PROFIL KONDISI FISIK GELANDANG SEPAKBOLA INDONESIA (STUDI PADA KLUB PERSEBAYA, MADURA UNITED, PERSIPURA, PUSLATDA SEPAKBOLA JAWA TIMUR, DAN PETRO KIMIA JUNIOR)

Denny Prastyanto
S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: dennyprastyanto@mhs.unesa.ac.id

Prof. Dr. H. Hari Setijono, M.Pd.
S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: harisetijono@yahoo.co.id

ABSTRACT

This study aims to find out how the physical condition profile of Indonesian soccer midfielder study at club Persebaya, Madura United, Puslatda East Java, Persipura, and Petro Kimia Junior who do physical tests at ACHILLES Sport Laboratory (SSFC) Sport Science and Fitness Center UNESA. Based on the results of research obtained then the data were analyzed using descriptive statistics.

Physical condition is an important aspect in sports achievements, especially in sports. A midfielder must have a good physical condition because a midfielder has the duty of an attacker to help the attack and retreat backwards to help the defense. They are more often run around compared to other players.

This type of research uses secondary data, where the data taken already exists and used to examine variables that have occurred before.

Seeing the results of the physical test of soccer midfielder Indonesia Which consists of 13 test items and from the test results are Strength in the category can be good. The speed of reaction and anticipation can be very good. Durability in the category can be enough. The formation can be in either category. Body Mass Index obtained ideal category, blood pressure systole obtained category prehypertension Diastole blood pressure obtained normal category, Resting obtained normal category.
Keywords: physical condition, soccer midfielder, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah profil kondisi fisik gelandang sepakbola Indonesia studi pada klub Persebaya, Madura United, Puslatda Jawa Timur, Persipura, dan Petro Kimia Junior yang melakukan tes fisik di Laboratorium olahraga ACHILLES (SSFC) Sport Science and Fitness Center UNESA. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh kemudian data dianalisis menggunakan statistik deskriptif.

Kondisi fisik merupakan aspek penting dalam olahraga prestasi khususnya pada cabang olahraga. Seorang Gelandang harus mempunyai kondisi fisik yang baik dikarenakan seorang gelandang memiliki tugas sebagai penyerang untuk membantu serangan dan mundur kebelakang untuk membantu pertahanan. Mereka lebih sering berlari ke sana ke mari dibandingkan dengan pemain lainnya.

Jenis penelitian ini menggunakan data sekunder, dimana data yang diambil sudah ada dan dipakai untuk mengkaji variable yang telah terjadi sebelumnya.

Melihat dari hasil tes fisik gelandang sepakbola Indonesia Yang terdiri dari 13 item tes dan dari hasil tes tersebut yaitu Kekuatan di dapat dengan kategori baik. Kecepatan reaksi dan antisipasi di dapat dengan kategori baik sekali. Daya tahan di dapat dengan kategori cukup. Kelentukan di dapat dengan kategori baik. Indek Massa Tubuh diperoleh kategori ideal, Tekanan darah systole diperoleh kategori prehypertension Tekanan darah Diastole diperoleh kategori normal, Resting diperoleh kategori normal.
Kata kunci : kondisi fisik, gelandang sepakbola, Indonesia

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan tim, diamana para pemain harus mempunyai kecerdasan untuk berpikir secara cepat ketika dalam permaianan seorang pemain memegang bola, pemain tersebut harus cepat dalam mengambil sebuah keputusan (Scheunemann, 2013:1).

Dalam sepakbola pemain ditugaskan oleh seorang pelatih untuk mengisi suatu posisi dilapangan, Dan tentunya posisi-posisi tersebut sangatlah beragam dan memiliki nama-nama serta peran tersendiri, dalam sepakbola terdiri dari beberapa posisi yaitu di isi oleh (goalkeeper) seorang penjaga

gawang satu-satunya pemain yang boleh menyentuh bola menggunakan tangan namun dengan

syarat berada dalam kotak penalty, (defender) pemain bertahan berada pada posisi belakang di depan penjaga gawang, (midfielder) pemain tengah atau biasa disebut gelandang, dan (striker) pemain depan. Dari setiap posisi tersebut setiap pemain menadapat tugas masing-masing sesuai arahan pelatih.

Dari posis-posisi yang ditempati para pemain sepakbola, posisi gelandang sangat dibutuhkan kontribusinya untuk membantu dan penyeimbang anatara menyerang dan bertahan, pemain gelandang berada di antara pemain belakang dan pemain depan. Pemain gelandang mempunyai tugas atau peran yang berbeda-beda, sesuai dengan Namanya.

