan aspek fisik yang menentukan dalam pembinaan kemampuan olahraga.

Menurut Pasau (1988:81) Orang yang mempunyai fisik yang tinggi dan besar rata-rata akan mempunyai kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot dan lain-lain, lebih baik dari orang yang bertubuh pendek.

Menurut Sajoto (1998:3) "Postur tubuh yang tinggi lebih baik gerakannya bila dibandingkan dengan postur tubuh yang pendek, hal ini mempengaruhi aktivitas gerakan tubuh dalam melakukan gerakan olahraga". Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu 2 x 45 menit. Selama waktu satu setengah jam itu, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan gerak fisik lainnya seperti menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat bahkan 180 derajat.

Melompat, meluncur, beradu badan, bahkan terkadang melanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua ini menuntut kualitas fisik dan teknik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik. Sepakbola berprestasi,

menuntut kondisi fisik akan lebih tinggi lagi. Muchtar, (1992:81)” Menyatakan Kondisi fisik dalam olahraga didefinisikan sebagai *the performance capacity of a sportman*”.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis ternyata faktor kondisi fisik sangat mempengaruhi dalam permainan sepakbola. Berdasarkan hasil uraian diatas penulis sangat tertarik untuk meneliti “Analisis Kondisi fisik Atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh”.

Sesuai dengan rumusan permasalahan di atas, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah: Menganalisis dan mengevaluasi kemampuan kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggota sebelas orang. Sepakbola dimainkan dalam 2 babak, yang tiap-tiap babak dimainkan dalam waktu 45 menit dan istirahat dalam jangka waktu 15 menit, sehingga jangka waktu 2 babak 90 menit, dalam jangka waktu itu siapa yang berhasil memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan dialah pemenangnya.

Pertandingan Internasional dewasa lapangan sepakbola yang digunakan memiliki panjang antara 100-120 meter dan lebar 65-75 meter, di bagian tengah kedua ujung lapangan terdapat area gawang yang berupa persegi panjang berukuran panjang 7.32 meter dan tinggi 2.44 meter, di bagian depan dari gawang terdapat area penalti yang berjarak 16.5 meter dari gawang, area ini adalah batas kiper boleh menangkap bola dengan tangan dan menentukan kapan sebuah pelanggaran

mendapatkan hadiah tendangan penalti atau tidak.

Sepakbola adalah salah satu permainan yang menuntut kepada atlet, memiliki keterampilan yang baik dan juga di tuntut memiliki fisik yang kuat. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola maka di perlukan latihan-latihan yang mendasar tentang sepakbola.

Teknik dasar terbagi menjadi dua kata yaitu teknik dan dasar. kata teknik menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2005:11) adalah “Cara membuat atau melakukan sesuatu”. Sedangkan kata Dasar menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2005:238) adalah “bagian terbawah”. Jadi Teknik dasar adalah “cara bagian terbawah untuk melakukan sesuatu”. Menurut Sugianto (1993:13) keterampilan gerak dasar adalah: “Kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan”.

Sepakbola menurut Sucipto, (1999:7) “Merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang, yang dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya”. Adapun pendapat lain mengenai sepakbola adalah menurut Suharsono (1993:182) bahwa; “Pemain sepakbola

merupakan permainan yang dimainkan 2 buah regu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan.

Soejoedi (1999:103) menjelaskan tentang pengertian sepakbola sebagai berikut: “Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan”.

Kosasih (1995:216) membagi teknik dasar bermain sepakbola menjadi empat bagian yaitu: “Teknik menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menendang jarak jauh, menembak kearah sasaran.”

Dari uraian di atas dapat penulis simpulkan bahwa sepakbola adalah cabang olahraga yang berbentuk permainan yang di mainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing kesebelasan berjumlah 11 orang yang masing-masing kesebelasan memasukan bola ke gawang lawan dan menjaga kemasukan.

## **2. Kondisi fisik**

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 .

