

Analisis Kebutuhan Fisik Tim Sepakbola Putra Gresik pada Porprov VII Jawa Timur Tahun 2022

M. Adib Laswar Irkhani

Universitas Negeri Surabaya

Email : mirkhami.19110@mhs.unesa.ac.id

Made Pramono

Universitas Negeri Surabaya

Email : madepramono@unesa.ac.id

Alamat: Jl. Rektorat Unesa, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, 60213

Abstract. Football is a team sport where each team consists of 11 players who play according to the techniques and tactics according to the position of the game, in one team consisting of goalkeepers, defenders, midfielders and attackers. The most influential factor in achieving success in football is the physical factor, where physical condition is the most important component to support achievement. At the implementation of the provincial sports week in Jember in 2022, the Gresik contingent in the men's football sport failed to bring home a medal, the Gresik men's football contingent failed in the pre-Provin event ranked in the lower class in Group G by collecting points 1. The purpose of this research is to knowing the physical condition of the Gresik contingent in the men's soccer sport in the Porprov VII event. The hamstring muscle strength test was carried out using the Nordic hamstring test while the abdominal and arm muscle strength tests were carried out using the abdominal roller test item, the agility test was carried out using the 30 meter sprint test, the explosive power test was carried out using the rope jump test item, the agility test was carried out using the Z test, and the endurance test was carried out using the Multistage Fitness Test. Data analysis showed that the ability of speed, agility and endurance ability of the Gresik VII Porprov Contingent men's soccer athletes were included in the "good" category. While the strength in the abdominal muscles is included in the "Less" category and Hamstring muscle strength is included in the "Very Less" category. And the explosive power capability is included in the "medium" category.

Keywords : Gresik contingent, Physical condition, Football

Abstrak. Sepakbola adalah olahraga beregu dimana setiap regu tersebut terdiri dari 11 pemain yang bermain sesuai dengan teknik dan taktik sesuai posisi permainan. Dalam satu regu tersebut terdiri dari kiper, bek, gelandang dan penyerang. Faktor yang paling berpengaruh dalam mencapai kesuksesan dalam sepakbola adalah faktor fisik, dimana kondisi fisik merupakan komponen terpenting untuk menunjang prestasi. Pada pelaksanaan pekan olahraga provinsi di Jember pada tahun 2022, kontingen Gresik pada cabang olahraga sepakbola putra gagal membawa pulang medali, kontingen sepakbola putra Gresik ini gagal pada ajang pra Porprov diurutan kelasmen bawah pada grup G dengan mengoleksi poin 1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik kontingen Gresik cabang olahraga sepakbola putra pada ajang Porprov VII. Tes Kekuatan otot hamstring dilakukan menggunakan tes *nordic hamstring* sedangkan tes kekuatan otot perut dan lengan dilakukan dengan menggunakan item tes *abdominal roller*, tes kelincahan dilakukan dengan menggunakan tes *sprint* 30 meter, tes daya ledak dilakukan dengan menggunakan item tes *rope jump*, tes kelincahan dilakukan dengan menggunakan tes Z test, dan tes daya tahan dilakukan dengan menggunakan tes *Multistage Fitness Test*. Analisis data menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan, kemampuan kelincahan dan kemampuan daya tahan atlet sepakbola putra Kontingen Porprov ke VII Gresik termasuk dalam kategori "bagus". Sedangkan kekuatan pada otot perut termasuk dalam kategori "kurang" dan kekuatan otot hamstring masuk dalam kategori "sangat kurang". Serta kemampuan daya ledak termasuk dalam kategori "sedang".

Kata Kunci : Kontingen Gresik, Kondisi Fisik, Sepakbola

LATAR BELAKANG

Olahraga seakan telah menjadi bahasa pemersatu dari berbagai negara di dunia dengan sejarah dan latar belakang budaya yang berbeda, salah satunya adalah olahraga sepak bola. Sepakbola adalah olahraga beregu dimana setiap regu tersebut terdiri dari 11 pemain yang bermain sesuai dengan teknik dan taktik sesuai posisi permainan, dalam satu regu tersebut terdiri dari kiper, bek, gelandang dan penyerang (Al Anshar, 2018: 154).

