

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tujuan dari pendeskripsian data pada penelitian ini ialah untuk menggambarkan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet sepak bola PS. FKIP UNIB. Perolehan data melalui tes yang dilakukan terdiri dari indikator: kecepatan (*speed*) lari, kelincahan (*agility*) gerak tipu, dan daya tahan aerobik (*VO2Max*).

1. Kecepatan (*speed*)

Distribusi kategori kecepatan atlet sepak bola PS. FKIP UNIB dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4
Distribusi Hasil Kecepatan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1.	> 54	2	10
2.	51 – 53	3	15
3.	42 – 50	13	65
4.	37 – 41	2	10
5.	0 – 36	0	0
	Jumlah	20	100
	Rata-rata		47,15
	Skor Maksimum		56
	Skor Minimum		40

Berdasarkan hasil tes kecepatan (*speed*) yang dilakukan terhadap 20 orang atlet sepak bola PS. FKIP UNIB, diperoleh rata-rata adalah 47,15 m, skor maksimum 56 m dan skor minimum 40 m.

Berdasarkan tabel 4, dari 20 orang atlet sepak bola PS. FKIP UNIB diperoleh hasil kecepatan atlet sebagai berikut; > 54 sebanyak 2 orang (10%), 51-53 sebanyak 3 orang (15%), 42 - 50 sebanyak 13 orang (65%), 37 - 41 sebanyak 2 orang (10%) dan 0 - 36 sebanyak 0 orang (0%).

Berdasarkan deskripsi data tentang kecepatan atlet sepak bola PS. FKIP UNIB dari 20 orang atlet, diperoleh data atlet yang memiliki kecepatan diatas skor kelompok rata-rata adalah 8 orang dan di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 12 orang.

2. Kelincahan (*agility*)

Distribusi kategori kecepatan tungkai atlet sepak bola PS. FKIP UNIB dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5
Distribusi Hasil Data Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1.	<12,10	0	0
2.	12,11 – 13,53	4	20
3.	13,54 – 14,96	9	45
4.	14,97 – 16,39	7	35
5 .	>16,39	0	0
	Jumlah	20	100
	Rata-rata		14,28
	Skor Maksimum		13,00
	Skor Minimum		15,10

Berdasarkan hasil tes kelincahan yang dilakukan terhadap 20 orang atlet sepak bola PS. FKIP UNIB, diperoleh rata-rata 14,28, skor maksimum 13,00 dan skor minimum 15,10.

Berdasarkan table 5, dari 20 orang atlet sepak bola PS. FKIP UNIB diperoleh hasil kelincahan atlet sebagai berikut; <12,11 sebanyak 0 orang (0%), 12,11 – 13,53 sebanyak 4 orang (20%), 13,01 – 14'96 sebanyak 9 orang (45%), 14,97 – 16,39 sebanyak 7 orang (35%) dan >16,39 sebanyak 0 orang (0%).

Berdasarkan dekripsi data tentang kelincahan atlet PS. FKIP UNIB tersebut, dari 20 orang atlet diperoleh data atlet yang memiliki kelincahan diatas skor kelompok rata-rata adalah 10 orang dan di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 10 orang.

3. Daya Tahan Aerobik (VO_2MAX)

Distribusi kategori daya tahan aerobik atlet sepak bola PS. FKIP UNIB dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6
Distribusi Hasil Data Daya Tahan Aerobik (VO_2MAX)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1.	> 53	6	30%
2.	43 – 52	14	70%
3.	34 – 42	0	0%
4.	25 – 33	0	0%
5.	< 24	0	0%
	Jumlah	20	100
	Rata-rata		51.8
	Skor Maksimum		57.6
	Skor Minimum		47.4

Berdasarkan hasil tes daya tahan *aerobik* yang dilakukan terhadap 20 orang atlet sepak bola PS. FKIP UNIB, diperoleh rata-rata 51.8, skor maksimum 57.6 dan skor minimum 47.1.

