PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PS HIZBUL WATHAN DALAM MENGHADAPI LIGA 2 INDONESIA

Andi Ferianto*, Irmantara Subagio*

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

andiferianto1@mhs.unesa.ac.id dan irmantarasubagio@unesa.ac.id

Abstrak

Sepakbola adalah suatu permainan olahraga yang menggunakan bola sebagai alat untuk dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang dan beberapa pemain cadangan kompetisi profesional sepakbola Indonesia khususnya di Liga 2 para pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang baik agar pemain mampu bersaing dan membawa tim mereka berprestasi. Sedangkan tim Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan adalah tim yang baru saja naik ke Liga 2 yang materi pemainnya berisikan pemain lama dan beberapa pemain baru yang belum diketahui kondisi fisik mereka. Dilihat dari pertanyaan yang diajukan, jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode kuantitatif disebut metode tradisional, karena metode ini telah digunakan sejak lama, sehingga menjadi metode penelitian tradisional. Metode ini merupakan metode ilmiah atau ilmiah karena memenuhi prinsip-prinsip ilmiah, yaitu konkret atau empiris, objektif, terukur, wajar dan sistematis. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola PS Hizbul Wathan dalam menghadapi kompetisi Liga 2 sepakbola Indonesia yang berjumlah 23 atlet. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah melakukan tes Kecepatan, Kelincahan, Power, Daya tahan. hasil test kecepatan lari 20 Meter dari total 23 pesepakbola yang dapat memenuhi target <3sec sebanyak 8 orang sedangkan 15 orang lainnya masih belum dapat memenuhi target. dibebankan oleh tim pelatih Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan dengan nilai rata-rata 3.11, tes Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan sebanyak 11 orang memperoleh hasil dibawah <15 sec sedangkan hasil rata-rata yang di dapat sebesar 14,94. Mft sebanyak 20 orang memenuhi target, dengan hasil rata-rata sebesar 14,1 atau sama dengan 61,0 ml/kg/min. hasil dari tes vertical jump yang dilakukan score tertinggi sebesar 55cm dan terendah sebesar 43 cm, dengan rata-rata sebesar 48,34 cm.

Kata Kunci :Kondisi Fisik, Sepakbola.

Abstract

Football is a sports game that uses the ball as a tool to be played by 2 teams, each team consisting of 11 people and several reserve players for Indonesian professional football competitions, especially in League 2, the players are required to have good physical condition so that players are able to compete and bring their team excels. Meanwhile, the Hizbul Wathan Football Club is a team that has just dropped into Liga 2, whose player material consists of old players and several new players whose physical condition is not yet known. From the problems formulated, Judging from the questions asked, this type of research is a type of quantitative research with descriptive methods. Quantitative methods are called traditional methods, because this method has been used for a long time, so it has become a traditional research method. This method is a scientific or scientific method because the principles of scientific principles, namely concrete or empirical, objective, may be reasonable and systematic.

The population in this study was Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan football athletes in the face of the Indonesian Football League 3 competition, totaling 23 athletes. The data collection technique in this research is to test Speed, Agility, Power, Endurance. the results of the 20 meter running speed test of a total of 23 footballers who can meet the target <3sec as many as 8 people while the other 15 people still can't meet the target. charged by the coaching team of the men of Sinar Giri FC with an average score of 3.11, the illionis test for the sons of Sinar Giri FC as many as 11 people obtained results under <15 sec while the average result obtained was 14.94. Mft of 20 people met the target, with an average yield of 14.1 or equal to 61.0 ml/kg/min. the results of the vertical jump test carried out with the highest score of 55cm and the lowest of 43 cm, with an average of 48.34 cm.

Keywords: Physical Condition, Football.