Pada permainan sepakbola membutuhkan gerakan yang kompleks baik aerob maupun anaerob, sehingga pemain dituntut untuk menjaga kondisi fisik dan keterampilan dengan baik agar dapat berkolaborasi dengan rekan setimnya untuk meraih prestasi secara maksimal (Supriyono, 2018: 40). Kondisi fisik ini sangat berpengaruh terhadap prestasi para atlet, dengan menjaga kondisi fisik diharapkan para atlet bisa menunjukkan performa terbaiknya ketika bermain sepak bola. Bagi atlet, VO_2max merupakan faktor utama penunjang prestasi, artinya kegiatan latihan yang dilakukan melalui daya tahan yang tinggi dapat berjalan dengan baik, sedangkan bagi non atlet, VO_2max juga untuk menjaga kestabilan stamina (Nesra Barus, 2020: 111). Tes pengukuran dalam bidang olahraga merupakan aspek yang terpenting untuk menunjang kemampuan fisik atlet untuk meraih prestasi (Pasaribu, 2020: 9).

Salah satu sarana untuk menyalurkan prestasi para atlet sepak bola adalah diadakannya sebuah pekan olahraga yaitu Porprov. Porprov (pekan olahraga provinsi) merupakan suatu event olahraga yang diselenggarakan oleh pemerintah provinsi yang menandingkan dari beberapa kota/kabupaten. Dengan terselenggaranya event porprov tersebut bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa (UUKeolahragaan, 2022: 15).

Kabupaten Gresik merupakan salah satu daerah yang ikut serta dalam event porprov VII yang diselenggarakan di Jember, Lumajang, Bondowoso dan Situbondo. Pada pelaksanaan pekan olahraga provinsi di jember pada tahun 2022, kontingen Gresik pada cabang olahraga sepakbola putra gagal membawa pulang medali, kontingen sepakbola putra Gresik ini gagal pada ajang pra Porprov diurutan kelasmen bawah pada grup G dengan mengoleksi poin 1, hal tersebut terjadi penurunan prestasi dimana pada ajang porprov VI kontingen sepakbola putra gagal masuk semifinal setelah kalah adu pinalti dengan kontingen Sidoarjo.

Oleh karena ada beberapa faktor penyebab kegagalan tersebut yaitu salah satunya kondisi fisik. Berkaitan dengan hal tersebut, penting untuk mengetahui salah satu aspek kegagalan tim sepakbola putra porprov Gresik tahun 2022 yaitu aspek kondisi fisik para pemainnya melalui analisis kondisi fisik para pemain sepakbola putra porprov Gresik tahun

2022. Yang mana instrumen yang digunakan adalah instrumen tes dan pengukuran, nantinya bisa menjadi bahan evaluasi untuk para staf, jajaran pelatih, manajemen dan yang bertanggung jawab dengan tim tersebut untuk event kedepannya agar kegagalan tersebut tidak terulang lagi dan mendapatkan prestasi yang tertinggi untuk tim sepakbola putra porprov Gresik.

Keunggulan dari penelitian ini adalah atribut-atribut fisik yang berhubungan langsung dengan olahraga sepak bola diukur dan dievaluasi menggunakan serangkaian tes dan metode pengukuran tertentu yang berbasis digital. Oleh karena itu, sangat menarik untuk diteliti dan dianalisis tentang kegagalan tim sepakbola putra porprov Gresik tahun 2022 ditinjau dari kualitas kondisi fisik sebagai bahan evaluasi untuk manajemen tim sepakbola putra porprov Gresik, agar nantinya tim porprov tersebut mendapatkan prestasi yang optimal pada ajang porprov yang akan datang. Atas dasar itu, penelitian ini berjudul “Analisis Kebutuhan Fisik Tim Sepakbola Putra Gresik Pada Porprov VII Jawa Timur Tahun 2022”.