Seperti yang dikatakan Sajoto (1988: 10), 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 ada 10 bagian antara lain:

### **1) Kekuatan**

Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit. Kita dapat melatih kekuatan otot lengan dengan latihan angkat beban, jika beban tersebut hanya dapat diangkat 8-12 kali saja. contoh latihannya adalah sebagai berikut: (a) squat jump, melatih kekuatan otot tungkai dan otot perut, (b) push up, melatih kekuatan otot lengan, (c) sit up, melatih kekuatan otot perut, (d) angkat beban, melatih kekuatan otot lengan, (e) back up, melatih kekuatan otot perut.

### **2) Daya tahan**

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem aerobik dalam proses pemenuhan energinya. Latihan untuk melatih daya tahan adalah kebalikan dari

latihan kekuatan. Daya tahan dapat dilatih dengan beban rendah atau kecil, namun dengan frekuensi yang banyak dan dalam durasi waktu yang lama. Contoh latihan untuk daya tahan: (a) lari 2,4 km; (b) lari 12 menit; (c) lari multistage; (d) angkat beban dengan berat yang ringan namun dengan repetisi dan set yang banyak; (e) lari naik turun bukit

### 3) Daya Tahan Otot

Daya otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energinya. Daya otot dapat disebut juga daya ledak otot.

Latihan yang dapat melatih daya ledak otot adalah latihan yang bersifat cepat atau berlangsung secepat mungkin. Contohnya: (a) vertical jump (meloncat ke atas), melatih daya ledak otot tungkai (b) front jump (meloncat ke depan), melatih daya ledak otot tungkai (c) side jump (meloncat ke samping), melatih daya ledak otot tungkai (d) Kecepatan.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, seperti lari pendek 100 m dan lari pendek 200 m. Kecepatan dalam hal ini lebih mengarah pada kecepatan otot tungkai dalam bekerja.

Contoh latihannya adalah : (a) lari cepat 50 m (b) lari cepat 100 m (c) lari cepat 200 m

### 4) Daya lentur

Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Contoh latihannya upperr Body Flexibility Exercises.

### 5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan. Olahraga yang sangat mengandalkan kelincahan misalnya bulu tangkis. Kelincahan dapat dilatih dengan lari cepat dengan jarak sangat dekat, kemudian berganti arah. Contoh latihannya adalah : (a) lari zig-zag (b) lari bolak-balik 5 m (c) lari bolak-balik 10 m (d) lari angka 8 (e) kombinasi lari bolak-balik dengan lari zig-zag

### 6) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Contoh latihannya:

- a. memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri.
- b. memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kiri kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kanan.
- c. melempar ke atas bola tenis dengan tangan kanan, kemudian menangkap kembali dengan tangan kiri.
- d. melempar ke atas bola tenis dengan tangan kiri, kemudian menangkap kembali dengan tangan kanan.

7) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan kesimbangan. Contoh latihannya adalah (a) berjalan di atas balok kayu selebar 10 cm, sepanjang 10 m (b) berdiri dengan satu kaki jinjit (c) tubuh membentuk kapal-kapalan (d) sikap lilin (e) berdiri dengan tangan sebagai sandaran tubuh.

8) Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sepakbola dan bola basket merupakan olahraga yang membutuhkan ketepatan yang baik untuk memasukkan bola ke gawang dengan kaki dan memasukkan bola ke keranjang dengan tangan. Contoh latihannya: (a) melempar bola tenis ke tembok, sebelumnya tembok telah diberi sasaran, (b) untuk lebih spesifik pada cabang bola basket adalah dengan latihan memasukkan bola ke keranjang tepat di bawah ring (c) untuk sepakbola dengan latihan menendang bola ke gawang yang dijaga oleh seorang penjaga gawang

9) Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera. Contoh: menangkap bola tenis yang dilempar ke kanan dan ke kiri oleh orang lain.

10) Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, Koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas persediaan, serta merupakan komponen yang sangat penting untuk mempelajari dan mengembangkan tehnik dan taktik.

Barron (1979: 26) koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak khusus.