Berdasarkan table 6, dari 20 orang atlet sepak bola PS. FKIP UNIB diperoleh hasil daya tahan *aerobic* atlet sebagai berikut, >53 sebanyak 6 orang (30%), 43 – 52 sebanyak 14 orang (70%), 34 – 42 sebanyak 0 orang (0%), 33 – 25 sebanyak 0 orang (0%) dan <24 sebanyak 0 orang (0%).

Berdasarkan deskripsi data tentang daya tahan *aerobik* atlet sepak bola PS. FKIP UNIB dari 20 orang atlet, diperoleh data siswa yang memiliki daya tahan *aerobik* di atas skor kelompok rata-rata adalah 10 orang dan di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 10 orang.

B. Pembahasan

Berdasarkan pada deskripsi data dan olahan data mengenai “ Studi Kondisi Fisik Atlet PS. FKIP UNIB Tahun 2013-2014”. Maka dapat dikemukakan jawaban pertanyaan sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu “Bagaimanakah Tingkat Kondisi Fisik Atlet sepak bola PS. FKIP UNIB” yang berkenaan dengan kecepatan, kelincahan dan daya tahan aerobik. Untuk lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Kecepatan

Berdasarkan hasil data tentang variabel kecepatan dengan menggunakan tes lari 6 detik, ternyata dari 20 orang atlet sepak bola PS. FKIP UNIB, 8 orang memiliki kecepatan diatas skor kelompok rata-rata dan 12 orang memiliki kecepatan dibawah kelompok skor rata-rata.

Hal ini berarti kecepatan yang dimiliki atlet sepak bola PS. FKIP UNIB masuk dalam kategori sedang. Banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan atlet sepak bola PS. FKIP UNIB. Dari 20 atlet, 8 orang yang kecepataannya baik dikarenakan atlet memiliki postur tubuh ideal, tidak perokok, istirahat teratur dan mengikuti program latihan yang teratur setiap minggunya. Sedangkan 12 orang atlet yang memiliki kecepatan dibawah kelompok skor rata-rata dikarenakan postur tubuh atlet tidak ideal dan perokok aktif.

Banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan atlet sepak bola yaitu jenis kelamin, bentuk tubuh, kelentukan dan usia, Seperti yang dikemukakan oleh Dangsina dalam Febrianto 2007.

2. Kelincahan (*agility*)

Berdasarkan hasil data tentang variable kelincahan dengan menggunakan tes *shuttle run*, kelincahan yang dimiliki atlet sepak bola PS. FKIP UNIB masuk dalam kategori sedang. Ternyata dari 20 orang atlet PS. FKIP UNIB, sebanyak 10 orang memiliki kelincahan

diatas skor kelompok rata-rata dan 10 orang yang memiliki kelincahan dibawah rata-rata. Banyak faktor yang mempengaruhi kelincahan atlet PS. FKIP UNIB. 10 Dari 20 atlet yang memiliki kelincahan diatas kelompok rata-rata tersebut dikarenakan atlet tersebut memiliki unsur gizi yang bagus dan mengikuti program latihan dengan serius dan rutin, serta 10 atlet lainnya tersebut banyak yang perokok aktif sehingga mempengaruhi kelincahan atlet PS. FKIP UNIB. Kelompok skor rata-rata artinya semua atlet PS. FKIP UNIB memiliki Kelincahan sedang dalam merubah arah posisi tubuhnya kesegala arah dalam situasi bermain secara cepat dan tepat. Sesuai dengan pendapat Ismaryati (2008: 41) bahwa kelincahan adalah “kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan”. Dalam permainan sepak bola kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), dan melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang atlet maka taktik dalam permainan lebih mudah dibendung lawan. Maka kelincahan para atlet PS. FKIP UNIB perlu ditingkatkan dengan latihan secara rutin.