KAJIAN TEORITIS

1. Hakikat Kondisi Fisik

Menurut (Puspitasari, 2019: 57) Atlet harus dalam kondisi fisik yang baik karena membantu mereka mencegah kemungkinan cedera yang sering terjadi saat melakukan tugas yang menuntut fisik. Kondisi fisik merupakan faktor dasar yang menentukan faktor risiko cedera atlet. Kondisi fisik pemain sepak bola harus dikembangkan dan diperbaiki sesuai dengan karakteristik, fitur, dan kebutuhan yang terkait pada cabang olahraga agar dapat meningkatkan dan membangun prestasi olahraga yang ideal (Ridwan, 2020: 66).

2. Indikator Kondisi Fisik

Baik untuk pemeliharaan maupun peningkatan, kondisi fisik dan komponennya adalah elemen yang tidak dapat dipisahkan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kondisi fisik, semua komponen tersebut harus dikembangkan (Indrayana & Yuliawan, 2019: 47). Kondisi fisik dan komponen-komponen fisik meliputi:

a. Daya tahan (endurance)

Menurut (Bafirman & Wahyuri, 2019: 33) daya tahan adalah jumlah waktu seseorang dapat beroperasi pada intensitas tertentu tanpa mengalami kelelahan setelah melakukan aktifitas. Dalam sepakbola atlet menempuh jarak lari sesuai posisi dengan rata-rata sebagai VO_2max seseorang bisa berubah apabila dilatih secara terprogram. Berikut merupakan Latihan untuk meningkatkan VO_2max : 1). Endurance Training, 2). Continuous Training, 3). Interval Training (latihan berselang), 4). Circuit Training

b. Kecepatan (speed)

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan perpindahan dengan cepat dari satu lokasi ke lokasi lain (Pasaribu, 2020: 6). Kecepatan diperlukan dalam sepak bola untuk menghindari kontak tubuh saat memperebutkan bola atau menghindari penjagaan lawan sehingga menurunkan resiko cedera kontak (Puspitasari, 2019: 67).

c. Kekuatan (strength)

Kekuatan fisik (fisik) adalah hasil dari peningkatan massa dan percepatan, sedangkan kekuatan fisiologis (fisiologi) mengacu pada kemampuan otot untuk menahan beban atau latihan (Indrayana & Yuliawan, 2019: 47). Kapasitas suatu otot atau sekelompok otot untuk menahan satu kali kontraksi maksimal saat mengalami beban atau hambatan dikenal dengan kekuatan otot (Pasaribu, 2020:

d. Kelentukan (flexibility)

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak semaksimal mungkin dalam rentang gerak sendi (Pasaribu, 2020: 6). Rentang gerak sendi yang lebar dan otot yang elastis merupakan ciri orang dengan tingkat kelenturan yang tinggi (Puspitasari, 2019: 67). Fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan aktivitas apapun dengan meregangkan tubuh pada berbagai sendi (Kurniawan, 2020: 59). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi fleksibilitas: Struktur Sendi, Usia, Jenis Kelamin, Komposisi jaringan ikat.

e. Kekuatan dinamis (power)

Daya ledak merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan yang bekerja secara dinamis dan eksplosif dalam waktu singkat (Nahari, 2021: 53). Pemain sepakbola membutuhkan otot tungkai yang kuat dengan daya ledak otot tungkai yang baik, yang diartikan sebagai kemampuan otot tungkai untuk melakukan tindakan secara cepat dan kuat guna menghasilkan daya yang maksimal (Maliki et al., 2017: 6).

f. Kelincahan (agility)

Menurut (Indrayana & Yuliawan, 2019: 48) kelincahan adalah kemampuan untuk dengan cepat dan tepat mengubah postur dan arah seseorang saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.. Untuk memulai, menghentikan, atau mengubah arah dengan cepat dan tepat, seorang pemain harus mempunyai kelincahan terutama saat menguasai bola, dimana dribbling membutuhkan perubahan arah yang cepat dan mendadak untuk mengelabui pertahanan lawan (Puspitasari, 2019: 68).