Seorang gelandang tentunya tidak hanya mampu mengusai Teknik-teknik dalam sepakbola saja, seorang gelandang juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik karena dalam sepakbola kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting. Seorang gelandang dalam sepakbola harus selalu meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisiknya. Supaya dapat bermain secara maksimal pada saat bertanding. Mengingat sepakbola adalah permainan yang sangat mengadalkan kemampuan fisik dan dalam sepakbola seorang gelandang di tuntut untuk terus bergerak pada saat dilapangan.

Kondisi fisik adalah suatu komponen-kompnen utuh yang tidak dapat dipisahkan. Dimana dalam meningkatkan satu komponen kondisi fisik seseorang, maka komponen-komponen yang lain di dalam kondisi fisik tersebut juga ada yang harus ditingkatkan. Sesuai dengan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan (Sajoto, 1988: 8).

Dengan menguasai Teknik-teknik dalam sepakbola dan memiliki kondisi fisik yang baik sangatlah membantu dalam meningkatkan pretasi pada tim yang dibelanya (Scheunemann, 2012:14)

Persepakbolaan Indonesia khususnya pada kasta tertinggi sepakbola tanah air, banyak gelandang-gelandang Indonesia yang tidak kalah bersaing dengan gelandang dari luar negeri, tim-tim yang berlaga banyak di isi oleh gelandang-gelandang dari dalam negeri. Kita perlu mengetahui bagaimanakah kondisi fisik gelandang sepakbola Indonesia. Pelatih-pelatih di Indonesia perlu mempunyainya data-data mengenai kemampuan fisik seorang atlet. Hal ini sangat penting sehingga pelatih dapat memantau kondisi fisik atletnya dan menjadi evaluasi pelatih untuk pemain-pemainnya. Dengan adanya permasalahan diatas tersebut peneliti ingin mengajukan penelitian yang berjudul "PROFIL KONDISI FISIK GELANDANG SEPAKBOLA INDONESIA" (Studi Persebaya, Persipura, Madura United, Puslatda Sepakbola Jawa Timur, dan Petro Kimia Junior).

METODE

Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian ex post facto dengan menggunakan pendekatan analisis data sekunder.

Menurut Truckman yang dikutip dalam Sriundy, (2015:108) penelitian ekspos fakto adalah data penelitian dikumpulkan setelah semua peristiwa terjadi. Jenis penelitian ex post facto adalah kegiatan penelitian menggunakan data sekunder dimana data tersebut sudah ada dan dijadikan untuk mengkaji variable-variabel yang telah terjadi sebelumnya.

Menurut Matono, (2011) analisis data sekunder merupakan Teknik pengumpulan data dan menganalisis isi data tersebut yang diperoleh dari instansi atau lembaga milik pemerintah maupun swasta. Metode penelitian pada Analisis data sekunder adalah tidak menggunakan manusia sebagai objek penelitian. Dimana dalam metode Analisis data sekunder adalah memanfaatkan data sekunder sebagai sumber data.

Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data yang membantu keberhasilan dalam penelitian. Instrument penelitian sangat dibutuhkan oleh peneliti dalam mengumpulkan data sehingga dapat membantu menyeleseikan masalah yang akan diteliti (Eman, 2009:97)

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah flashdisk atau hardisk untuk meminta hasil tes fisik gelandang sepakbola Indonesia yang telah melakukan tes fisik di Laboratorium olahraga ACHILLES (SSFC) Sport Science and Fitness Center UNESA.

Subyek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 20 gelandang sepakbola Indonesia yang melakukan tes fisik di Laboratorium olahraga ACHILLES (SSFC) Sport Science and Fitness Center UNESA.

Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

   Pengamatan data yang dilakukan dengan melihat objek yang diobservasi dengan peneliti.
2. Dokumentasi

   Pengumpulan data dengan mengumpulkan berbagai data atau dokumen yang berkaitan dengan masalah penelitian. Dokumen itu sendiri dapat berupa gambar, buku laporan, perintah, hasil karya seseorang, dan sebagainya.

Dalam penelitian ini data yang diperoleh atau dikumpulkan melalui pengamatan sebagai data utama yang berhubungan dengan kondisi fisik gelandang sepakbola Indonesia saat melakukan tes fisik di Laboratorium olahraga ACHILLES (SSFC) Sport Science and Fitness Center UNESA.