Dengan demikian kelincahan yang tinggi, hal ini sangat menguntungkan dan mengembangkan keterampilan teknik dalam permainan sepak bola, dengan demikian jelaslah bahwa atlet PS. FKIP UNIB memilki daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding dan mampu mengkoordinasi gerak-gerak

berganda, serta gerakan yang dilakukan dengan efisien dan efektif. Di samping itu kemungkinan cedera dalam menghadapi situasi pertandingan dapat dihindari, dan mempunyai teknik bermain sepak bola dengan baik.

3. Daya Tahan *Aerobik*

Berdasarkan hasil data variable daya tahan *aerobic* dengan menggunakan *bleep test*, ternyata dari 20 orang atlet PS. FKIP UNIB, 10 orang memiliki daya tahan *aerobic* diatas kelompok skor rata-rata dan 10 orang memiliki daya tahan *aerobic* dibawah kelompok skor rata-rata. Banyak faktor yang mempengaruhi daya tahan *aerobic* atlet PS. FKIP UNIB. 10 orang yang memiliki daya tahan *aerobic* diatas rata-rata tersebut dikarenakan gizi atlet yang bagus, tidak perokok, dan istirahat yang teratur/tidak begadang. Sedangkan 10 orang atlet yang memiliki daya tahan aerobik dibawah skor rata-rata dikarenakan banyaknya atlet tersebut yang merupakan perokok aktif, gizi yang kurang baik dan ditambah lagi para atlet tersebut sering begadang/ tidak teraturnya pola tidur sehingga menyebabkan daya tahan tubuh mereka melemah.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian atlet PS. FKIP UNIB dan khususnya para atlet yang dijadikan sampel dalam penelitian ini perlu dipertahankan dan meningkatkan lagi kemampuan daya tahan *aerobik* mereka. Irawadi (2011: 34) “daya tahan adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan”. Jika daya taha *aerobik* yang dimiliki atlet PS.

FKIP UNIB dalam kondisi sangat baik maka para atlet dapat bertahan lebih lama dan dapat meningkatkan kualitas penampilan mereka dalam permainan 2x45 menit. Untuk itu, program latihan pada kondisi fisik harus ditingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik lagi dan kondisi fisik tetap terpelihara dengan baik.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet sepak bola PS. FKIP UNIB, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut :

1. Kecepatan, rata-rata lari 6 detik yang dimiliki atlet sepak bola PS. FKIP UNIB adalah 47,15 dikategorikan sedang.
2. Kelincahan, rata-rata lari bolak-balik (*shuttle run*) 4x10 meter yang dimiliki oleh atlet sepak bola PS. FKIP UNIB adalah 14,28 detik dikategorikan sedang.
3. Daya tahan aerobik, rata-rata VO_{2max} yang dimiliki oleh atlet sepak bola PS. FKIP UNIB adalah 51,8 dikategorikan baik.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian "**STUDI KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAK BOLA PS. FKIP UNIB**" yaitu sebagai berikut :

1. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka disarankan kepada para pelatih serta para pembina olahraga sepak bola , untuk lebih memperhatikan lagi kondisi fisik atletnya.

2. Setiap pelaksanaan pengetesan yang mempergunakan alat tes perlu memperlihatkan prosedur pemakaian alat tes agar tidak terjadi kesalahan dalam penggunaan.
3. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.
4. Secara keseluruhan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet sepak bola PS. FKIP UNIB perlu ditingkatkan lagi terutama kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (1993). *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (2009). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang :Wineka Media
- Depdikbud. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Djezed dan Darwis. (1985). *Buku Pelajaran Sepak Bola*. Padang : FPOK IKIP Padang
- Garuda Mas, (2000). *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: KONI
- Hasnan,S. (1997). *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T : Untuk SLTP*. Jakarta : DEPDIKBUD
- Hadi, H. (1988). *Statistik Jilid II*. Yogyakarta : Andi offset.
- Herwin. (2004). *Iketrampilan Sepakbola Dasar*. Diktat. Yogyakarta :FIK UNY
- Kartini, K. (1990). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Mandar Maju
- KONI Pusat. (1999). *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP)*. 1999. KONI Pusat
- Maman, R. .1(1996). *Konsep dan Analisis Statistik*. Semarang: IKIP Semarang
- Masri S, dkk. (1989). *Metode Penelitian Survai*. Jakarta : LP3ES
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta
- Poerwadarminto. (1984). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : PN. Balai Pustaka
- Muchtar, Remmy. (1989). *Sepak Bola Pembinaan Pemain*. IKIP Negeri Medan
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta :Depdikbud
- Rohim, A. (2008). *Bermain Sepak Bola*. Semarang : Aneka Ilmu

- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta :
DEPDIKBUD
- Sarumpaet A, dkk. (1992). *Permainan Bola Besar*. Semarang : Depdikbud
- Sucipto,dkk. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional
- Sugiyanto. (1991). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R dan D*, Bandung :
Alfabeta
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkain
- Supranto. J, 1998. *Teknik Sampling Untuk Survei dan Eksperimen*. Jakarta :
Rineka Cipta

Hasil Penilaian kecepatan

NO	NAMA	JARAK (m)	KRITERIA
1	DV	46	Sedang
2	RF	43	Sedang
3	RW	45	Sedang
4	OP	51	Baik
5	S	52	Baik
6	F	48	Sedang
7	OC	45	Sedang
8	DA	54	Baik Sekali
9	EP	46	Sedang
10	DS	51	Baik
11	AA	47	Sedang
12	EMP	47	Sedang
13	MI	40	Kurang
14	RP	41	Kurang
15	MWU	44	Sedang
16	AR	49	Sedang
17	DA	50	Sedang
18	M. AS	56	Baik Sekali
19	ES	43	Sedang
20	TW	45	Sedang
	JUMLAH	943	
	RATA-RATA	47,15	Sedang

Hasil Penilaian kelincahan

NO	NAMA	WAKTU (s)	KRITERIA
1	DV	14.50	Baik
2	RF	14.98	Sedang
3	RW	15.00	Kurang
4	OP	14.10	Sedang
5	S	13.65	Sedang
6	F	14.20	Sedang
7	OC	15.05	Kurang
8	DA	13.05	Baik
9	EP	14.80	Sedang
10	DS	13.70	Sedang
11	AA	14.70	Sedang
12	EMP	14.20	Sedang
13	MI	13.90	Sedang
14	RP	15.00	Kurang
15	MWU	14.98	Sedang
16	AR	13.50	Baik
17	DA	13.25	Baik
18	M. AS	13.00	Baik
19	ES	14.97	Kurang
20	TW	15.10	Kurang
JUMLAH		285.60	
RATA-RATA		14.28	Sedang

Hasil Penilaian Daya Tahan Aerobik

NO	NAMA	JARAK(m)	VO2MAX	KRITERIA
1	DV	10.3	47.9	Baik
2	RF	10.5	48.5	Baik
3	RW	10	47.1	Baik
4	OP	11.8	52.5	Baik
5	S	11.3	50.8	Baik
6	F	11.2	50.6	Baik
7	OC	11.9	52.9	Baik
8	DA	12.10	56.5	Baik Sekali
9	EP	10.2	47.4	Baik
10	DS	11.2	50.6	Baik
11	AA	12.4	54.8	Baik
12	EMP	10.3	47.9	Baik
13	MI	12.6	55.4	Baik
14	RP	11	50.4	Baik
15	MWU	12.2	54.3	Baik sekali
16	AR	12.3	54.5	Baik sekali
17	DA	132.5	55.1	Baik sekali
18	M.AS	13.2	57.6	Baik sekali
19	ES	11.9	52.9	Baik
20	TW	10.4	48.4	Baik
JUMLAH			1036.1	
RATA-RATA			51.8	Baik

Dokumentasi penilaian kecepatan



Dokumentasi penilaian kelincahan



Dokumentasi penilaian *VO2Max*