3. Hakikat Sepakbola

Daya tarik sepakbola terdapat pada kealamian permainannya, yang membuatnya menjadi olahraga yang sangat populer dan mudah dipahami di seluruh dunia (Azidman, 2017: 36). Sepakbola telah dimainkan sejak jaman dahulu di tempat-tempat seperti Cina, Jepang, Mesir, Yunani, Roma, Italia, Prancis, dan Inggris. Pada tanggal 26 Oktober 1863 telah dibentuk sebuah badan yang dikenal sebagai "The Football Association of England" (Bahtra, 2021: 47). Tanggal 8 Desember 1863 telah menyusun peraturan permainan sepakbola kontemporer, berkembang ke seluruh dunia yang disebut Football Association atau Soccer (Januar Abdilah Santoso et al., 2019: 6).

4. Tes Dan Pengukuran

a. Pengertian Tes

Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur kinerja tertentu dan mengumpulkan informasi dengan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya serta juga dapat digunakan untuk membandingkan keadaan dan perilaku psikologis orang (Gumantan Aditya et al., 2020: 198). Tes menurut (Turi & Wulandari, 2021: 48) diartikan sebagai alat atau proses yang digunakan untuk menentukan atau mengukur sesuatu dengan menggunakan cara yang telah ditetapkan.

b. Pengertian Pengukuran

Pengukuran adalah pengambilan keputusan tentang proses dan hasil pembelajaran dari poin-poin yang berdasarkan ukuran, kaidah, atau rumusan tertentu yang tersirat dan sejalan dengan tujuan yang telah ditetapkan (Faiz et al., 2022: 494).

c. Jenis-Jenis Tes dan Pengukuran

1. Tes Waktu
2. Tes Jarak
3. Tes Akurasi
4. Tes Power atau Kecepatan
5. Tes Pergerakan Tubuh
6. Form Test.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme (Zulbahri, 2019) dan digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu dengan tujuan untuk memperoleh gambaran atau realita yang sebenarnya tentang status dari hal yang diteliti dan didukung oleh informasi berupa angka yang diperoleh melalui hasil pengumpulan informasi, khususnya melalui tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Dengan menggunakan strategi untuk menguji tujuan dengan melihat korelasi antara variabel. Instrumen dapat digunakan untuk mengukur variabel ini, dan kemudian kuantitas data dapat diperiksa dengan menggunakan teknik statistik.

Dalam penelitian ini, *sampel population* terdiri dari 16 pemain dari Tim Sepak Bola Pria Porprov Gresik 2022, yang akan digunakan sebagai sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *sampling jenuh* atau *total sampling*, yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini 16 atlet.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Stadion Gelora Joko Samudro, Gresik. Dan waktu pelaksanaannya sendiri dilaksanakan bulan Maret- Mei 2023. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen tes dan pengukuran yang sudah sesuai standar, yaitu *Multistage Fitness Test*, *Abdominal roller*, *Z Test*, *Sprint*, *Rope Jump*, *Nordic Hamstring*. Instrumen pengumpulan data merupakan komponen kunci evaluasi dan hasilnya dapat diukur terhadap kriteria tertentu oleh peneliti, alat pengumpulan data pada dasarnya adalah alat evaluasi (Ali Sodik & Siyoto, 2015). Pengukuran kondisi fisik daya tahan (VO_2max), menggunakan *MFT (Multistage Fitness Test)*, Kelincahan yang diukur menggunakan “Z” test, Kecepatan yang diukur menggunakan *sprint 30 meter*, Kekuatan otot *Hamstring* yang diukur menggunakan *Nordic Hamstring*, Keseimbangan yang diukur menggunakan *Rope Jump*, dan Kekuatan otot perut diukur menggunakan *Abdominal Roller*. Tes lapangan ini langsung tetapi memberikan penilaian kondisi fisik yang cukup akurat untuk berbagai penggunaan atau tujuan (Kusuma, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kecepatan pemain sepakbola putra masuk dalam kategori “Bagus”, karena dalam perhitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 4,04, untuk aspek kelincahan dikatakan bagus, karena dalam perhitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 4,61, pada aspek kekuatan pada otot perut termasuk kedalam kategori “Kurang”,