Teknik Analisis Data

Menganalisa hasil tes fisik gelandang sepakbola pada setiap klub untuk melihat dan menentukan tingkat kondisi fisik yang dimiliki gelandang tersebut.

Menganalisa seluruh hasil tes fisik gelandang sepakbola Persebaya, Madura United, Persipura, Puslatda sepakbola jatim, dan Petro Kimia Junior yang telah melakukan tes fisik untuk mendapatkan hasil profi karakteristik kondisi fisik gelandang sepakbola Indonesia.

A. **Mean**

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

Keterangan :

$\bar{X}$:Mean

$\sum X$: Jumlah total nilai dalam distribusi

n : Jumlah individu

(Sriundy, 2015).

B. **Standart Deviasi**

$$SD = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^{N}(Xi-\bar{X})^2}{N-1}}$$

Keterangan :

SD : Standart Deviasi

N : Jumlah anggota

$\bar{X}$: Rerata

X_i : Nilai- nilai dalam popuasi

(Sriundy, 2015:278).

C. **Presentase**

P= n/Nx100%

Keterangan :

P : Presentase

n : Frekuensi atau jumlah kasus

N : Jumlah total

(Maksum,2009:9)

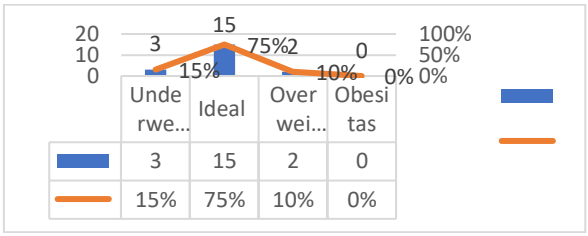
HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini diambil dari data gelandang sepakbola Indonesia yang melakukan tes fisik di Laboratorium olahraga ACHILLES (SSFC) Sport Science and Fitness Center UNESA. Subjek dalam penelitian ini diambil dari gelandang sepakbola Indonesia yang berada di klub Persebaya, Madura United, Persipura, Puslatda Jawa Timur, dan Petro Kimia Junior. Dari masing-masing klub diambil 4 gelandang, sampel dalam penelitian ini adalah 20 gelandang sepakbola Indonesia. Hasil dari penelitian ini berupa data yang dideskripsikan untuk mengetahui tentang kondisi fisik gelandang sepakbola Indonesia, adapun hasil deskripsi tersebut dapat dilihat di bawah ini.

1. Indeks Massa Tubuh

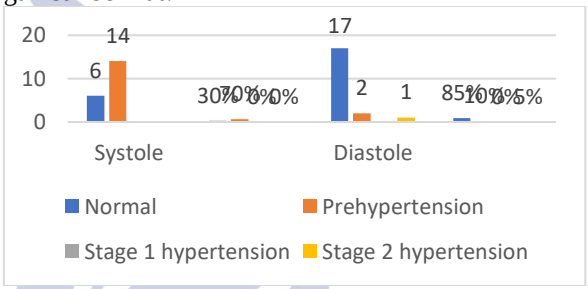
Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data Indek Massa Tubuh Gelandang sepakbola Indonesia tampak pada gambar berikut:



Berdasarkan diagram batang diatas menunjunjukkan bahwa dari 20 sampel diketahui kategori underweight 3 gelandang, kategori Ideal 15 gelandang, dan kategori overweight 2 gelandang.

2. Tekanan Darah *Systole* dan *Diastole*

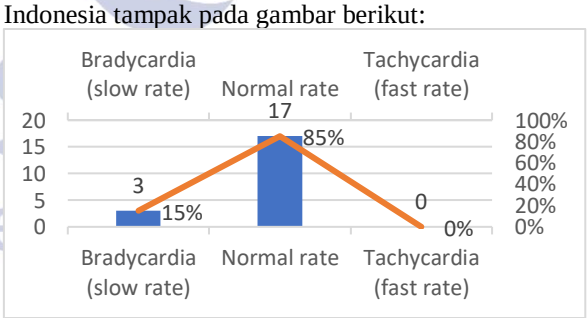
Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data Tekanan Darah Systole dan Diastole gelandang sepakbola Indonesia tampak pada gambar berikut:



Berdasrakan gambar diagram batang di atas menunjukkan bahwa dari 20 sampel diketahui Tekanan Darah Systole kategori normal 6 gelandang, kategori prehypertension 14 gelandang. Sedangkan Tekanan Darah Diastole kategori normal 17 gelandang, kategori prehypertension 2 gelandang, dan kategori stage 2 hypertension 1 gelandang.

