

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRI PSSI KOTA KEDIRI

Diah Ajeng Maya Setyawati^{1*}

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Diahajengmaya16@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan penelitian ini adalah untuk mengetahui: Kondisi Fisik Atlet Putri PSSI Kota Kediri. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif : pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Alasan mengambil *total sampling* . Jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi di jadikan sampel penelitian semuanya. Sampel diambil dari penelitian ini adalah 20 atlet putri PSSI Kota Kediri. Hasil dari penelitian ini adalah : 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 *Bleeptest(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

ABSTRACT

The problem of this study is to find out: The Physical Condition of Pssi Women Athletes Kediri City. Type of quantitative descriptive research: quantitative approach, because this research is presented with numbers. The reason for taking total sampling. The number of populations less than 100 of the entire population was sampled by all. Samples taken from this study were 20 female athletes of PSSI Kota Kediri. The results of this study are: the level of physical condition of pssi women's club athletes who will describe the situation in students of pssi club girls kediri club conducted the following tests: Tests of Limb Muscle Strength, Speed, Agility, Endurance of Heart And Lung, Eye Coordination are measured using tests with The Back & Leg Dynamometer, 50 Meter Run, Shuttel Run, Bleeptest (Vo2max), and Mittle Soccer Test. The percentage of physical condition is that there is 1 athlete (5%) in the category of good, 6 athletes (30%) in the good category, 7 athletes (35%) in the moderate category, 5 athletes (25%) in the category of less, 1 athlete (5%) in the category of less once. The most frequency in the moderate category so that it can be known the level of physical condition in female athletes pssi club kediri in the moderate category.

Keywords : Physical Condition, Athlete

PENDAHULUAN

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 memiliki postur tubuh, struktur 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 (Husein, M, Akbar, 2020). Menurut (Husein, M Akbar Sabah, 2017a) 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 (Husein, M Akbar Sabah, 2017b).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota maupun di desa. Sepak bola itupun sendiri saat ini tidak hanya digandrungi 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,

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 Zakkiyyunnuhaa 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".

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. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putri PSSI Kota Kediri dengan jumlah 20 atlet, Penelitian ini akan direncanakan di lapangan Campurejo, Kota Kediri. Waktu penelitian ini direncanakan pada bulan Juni 2021.

Pengumpulan data pada penelitian adalah mendapatkan data dengan melakukan tes kecepatan lari 50 meter, *back & leg dynamometer*, *shuttle run*, *standing stroke stand* dan kelentukan. Menurut Sugiyono (2016:224) 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 (%). Data yang diperoleh pada setiap item tes merupakan bentuk data mentah yang diperoleh setiap tes. Selanjutnya data dikonversi melalui *t*-skor dan data ditafsirkan dengan mengkategorikan data.

HASIL

Dari analisis data yang dilaksanakan di dalam penelitian ini, didapatkan hasil data penelitian antara lain :

Tabel 1: 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%	

PEMBAHASAN

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.

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 presentase terbanyak pada tiap tes yaitu Tes kekuatan otot tungkai frekuensi dan presentase terbesar adalah baik dengan 9 atlet atau 45%. Tes kelincahan frekuensi dan presentase terbesar adalah kurang dengan 9 atlet atau 45%. Tes daya tahan jantung dan paru frekuensi dan presentase terbesar adalah sedang dengan 11 atlet atau 55%. Dan tes koordinasi mata kaki frekuensi dan presentase terbesar adalah sedang dengan 9 atlet atau 45%.

KESIMPULAN

Presentase 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.

REFERENSI

- Agus Salim. (2008). “Buku Pintar Sepakbola”. Bandung: Nuansa.
- Bafirman. (2009). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang, Malang. Wineka Media.
- Dunkel Schetter C, Tanner L. Anxiety, (2012) depression and stress in pregnancy: implications for mothers, children, research, and practice.
- Husein, M, Akbar, A. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1).
- Husein, M Akbar Sabah, A. (2017a). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. *Proceeding ICSSH*, 1(1), 307–311.
- Husein, M Akbar Sabah, A. (2017b). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. *Proceeding ICSSH*.
- Mutohir, Toho Cholik, Maksum, Ali. (2007). Sport Development Index (CDI). Konsep Metodologi dan Aplikasi. Jakarta : PT Indeks.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung, Alfabeta.
- Suharno HP. (1985). Metodologi Pelatihan. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sukatamsi. (1984). Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Surabaya: Tiga Serangkai