sedangkan kekuatan otot Hamstring masuk dalam kategori “Sangat Kurang” dimana atlet tidak dapat menyelesaikan item tes, pada aspek daya ledak masuk dalam kategori “Sedang”, karena dalam perhitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 45, dan aspek Daya Tahan masuk dalam kategori “Bagus” karena dalam perhitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 48,9. Berikut ini penjelasan lebih rinci terkait data analisis kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, dan kekuatan otot pada pemain sepakbola putra Porprov Gresik 2022.

1. Data Hasil Komponen Kecepatan

Tingkat kecepatan pada pemain sepakbola putra ini masuk dalam kategori bagus dengan rata-rata 4,61 detik. Kecepatan merupakan unsur yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, dimana pemain dituntut untuk mencetak gol sebanyak mungkin dan mempertahankan daerah pertahanan sendiri dengan menggiring bola dengan melewati lawan untuk membangun serangan dan berubah arah dengan sesingkat mungkin untuk mengantisipasi bola dikuasai lawan. Selain itu, para pemain mampu menerapkan permainan cepat (quick play) dengan memberikan umpan-umpan pendek dan saling support terhadap rekan setimnya. Akan tetapi unsur kondisi fisik kecepatan harus diimbangi dengan kualitas menggiring dan menguasai bola dengan baik. Berikut ini data hasil analisis kecepatan pada tim sepakbola Porprov Gresik tahun 2022.

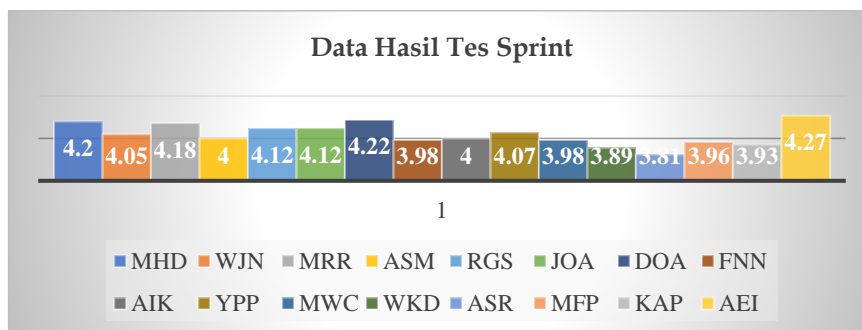


Diagram 1. Data Hasil Tes Sprint

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwasanya hasil tes sprint 30 meter dari kontingen Gresik cabang olahraga sepakbola putra dari 16 atlet terdapat 6 atlet masuk dalam kategori “tinggi” dengan persentase 37,5% dan 10 atlet masuk dalam kategori “bagus” dengan persentase 62,5%. Kategori keseluruhan pada tes sprint 30 meter kontingen sepakbola putra dikatakan bagus, karena dalam perhitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 4,04, dimana dalam tabel normal pada item tes tersebut dengan nilai 4,2 – 4,0 masuk dalam kategori bagus.

2. Data Hasil Komponen Kekuatan (Otot Perut)

Terdapat item tes yang hasilnya masuk dalam kategori kurang pada tes kekuatan (Abdominal Roller), maka pelatih perlu meningkatkan intensitas latihan fisik pada aspek kekuatan khususnya pada bagian perut, bahu dan lengan agar para atlet dapat meningkatkan performa fisik secara optimal. Pemain sepakbola putra harus meningkatkan kemampuan kekuatan agar menjadi lebih optimal. Para pemain harus memiliki kekuatan yang baik dimana kekuatan merupakan salah satu unsur penting dalam sepakbola. Kebutuhan tersebut dapat dilihat pada saat lemparan kedalam dan gerakan melindungi bola dari lawan. Berikut ini perolehan hasil data menggunakan tes abdominal roller.