3. *Resting*

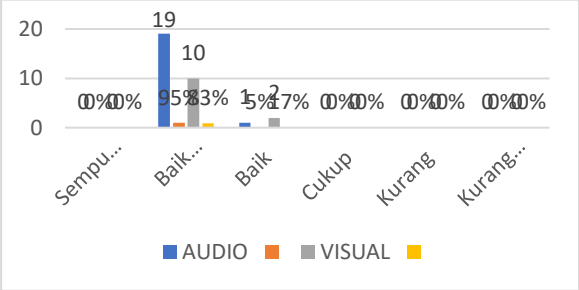
Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data Resting gelandang sepakbola Indonesia tampak pada gambar berikut:



Berdasarkan gambar diagram batang di atas menunjukkan bahwa dari 20 sampel diketahui kategori slow rate 3 gelandang, dan kategori normal rate 17 gelandang.

4. *Whole Body Reaction* (visual) dan Audio

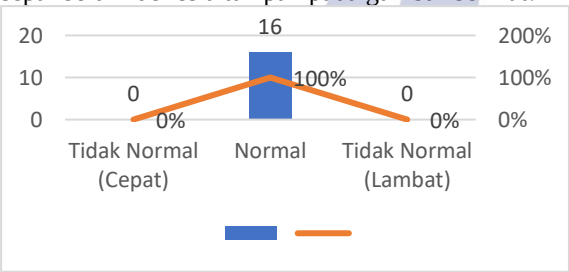
Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data *Whole Body Reaction* audio dan visual gelandang sepakbola Indonesia tampak pada gambar berikut:



Berdasarkan gambar diagram batang di atas menunjukkan bahwa dari 12 sampel *Whole Body Reaction* audio kategori baik sekali 19 gelandang, dan kategori baik 1 gelandang. Sedangkan dari 20 sampel pada Whole Body Reaction visual kategori baik sekali 10 gelandang, dan kategori baik 2 gelandang.

5. *Speed Anticipation*

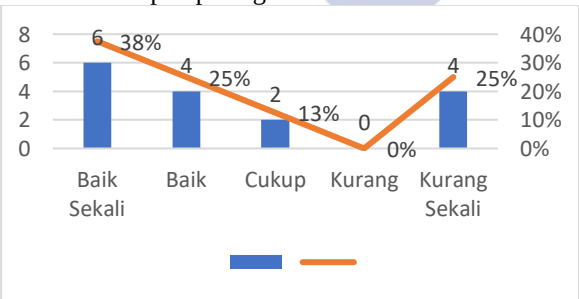
Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data *Speed Anticipation* gelandang sepakbola Indonesia tampak pada gambar berikut:



Berdasarkan gambar diagram batang di atas menunjukkan bahwa *Speed Anticipation* dari 16 gelandang yang telah melakukan tes yaitu keselurannya mendapat kategori normal.

6. Kelentukan

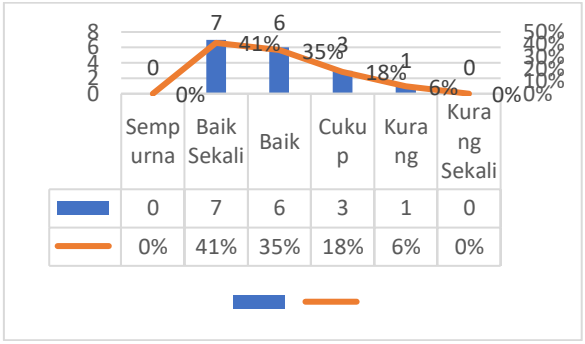
Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kelentukan gelandang sepakbola Indonesia tampak pada gambar berikut:



Berdasrkan gambar diagram batang di atas menunjukkan bahwa tes kelentukan dari 16 sampel diketahui yang berkategorikan baik sekali 6 gelandang, kategori baik 4 gelandang, kategori cukup 2 gelandang, dan kategori kurang sekali yaitu 4 gelandang.

7. *Vertical Jump*

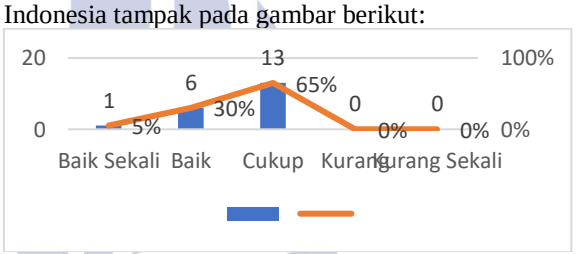
Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data *Vertical Jump* gelandang sepakbola Indonesia tampak pada gambar berikut:



Berdasarkan gambar diagram batang di atas menunjukkan bahwa tes *Vertical Jump* dari 16 sampel diketahui yang berkategorikan sempurna tidak ada, kategori baik sekali 7 gelandang, kategori baik 6 gelandang, kategori cukup 3 gelandang, kategori kurang 1 gelandang.