Dengan demikian menurut penulis kondisi fisik adalah daya tahan tubuh yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Dalam hal ini mengandung pengertian bahwa semakin tingginya daya tahan tubuh maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Dengan kata lain apabila kondisi fisik prima maka akan menunjang kepada komponen yang lainnya.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian evaluasi dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Berhubungan dengan penelitian evaluasi, Arikunto (2007: 222) mengemukakan bahwa: Penelitian evaluasi merupakan suatu prosedur ilmiah yang sistematis yang dilakukan untuk mengukur hasil program atau proyek sesuai dengan tujuan yang direncanakan atau tidak, dengan cara mengumpulkan, menganalisis dan mengkaji pelaksanaan program yang dilakukan secara objektif. Kemudian merumuskan dan menentukan kebijakan dengan terlebih

dahulu mempertimbangkan nilai-nilai positif dan keuntungan suatu program.

Pendekatan kualitatif adalah pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti Herdiansyah (2010:9). Pendekatan ini merupakan riset yang bersifat diskriptif dan cenderung menggunakan analisis.

Sedangkan pendekatan kuantitatif menurut Sugiyono (2010: 15) adalah pendekatan ilmiah yang bertujuan mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori atau hipotesis dimana proses pengukuran adalah bagian sentral dalam pendekatan ini, karena memberikan hubungan yang fundamental antara pengamatan empiris dan ekpresi matematis dari hubungan-hubungan kuantitatif.

### **1. Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian adalah suatu rancangan untuk menjawab hal-hal yang berhubungan dengan penelitian. Arikunto (2006:41) menjelaskan: "Rancangan penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai acuan-ancang kegiatan yang akan dilakukan".

Dalam menyusun rancangan penelitian mencakup pokok-pokok bahasan antara lain: (1) menentukan rancangan penelitian, (2) menentukan populasi dan sampel penelitian, (3) menentukan instrumen penelitian, (4) mengumpulkan data, dan (5) menganalisis. Sesuai dengan tujuan dan sifatnya, pada umumnya penelitian Evaluasi menggunakan

metode angket/Kuesioner dan wawancara, metode angket dan wawancara merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan fenomena dalam *menentukan* kesamaan status.

### **2. Populasi dan Sampel**

Menurut Arikunto, (2006:27) dan Hidayat (2007:14), sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel Sugiyono (2009:31). Jadi sampel yang penulis teliti adalah atlet SMA Negeri 4 Banda Aceh

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Amir (2006:83) Proses pengukuran merupakan suatu kebutuhan dalam menjangkau pengembangan pengetahuan. Dengan adanya pengukuran kita akan mendapatkan data yang merupakan hasil pengukuran.

Adapun menurut Lutan (1991: 110) Latihan komponen fisik dasar dalam cabang olahraga adalah daya tahan, kelenturan, kelincahan dan kekuatan. Untuk cabang olahraga sepakbola tes komponen fisik yang akan diuji yaitu tes lari selama 12 menit. dilanjutkan tes Sit up yang diawali dari berbaring terlentang dengan kedua tungkai ditekuk, dan tes Push up dengan menggunakan matras, kemudian tes lari 60 meter. Dan yang terakhir tes Vertikal Jump.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes pengukuran. Terdapat 5 jenis tes

pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu:

- Tes Lari 12 menit
- Tes Lari Sprint 50 meter
- Tes Push Up 1 menit
- Tes Sit Up 1 menit
- Vertikal Jump

Setelah itu dilakukan penghitungan hasil rata-rata untuk setiap peserta tes kondisi fisik dasar dengan menggunakan rumus yang ada dibawah ini:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = Nilai Rata-rata

$\sum X$  = Jumlah Nilai X

N = Sampel

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

Setelah pengambilan data penelitian, maka dilakukan pengolahan dari data mentah tersebut. Langkah ini ditempuh agar data penelitian yang diperoleh mempunyai arti dan memperoleh kesimpulan. Maka tersebut perlu diolah dan dianalisis. Pengolahan dan analisis data tersebut dilakukan berdasar kepada

langkah-langkah penelitian yang telah diuraikan . Hasil dari pengolahan data ini adalah sebagai berikut:

#### 1) Analisis Kondisi Fisik.

- Analisis Data Daya Lari 12 menit

Data yang diperoleh dari hasil analisis tes daya tahan umum atlet sepakbola Binaan Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Pidie Jaya berupa lari 12 menit yang dilakukan terhadap dua puluh atlet, dikonversi satuannya menjadi Km sebagai berikut:

Hasil tes lari 12 menit terhadap Makmur Saputra memperoleh jarak sejauh 2.227 meter, hasil tersebut dikonversi ke satuan Km dengan rumus:

$$\begin{aligned} \text{Jarak} &= 2.823 \text{ meter} \\ &= \frac{2.823}{1000} \\ &= 2,83 \text{ Km} \end{aligned}$$

Kemudian hasil tes lari 12 menit yang didapat dikategorikan dengan norma yang ada pada Rancangan Penelitian pada Tabel 3.5 sehingga diperoleh kategori masing-masing atlet sepakbola Binaan Dinas Pemuda dan olahraga Kabupaten Pidie Jaya sebagai mana yang tercantum pada tabel yang ada di bawah ini.

**Tabel 4.1 Hasil Penelitian dan Pengolahan Data Untuk Tes Lari 12 Menit**

No	Nama Atlet / Testee	Hasil Penelitian	Hasil Pengolahan Data	
		(m)	(Km)	Kategori
1	MS	2.823	2,83	Baik sekali
2	FI	2.452	2,46	Sedang
3	Rd	2.230	2,23	Sedang
4	FG	2.580	2,58	Baik
5	M. A	2.732	2,74	Baik
6	RH	2.225	2.23	Sedang
7	M.R	2.134	2,14	Kurang
8	Rz	2.783	2,79	Baik
9	BI	2.560	2,56	Baik

10	M Zr	2.468	2,47	Sedang
11	MI	2.555	2,56	Baik
12	MB	2.780	2,78	Baik sekali
13	MR	2.227	2,23	Sedang
14	MM	2.276	2,28	Sedang
15	A S	2.865	2,87	Baik sekali
16	MF	2.103	2,11	Kurang
17	MD	2.541	2,55	Baik
18	DS	2.231	2,24	Sedang
19	SL	2.258	2,26	Sedang
20	AZ	2.670	2,67	Baik
			4957	

Kemudian hasil pada table diatas dilakukan perhitungan untuk mencari rata-rata pengukuran tes lari 12 menit a sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{4957}{20}$$

$$\bar{X} = 2,48$$

b. Analisis Data lari 50 meter

Data yang diperoleh dari hasil analisis tes lari 50 meter atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh, sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Hasil Penelitian dan Pengolahan Data Untuk Tes Lari 50 Meter**

No	Nama Atlet	Hasil Penelitian	Hasil Pengolahan Data
		Lari 50 m	Kategori
1	MS	06,25	Baik
2	FI	07,19	Cukup
3	Rd	06,50	Baik
4	FG	07,02	Cukup
5	M. A	06,18	Baik
6	RH	06,50	Baik
7	M.R	07,22	Cukup
8	Rz	06,84	Baik
9	BI	06,15	Baik
10	M Zr	06,84	Cukup
11	MI	07,70	Cukup
12	MB	06,21	Baik
13	MR	07,38	Cukup
14	MM	05,34	Baik sekali
15	A S	05,86	Baik sekali
16	MF	08,04	Kurang
17	MD	05,78	Baik sekali
18	DS	07,32	Cukup
19	SL	06,53	Baik
20	AZ	07,47	Baik
<b>Total</b>		<b>134,32</b>	

Kemudian hasil pada table diatas dilakukan perhitungan untuk mencari rata-rata pengukuran tes lari 50 meter dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{134,32}{20}$$

$$\bar{X} = 6,71$$

c. Analisis data Sit Up

Tes Sit Up yang dilakukan oleh peneliti terhadap atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh, masing-masing atlet memperoleh kategori seperti yang tercantum pada tabel berikut:

**Tabel 4.3 Hasil Penelitian dan Pengolahan Data Untuk Tes Sit Up**

No	Nama Atlet / Testee	Hasil Penelitian	Hasil Pengolahan Data
		Sit-up	Kategori
1	MS	49	Cukup
2	FI	51	Baik
3	Rd	47	Cukup
4	FG	48	Cukup
5	M. A	47	Cukup
6	RH	47	Cukup
7	M.R	62	Baik
8	Rz	50	Baik
9	BI	48	Cukup
10	M Zr	47	Cukup
11	MI	49	Cukup
12	MB	51	Baik
13	MR	50	Baik
14	MM	45	Cukup
15	AS	64	Baik
16	MF	46	Cukup
17	MD	42	Cukup
18	DS	50	Baik
19	SL	48	Cukup
20	AZ	48	Cukup
<b>Total</b>		<b>989</b>	

Setelah itu dilakukan perhitungan rata-rata untuk tes *sit up* dengan menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{989}{20}$$

$$\bar{X} = 49,45$$

d. Analisis data Push Up

Tes Push Up yang dilakukan oleh peneliti yang dalam hal ini adalah panitia pelaksanaan penelitian terhadap atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh, masing-masing atlet memperoleh kategori seperti tabel berikut:

**Tabel 4.4 Hasil Penelitian dan Pengolahan Data Untuk Push Up**

No	Nama Atlet / Testee	Hasil Penelitian	Hasil Pengolahan Data
		Push-up	Kategori
1	MS	49	Cukup
2	FI	51	Baik
3	Rd	47	Cukup
4	FG	48	Cukup
5	M. A	47	Cukup
6	RH	47	Cukup
7	M.R	62	Baik
8	Rz	50	Baik
9	BI	48	Cukup
10	M Zr	47	Cukup
11	MI	49	Cukup
12	MB	51	Baik
13	MR	50	Baik
14	MM	45	Cukup
15	AS	64	Baik
16	MF	46	Cukup
17	MD	42	Cukup
18	DS	50	Baik
19	SL	48	Cukup
20	AZ	48	Cukup
<b>Total</b>		626	

Kemudian hasil pada table diatas dilakukan perhitungan untuk mencari rata-rata pengukuran tes Sit Up atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{626}{20}$$

$$\bar{X} = 31,3$$

e. Analisis data Vertikal Jump

Tes Vertikal Jum yang dilakukan oleh peneliti yang dalam hal ini adalah panitia pelaksanaan penelitian terhadap atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh masing-masing atlet memperoleh kategori seperti yang tercantum pada tabel berikut:

**Tabel 4.5 Hasil Penelitian dan Pengolahan Data Untuk Tes Vertikal Jump**

No	Nama Atlet / Testee	Hasil Penelitian	Hasil Pengolahan Data
		Vertikal Jump	Kategori
1	MS	55	Baik
2	FI	61	Baik
3	Rd	54	Baik
4	FG	58	Baik
5	M. A	55	Baik
6	RH	53	Baik
7	M.R	54	Baik
8	Rz	51	Cukup
9	BI	58	Baik

10	M Zr	62	Baik sekali
11	MI	48	Cukup
12	MB	58	Baik
13	MR	52	Cukup
14	MM	58	Baik
15	A S	59	Baik
16	MF	45	Cukup
17	MD	74	Sempurna
18	DS	49	Cukup
19	SL	48	Cukup
20	AZ	69	Baik sekali
<b>Total</b>		<b>1121</b>	

Kemudian hasil pada table diatas dilakukan perhitungan untuk mencari rata-rata pengukuran tes Vertikal Jump atlet sepakbola menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{1121}{20}$$

$$\bar{X} = 56,05$$

Aspek Kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi atau titik tolak suatu cabang olahraga prestasi” menurut Sajoto (1988:37). Kondisi fisik merupakan keadaan yang ada pada diri setiap atlet yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan bisa dikatakan sebagai landasan yang mutlak harus dipersiapkan sebagai titik tolak awal dari olahraga prestasi.