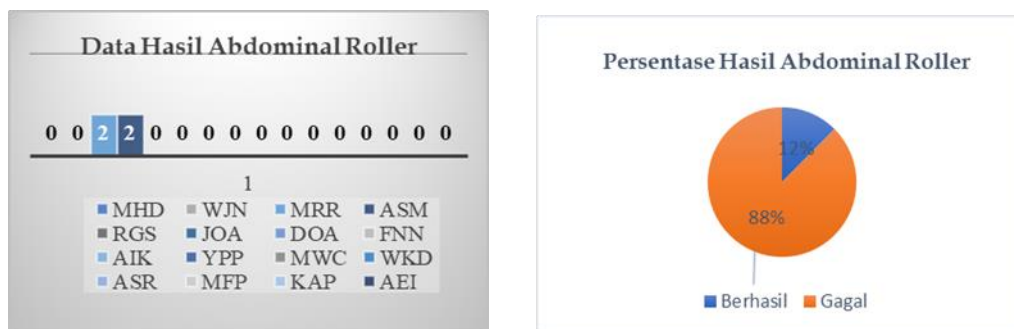


Diagram 2. Hasil Abdominal Roller

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwasanya hasil tes Abdomial Roller dari kontingen Gresik cabang olahraga sepakbola putra dari 16 atlet terdapat 2 atlet yang berhasil menyelesaikan tes Abdominal Roller dengan masing-masing 2 kali dalam kategori “kurang”.

3. Data Hasil Komponen Daya Ledak

Rope jump merupakan bentuk latihan yang dapat membentuk kemampuan unsur kecepatan dan kekuatan otot khususnya pada daya ledak otot tungkai. Rope jump merupakan suatu latihan yang lebih banyak menggunakan energi anaerob dimana saat terjadi kontraksi maka otot-otot yang terlibat akan mengalami pembebanan secara dinamis, Dengan adanya pembebanan dinamis pada otot-otot tungkai tersebut, tonus otot akan meningkat., serabut, dan massa otot sehingga dapat meningkatkan daya ledak (Rahayu Ningsih & Widodo, 2019:395). Berikut ini data hasil analisis daya ledak menggunakan tes *rope jump*.

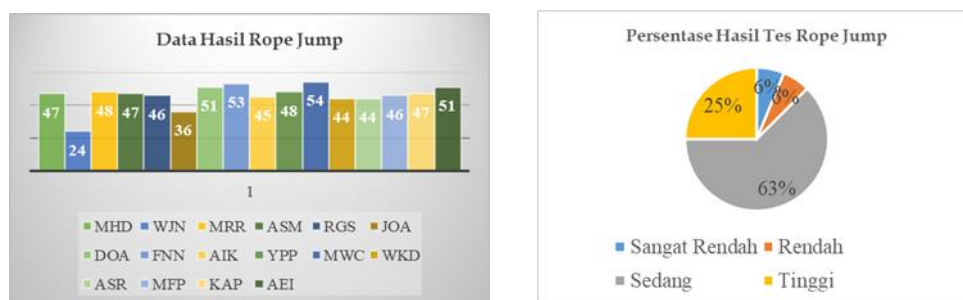


Diagram 3. Presentase Hasil Tes Rope Jump

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwasanya hasil tes Rope jump dari kontingen Gresik cabang olahraga sepakbola putra dari 16 atlet terdapat 10 atlet masuk dalam kategori “sedang”, 4 atlet kategori “tinggi”, 1 atlet dalam kategori “sedang” dan 1 atlet masuk dalam kategori “sangat rendah”. Kategori keseluruhan pada tes Rope Jump kontingen sepakbola putra masuk dalam kategori “sedang”, karena dalam perhitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 45, dimana dalam tabel norma pada item tes tersebut dengan nilai 42 – 49 masuk dalam kategori sedang.