8. *Back Strength*

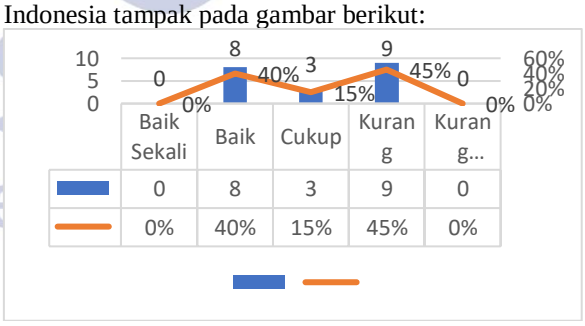
Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data *Back Strength* gelandang sepakbola Indonesia tampak pada gambar berikut:



Berdasarkan gambar diagram batang di atas menunjukkan bahwa tes *Back Strength* dari 20 sampel diketahui kategori baik sekali yaitu 1 gelandang, kategori baik 6 gelandang, kategori cukup 13 gelandang.

9. *Leg Strength*

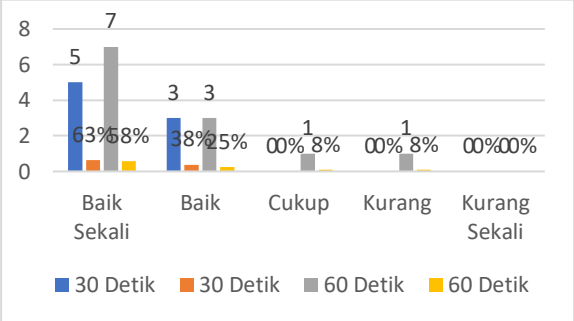
Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data *Leg Strength* gelandang sepakbola Indonesia tampak pada gambar berikut:



Berdasarkan gambar diagram batang di atas menunjukkan bahwa tes *Leg Strength* dari 20 sampel diketahui kategori baik sekali tidak ada, kategori baik 8 gelandang, kategori cukup 3 gelandang, kategori kurang 9 gelandang.

10. *Sit Up* (60 detik) dan *Sit Up* (30 detik)

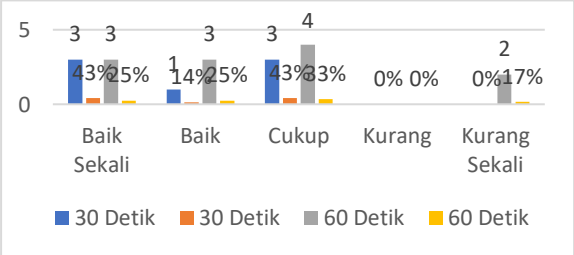
Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data *Sit Up* 30 detik dan 60 detik gelandang sepakbola Indonesia tampak pada gambar berikut:



Berdasarkan gambar diagram batang di atas menunjukkan bahwa *Sit Up* 30 detik dari 16 sampel diketahui kategori baik sekali yaitu 5 gelandang, dan kategori baik 3 gelandang. Sedangkan *Sit Up* 60 detik dari 12 sampel diketahui kategori baik sekali adalah 7 gelandang, kategori baik 3 gelandang, kategori cukup 1 gelandang, dan kategori kurang 1 gelandang.

11. *Push Up* (60 detik) dan *Push Up* (30 detik)

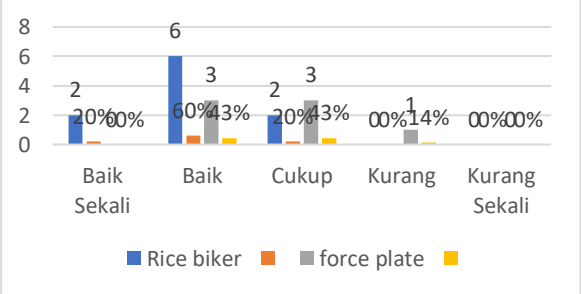
Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data *Push Up* 30 detik dan 60 detik gelandang sepakbola Indonesia tampak pada gambar berikut:



Berdasarkan gambar diagram batang di atas menunjukkan bahwa *Push Up* 30 detik dari 7 sampel diketahui kategori baik sekali adalah 3 gelandang, kategori baik 1 gelandang, dan kategori cukup 3 gelandang. Sedangkan pada *Push Up* 60 detik dari 12 sampel diketahui kategori baik sekali adalah 3 gelandang, kategori baik 3 gelandang, cukup 4 gelandang, dan kategori kurang sekali adalah 2 oarang.