## PENUTUP

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Analisis penelitian dan pengolahan data yang telah dilaksanakan oleh penulis mengenai analisis terhadap kondisi fisik pada Atlet Sepakbola SMA

Negeri 4 Banda Aceh, maka penulis menyimpulkan kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Hasil lari 12 menit atlet sepak bola SMA Negeri 4 Banda Aceh rata-rata adalah 2,48 km, termasuk dalam kategori baik, dengan jarak tempuh 2,11km yang terendah, dan 2,87 km yang tercepat. Kategori terhadap Lari Sprint 50 m rata-rata adalah **6,71** dengan kategori baik, terterlambat sebesar 07,32 dan tercepat 05,34. Hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap Push Up 1 Menit rata-rata adalah 31,3 dengan kategori baik sekali, tertinggi sebesar 56 dan terendah 10.
- 2) Hasil rata-rata dan pemberian kategori Sit Up 1 Menit rata-rata adalah 49,45 dengan kategori baik sekali, tertinggi sebesar 64 dan terendah 42. Hasil rata-rata dan pemberian kategori Vertikal Jump rata-rata adalah 56,05 dengan kategori baik sekali, tertinggi sebesar 74 dan terendah 45.

### 2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat penulis memberikan beberapa saran-saran sebagai berikut:

- 1) Diharapkan kepada pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik dengan membuat program latihan yang baik, dengan melatih komponen fisik yang dalam hal ini daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, ketepatan, kecepatan, kelincahan.
- 2) Diharapkan kepada Guru Olahraga dan Kepala Sekolah agar selalu mengevaluasi program latihan yang diberikan kepada atlet sepakbola yang diberikan oleh pelatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Nyak. (2010). *Pengukuran Dan Evaluasi Kinerja Olahraga Suatu Pendekatan Praktis*, banda aceh, Syiah Kuala University Press.
- Arikunto, Suharsimi. (1986). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, PT. Bina Aksara, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, Penerbit PT Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin.(2012), *Reliabilitas dan Validitas*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Anastasi, A, dan Urbina, S, (1997), *Tes Psikologi (Psychological Testing)*, PT. Prehanllindo, Jakarta.
- Artikel non-personal. (2013), *Antropometri*. online. Tersedia: <http://id.wikipedia.org/wiki/Antropometri> 14 Februari 2014.
- Artikel non-personal. (2009). *Percaya Diri* online. Tersedia: <http://www.masbow.com/2009/08/percaya-diri-dalam-psikologi.html> 15 Juni 2014.
- Artikel non-personal. (2011). *Daya Tahan*. online. Tersedia: <http://pengertian-kata.blogspot.com/2011/11/daya-tahan-endurance.html>, 30 Mei 2014.
- Badruzaman Abad, (2009), *Dari Teologi Menuju Aksi : Membela yang Lemah Menggempur Kesenjangan*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bompa, Tudor, O. (1994). *Power Training for Sport*. Canada : Mocaic Press.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*, Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdikbud. (1998). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Dumadi.(1990). *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan*. Semarang : IKIP Semarang.
- Dangsina, Moeloek. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Erminawati. (2009). *Kebugaran Dan Kesehatan*, Jakarta. Ricardo
- Emzir, (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono, (1998). *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Kamiso. (1998). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. FPOK IKIP Semarang.
- Koger, Robert L. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. New York: The McGraw-Hill Companies.

- Nurhasan. (2000). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung. FPOK IKP.
- Narbuko-Achmadi, C. (2009). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Askara.
- Nurmianto, (1996). *Ergonomi Konsep Dasar Dan Aplikasinya*. Surabaya: Guna Widya.
- Rizal, Syamsul. (2012). *Panduan Tesis Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Syiah Kuala*. Banda Aceh. Penerbit Pps Unsyiah.
- Sumosardjono, Sadoso.(1991). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*, Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama
- Syarifuddin, Aip. (2004). *Atletik*, Jakarta : Depdibud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Shephard, R.J. (1985). *Factors associated with population variation in physiological working capacity*. "Yearbook of Physical Anthropology, 28, 97-122.
- Saifuddin,(2001). *Studi Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari, dan Kelentukan Tugok, dengan Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola pada Club Ban Timoh Banda Aceh*. Universitas Negeri Jakarta
- Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Debdikbud, Jakarta
- Sarjono (1985). *Pedoman Mengajar Permainan Sepak Bola*, IKIP, Yogyakarta.
- Winarno, Surahmad. (1980). *Metodelogi Penelitian*. Bandung: Badan Penerbit IKIP Bandung.