4. Data Hasil Komponen Kelincahan

Tingkat kelincahan yang dimiliki oleh sepakbola putra ini masuk dalam kategori “Bagus” dengan rata-rata 4,61 detik. Hal ini dapat menjadi acuan untuk tetap menjaga performa atlet maupun meningkatkan kemampuan kapasitas kelincahan atlet. Para pemain harus mempunyai kelincahan yang baik agar dapat dapat menjalankan kemampuan teknik dan taktik individu yang optimal. Kelincahan sangat dibutuhkan dalam menjalankan taktik bermain sehingga para pemain dapat menciptakan peluang sehingga dapat menciptakan gol ke gawang lawan. Para pemain dituntut untuk dapat menyusun strategi untuk menguasai jalannya pertandingan dan menyusun serangan untuk dapat menggempur pertahanan lawan sehingga terbuka peluang (Maliki et al., 2017:7). Berikut ini diagram hasil Z test kontingen Gresik sepakbola putra di Porprov tahun 2022.

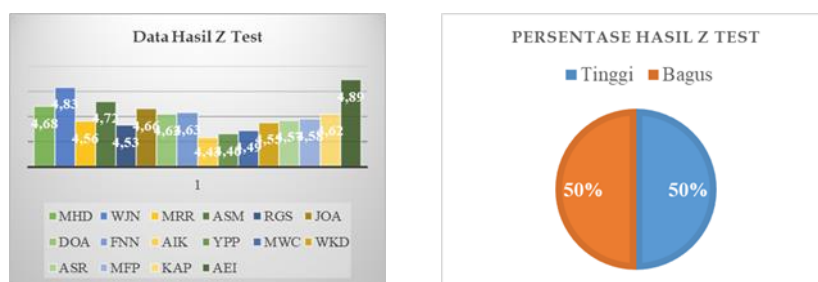


Diagram 4. Presentase Hasil Z Test

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwasanya hasil Z test dari kontingen Gresik cabang olahraga sepakbola putra dari 16 atlet terdapat 8 atlet masuk dalam kategori “tinggi” dengan persentase 50% dan 8 atlet masuk dalam kategori “bagus” dengan persentase 50%. Kategori keseluruhan pada Z test kontingen sepakbola putra dikatakan bagus, karena dalam perhitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 4,61, dimana dalam tabel norma pada item tes tersebut dengan nilai 4,8 – 4,6 masuk dalam kategori bagus.

5. Data Hasil Komponen Kekuatan Otot (Hamstring)

Berdasarkan data hasil tes kekuatan otot dengan tes Nordic Hamstring bahwasanya kontingen Gresik cabang olahraga sepakbola putra dari 16 atlet namun tidak ada atlet yang mampu menyelesaikan tes tersebut, maka termasuk dalam kategori “Sangat Kurang”.