12. Power Kaki (*Force Plate*) dan *Race Biker*

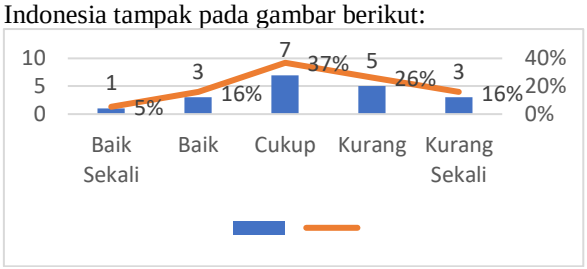
Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data Power Kaki *Force Plate* dan *Race Biker* gelandang sepakbola Indonesia tampak pada gambar berikut:



Berdasarkan gambar diagram batang diatas menunjukkan bahwa Power Kaki *Force Plate* dari 7 sampel diketahui kategori baik 3 oarang, kategori cukup 3 gelandang, kategori kuran 1 gelandang. Sedangkan pada Power Kaki *Race Biker* dari 10 sampel kategori baik sekali 2 gelandang, kategori baik 6 gelandang, dan kategori cukup 2 gelandang.

13. *VO2Max*

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data *VO2Max* gelandang sepakbola Indonesia tampak pada gambar berikut:



Berdasarkan gambar diagram batang di atas mnunjukkan bahwa VO2Max dari 19 sampel diketahui kategori baik sekali yaitu 1 gelandang, kategori baik 3 oarang, kategori cukup 7 gelandang, kategori kurang 5 gelandang, dan kategori kurang sekali adalah 3 gelandang.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah profil kondisi fisik gelandang sepakbola Indonesia studi pada klub Persebaya, Madura United, Puslatda Jawa Timur, Persipura, dan Petro Kimia Junior yang melakukan tes fisik di Laboratorium olahraga ACHILLES (SSFC) Sport Science and Fitness Center UNESA

Kondisi fisik merupakan aspek penting dalam olahraga prestasi, hal ini tidak lepas dari permainan sepakbola yang didalamnya terdapat unsur teknik, taktik, yang dimana keduanya akan berjalan dengan maksimal apabila seorang atlet memiliki tinngkat kondisi fisik yang bagus. Faktor fisik menjadi sangat penting dalam suatu pertandingan. Pemain yang kondisi fisiknya kurang baik bisa membuat para pemain gagal menerapkan strategi yang di instruksikah oleh pelatih. Fisik yang kurang baik juga dapat berpengaruh pada mental yang biasanya membuat pemain menjadi berlaku kasar atau mudah terpancing emosinya sehingga akan menyebabkan pemain tersebut banyak melakukan kesalahan.

Pada penelitian ini tes yang digunakan adalah terdiri dari 13 item tes yaitu Indek Massa Tubuh, Tekanan darah, Resting, Whole Body Reacton, Speed Anticipation, Kelentukan, Vertical Jump, Back Strength, Leg Strength, Sit up, Push Up, Power Kaki, dan VO2Max. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh kemudian data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil tes tersebut akan dijabarkan berdasarkan komponen kondisi fisik sebagai berikut:

1. Kekuatan

Di dalam sepakbola kekuatan menjadi salah satu komponen fisik yang perlu dimiiki oleh seorang gelandang, sebab dalam suatu pertandingan sepakbola sering terjadi body contact antar pemain ketika dalam merebut bola atau melindungi bola. Sehingga dengan memiliki kekuatan yang dalam kategori sangat baik akan sangat membantu saat dalam kondisi duel merebut

UNESA Universitas Negeri Surabaya

atau melindungi bola. Beberapa macam tes yang telah dilakukan untuk mengetahui tingkat kekuatan yang dimiliki gelandang sepakbola Indonesia terdiri dari berikut ini:

Vertical Jump dan *Leg Stregth* dalam sepakbola khususnya seorang gelandang perlu memiliki kekuatan otot tungkai yang sangat baik, karena akan sangat membantu tim ketika ada perebutan bola di udara dengan lawan yang perlu dimenangkan. Duel udara ini sering terjadi ketika terjadi tending bebas, tendangan pojok, dan tendangan gawang.