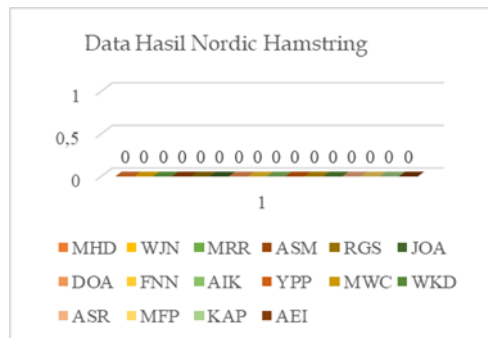


Diagram 5. Data Hasil Nodic Hamstring

6. Data Hasil Komponen Daya Tahan

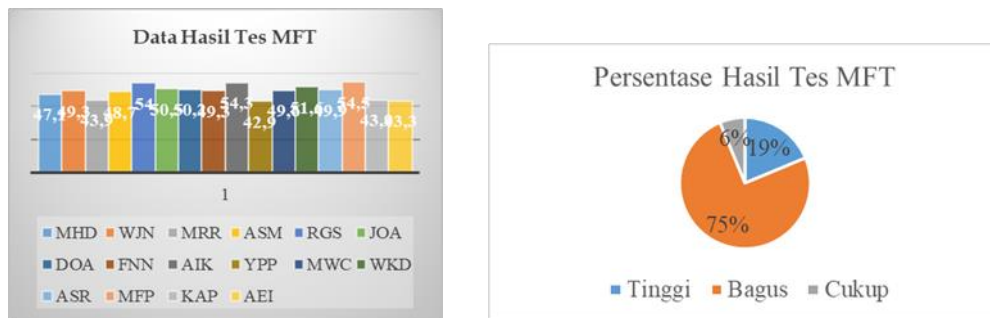


Diagram 6. Presentase Hasil Tes MFT

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwasanya hasil tes MFT dari kontingen Gresik cabang olahraga sepakbola putra dari 16 atlet terdapat 3 atlet masuk dalam kategori “tinggi” dengan persentase 18,75% dan 12 atlet masuk dalam kategori “bagus” dengan persentase 75% dan 1 atlet masuk dalam kategori “cukup” dengan persentase 6,25%. Kategori keseluruhan pada tes MFT kontingen sepakbola putra dikatakan bagus, karena dalam

perhitungan rata-rata mempunyai nilai sebesar 48,9 dimana dalam tabel norma pada item tes tersebut dengan nilai 43 – 52 masuk dalam kategori bagus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti pada 16 atlet putra sepakbola Gresik mengenai kondisi fisik pada ajang porprov Jatim ke VII, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, 1) kemampuan kecepatan atlet sepakbola putra kontingen Porprov ke VII Gresik termasuk kedalam kategori “bagus”, 2) kemampuan kelincahan atlet Sepakbola putra Kontingen Porprov ke VII Gresik termasuk kedalam kategori “bagus”, 3) kemampuan kekuatan pada otot perut atlet sepakbola putra kontingen Porprov ke VII Gresik termasuk kedalam kategori “kurang”, sedangkan kekuatan otot Hamstring masuk dalam kategori “sangat kurang”, 4) kemampuan daya ledak atlet sepakbola putra kontingen Porprov ke VII Gresik termasuk kedalam kategori “sedang”, 5) kemampuan daya tahan atlet sepakbola putra kontingen Porprov ke VII Gresik termasuk kedalam kategori “bagus”. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwasanya kondisi fisik pada Atlet Sepakbola putra Kontingen Porprov ke VII Gresik termasuk kedalam kategori “Sedang”.

DAFTAR REFERENSI

- Al Anshar, D. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva Sukakarsa. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI , 154–157. Bator, R. J., Bryan, A. D., & Schultz, P. W. (2011). Who Gives a Hoot?: Intercept Surveys of Litterers and Disposers. *Environment and Behavior*, 43(3), 295–315. <https://doi.org/10.1177/0013916509356884>.
- Kusuma, K. C. A. (2020). Tingkat Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Pengkab Pssi Buleleng. *Jurnal Olahraga*, 2, 12–26.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Nesra Barus, J. B. (2020). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Kinestetik*, 4(1), 108–116. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10649>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Rahayu Ningsih, J., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Rope Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Putra Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 391–398.
- Supriyono, E. (2018). Pengembangan aplikasi tes keterampilan sepakbola berbasis web. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 38–47. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.12764>
- Sidik, D. Z., L.Pesurnat, P., Afari, L., & Nita. (2019). Pelatihan Kondisi FisikNo Title. PT Remaja Rosadakarya.

- Supriyono, E. (2018). Pengembangan aplikasi tes keterampilan sepakbola berbasis web. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 38–47. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.12764>
- UUKeolahragaan. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Pemerintah Republik Indonesia, 1–89. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>
- Zulbahri. (2019). Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Pernafasan Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 96–101. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.852>