Back Strength, Sit up, Push up dalam speak bola kekuatan otot punggung dan tangan juga perlu dimiliki oleh seorang gelandang, hal ini untuk membantu pemain saat *body contact* dengan lawan, karena dalam permainan sering terjadi hal tersebut dalam perebutan bola.

Power Kaki dalam sepakbola sangat dibutuhkan komponen fisik ini karena dalam suatu permainan banyak sekali teknik yang memerlukan power kaki yaitu kekita umpan jauh dan menendang bola kearah gawang yang bertujuan untuk mencetak gol juga dalam menjauhkan bola dari pertahanan sendiri ketika pemain lawan berusaha mencetak gol.

2. Kecepatan Reaksi

Beberapa macam tes untuk mengetahui tingkat kecepatan reaksi yang dimiliki gelandang sepakbola Indonesia terdiri dari berikut ini:

Tes Whole Body Reaction adalah bertujuan untuk mengukur waktu reaksi kaki dan tangan dengan rangsangan melalui penglihatan dan pendengaran. Di dalam sepakbola reaksi tidak hanya penting bagi seorang penjaga gawang saja, namun reaksi juga perlu dimiliki oleh seorang gelandang, hal ini akan membantu daya tanggap dan kewaspadaan seorang gelandang dalam mengambil sebuah keputusan.

tes speed Anticipation juga perlu dimilik seorang pemain gelandang guna menduga dan memprediksi bola yang datang dari berbagai arah sehinga pemain dapat bergerak sesuai datangnya bola.

3. Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tertentu dan dalam kurun waktu tertentu. Dalam sepakbola sistem energi yang dipakai adalah gabungan antara sistem energi anaerobic dan aerobic. Dalam permainan sepakbola yang berlangsung selama 90 menit. Seorang gelandang dituntut untuk terus bergerak, dimana seringkali ada gerakan lari cepat kemidian lari pelan dengan begitu seorang pemain wajib memiliki daya tahan yang baik sehinga mampu bermain selama pertandingan berlangsung.

Dalam mencapai prestasi kondisi fisik menjadi faktor yang sangat penting khususnya pada seorang gelandang dalam membantu tim untuk memenagkan setiap pertandingan, seorang gelandang tentunya tidak hanya mampu menguasai teknik dan taktik saja dalam sepakbola, namun juga harus mempunyai kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang gelandang itu sendiri.

4.Kelentukan

Dalam sepakbola kelentukan mempuanyai peranan penting khususnya pada seorang gelandang dalam membantu pergerakkan saat bertanding dilapangan. Dimana pemain harus bergerak berubah arah dengan tiba-tiba. Dengan mempunyai kelentukan yang baik akan sangat membantu pemain supaya tidak mudah cedera.

5. Indek Massa Tubuh

Gelandang juga perlu memiliki tubuh yang ideal karena sangat membantu dalam pergerakan saat pertandingan. Karena seorang gelandang dituntut untuk terus bergerak ke depan, samping, dan belakang dalam membantu pertahanan dan penyerangan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Tidak hanya itu postur yang ideal juga sangat membatu dalam hal perebutan bola di udara.

6. Tekanan darah

Tekanan darah juga mempunyai peranan penting dalam diri setiap pemain, dikarenakan tekanan darah mempengaruhi emosi pada pemain, tes tekanan darah perlu dilakukan sebelum maupun saat berlatih guna mengetahui perbedaan hasilnya, pemain yang tekanan darahnya diatas normal akan membuat pemain mudah lepas control emosinya sehingga pemain akan melakukan pelanggaran-pelanggaran yang merugikan timnya.

7. Resting

Resting atau denyut nadi istirahat juga memiliki peranan dalam diri setiap pemain, karena mempengaruhi daya tahan pada diri seorang pemain, dimana pemain yang memiliki katgori slow rate akan sangat baik karena saat dalam beraktivitas seoarang pemain tersebut tidak mudah lelah. denyut nadi yang diukur saat istirahat dan tidak setelah melakukan aktivitas.

Dari tes yang telah dilakukan oleh 20 gelandang yang diambil dari 5 klub, diketahui klub Persebaya mempunyai gelandang dengan rata-rata kategori baik sekali paling banyak. Sedangkan dari pemain yang mempunyai kategori baik sekali paling banyak adalah Adam Maulana dari Persebaya.

PENUTUP

Simpulan

Melihat dari hasil tes fisik gelandang sepakbola Indonesia studi pada klub Persebaya, Madura United, Puslatda Jawa Timur, Persipura, dan Petro Kimia Junior yang telah dilakukan di Laboratorium olahraga ACHILLES (SSFC) Sport Science and Fitness Center UNESA. Yang terdiri dari 13 item tes dan dari hasil tes tersebut akan dijabarkan berdasarkan komponen kondisi fisik yaitu Kekuatan di dapat dengan kategori baik. Kecepatan reaksi dan antisipasi di dapat dengan kategori baik sekali. Daya tahan di dapat dengan kategori cukup. Kelentukan di dapat dengan kategori baik. Indek Massa Tubuh diperoleh kategori ideal, Tekanan darah systole diperoleh kategori prehypertension Tekanan darah Diastole diperoleh kategori normal, Resting diperoleh kategori normal.

Saran

1. Diharap hasil dari penelitian ini dapat menjadi bahan acuan seorang pelatih sepakbola dalam memantau kondisi fisik para pemainnya khususnya pada seorang gelandang. Sehingga pelatih dapat membuat program yang sesuai kebutuhan fisik seorang gelandang.
2. Dari hasil setiap kategori tes yang telah dilakukan ini semoga dapat menjadi gambaran maupun tolak ukur kondisis fisik gelandang sepakbola Indonesia.
3. Bagi gelandang yang mempunyai kondisi fisik yang kategorinya kurang baik untuk seorang gelandang dimohon untuk lebih meningkatkan latihan fisiknya supaya kondisi fisiknya dapat mencapai kategori yang dibutuhkan oleh seorang gelandang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
2. Batty, E. C. (2007). Latihan metode baru sepakbola serangan. Bandung: CV. PIONIR JAYA.
3. Erman. (2019). Metodologi Penelitian Olahraga. surabaya: Unesa University Press.
4. Faruk, A. S. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Sepakbola Indonesia Lumajang. Jurnal Prestasi Olahraga, 1-8.
5. Haugen, T & Stephen, S. (2015). Physical and Physiological Testing of Soccer Players: Way, What, and How Should we Measure ? Sportscience. sportdci.org, 10-26.
6. Heyward, H& Gibson, L. (2014). Advanced fitness assesment and prescription. Human Kinetics.
7. Jan Boone, d. (2012). Physical Fitness Of Elite Belgian Soccer Players by Player Position. Journal of Strength and Conditioning Research, 2051-2057.
8. Kusnanik, N. W. (2014). Model Pegukuran Anthropomtrik, Fisiologis, dan Biomotorik dalam Mengidentifikasi Bibit Atlet Berbakat Cabang Olahraga SepakBola . Penerapan Iptek dan Penguatan Ilmu Keolahragaan dalam Mendukung Prestasi Olahraga Nasional, 146-156.
9. Martono, N. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif : Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
10. Medicine, A. C. (2008). ACSM'S Healt-Related Physical Fitness Assesment Manual Second Edition. United States of America: Wolters Kluwer ILIppincott Williams & Wilkins.
11. Mehdi Ben Brahim, d. (2013). Anthropometric and Physical Characteristics of Tunisians Young Soccer Player. Journal Physical Education Scires, 125-130.
12. Penyusun, T. (2014). Standar Operasional prosedur Tes dan Pengukuran. Surabaya: Tidak di Cetak.
13. Scheunemann, T. (2012). Kurikulum Sepakbola Indonesia. Jakarta: Tidak di cetak.
14. Scheunemann, T. (2013). @COACHTIMO MENJAWAB. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
15. Seiler, T. H. (2015). Physical and Physiological Testing of Soccer Players. Journal Sport Science, 10-26.
16. Setijono, A. J. (2017). Evaluasi Anthopometri dan Kondisi Fisik Atlet Futsal Bintang Timur Surabaya. Jurnal Prestasi Olahraga, 1-11.
17. Sriundy, I. m. (2015). Metodologi Penelitian. Surabaya: Unesa University Press.
18. syahreza, R. (2013). Garuda Muda Garuda Jaya. Jakarata: REXA Pustaka.
19. Tim. (2008). Kamus Bahasa Iindonesia. Jakarta: Pusat Bahasa.
20. Tim. (2014). Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya. Surabaya: Unpres UNESA.
21. TW, Gheeto. (2014). Total Football for Life. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.
22. Windo, D. (2014). Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.

UNESA Universitas Negeri Surabaya