1. PENDAHULUAN

Dari banyaknya olahraga di dunia ini sepakbola merupakan olahraga yang paling banyak di gemari masyarakat, hal ini dikarenakan hampir kurang lebih 265 juta pemain dan 5 juta wasit serta official telah ikut serta aktif di dalamnya, atau 4% dari populasi penduduk dunia, menurut FIFA (*the International Federation of Association Football*) (Haugen dan Seiler, 2015). Saat ini sepak bola menunjukkan kemajuan yang pesat di Negeri kita ini, hal itu ditandai dengan munculnya berbagai sekolah sepakbola, di iringi denganselakin berkembangnya teknologi baru untuk membantu pertandingan sepak bola ataupun saat berlatih.

Sepakbola adalah suatu permainan untuk memainkannya memerlukan bola sebagai alat utama untuk bermain, sepakbola dimainkan oleh 2 tim dengan jumlah pemain tiap tim berjumlah 11 orang dan beberapa pemain cadangan. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencari kemenangan dengan cara mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan hingga peluit akhir di bunyikan oleh wasit.

Dalam sepakbola pemain akan ditugaskan oleh pelatih untuk mengisi suatu posisi dilapangan, dan posisi tersebut sangatlah beragam serta memiliki nama dan peran tersendiri. Dalam bermain sepakbola posisi pemain terdiri dari (*goalkeeper*) penjaga gawang adalah seorang pemain yang boleh memegang bola di area kotak penalty, (*defender*) pemain bertahan dalam sepakbola dimana posisinya berada dibelakang dan tepat di depan seorang penjaga gawang, (*midfielder*) pemain tengah yang berperan untuk mengalirkan bola ke setiap lini, (*striker*) pemain depan yang bertugas untuk membobol gawang lawan.

Di Dunia olahraga sepakbola naungi oleh FIFA (*the International Federation of Association Football*) sedangkan di Negara kita sendiri sepakbola dinaungi oleh organisasi PSSI (persatuan sepakbola seluruh Indonesia) yang memiliki agenda kompetisi sepakbola profesional setiap tahunnya. Kompetisi professional tersebut dimulai dari Liga 2 kompetisi sepakbola kasta terendah, Liga 2, dan liga 1 kompetisi kasta teratas di Indonesia yang dimana kebanyakan klub pesertanya berasal dari kota-kota di Indonesia. Di kota Sidoarjo sendiri ada sebuah tim baru yang

bernama Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan yang bermain di Liga 2 Indonesia.

Kondisi fisik adalah suatu komponen-komponen utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan dan mempertahankannya. Artinya untuk 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).

Unsur-unsur kondisi fisik perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing dan kebutuhannya dalam pertandingan dan pertandingan. Selain menguasai keterampilan dasar menendang dengan benar, pemain juga harus memiliki kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh Sajoto (1988: 57) meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan respon. Di antara sekian banyak komponen kondisi fisik, olahraga tertentu perlu mengutamakan kondisi fisik tertentu. Menurut Sajoto (1988:10) dalam permainan sepak bola diperlukan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan permainan seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan.

Di kompetisi profesional sepabola Indonesia khususnya di Liga 2 para pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang baik agar pemain mampu bersaing dan membawa tim mereka berprestasi. Sedangkan tim Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan adalah tim yang baru saja promosi ke Liga 2 yang materi pemainnya berisikan pemain lama dan beberapa pemain baru yang belum diketahui kondisi fisik mereka, maka dari itu kita perlu mengetahui bagaimana kondisi fisik para pemain Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan. Hal tersebut sangatlah penting bagi tim pelatih sehingga mereka dapat memantau kondisi fisik atletnya dan menjadi evaluasi pelatih dalam menghadapi kompetisi Liga 2 Indonesia. Dengan pertanyaan-pertanyaan tersebut, peneliti ingin mengajukan sebuah artikel berjudul “PROFIL KONDISI FISIK ATLET PS HIZBUL WATHAN DALAM MENGHADAPI KOMPETISI LIGA 2 INDONESIA”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Dari latar belakang yang dikemukakan, maka peneliti ingin mengetahui kondisi fisik atlet yang mencakup tingkat daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kekuatan pada atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan dalam menghadapi Liga 2 sepakbola Indonesia.

Dilihat dari pertanyaan yang diajukan, penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode kuantitatif sering disebut dengan metode tradisional, karena metode tersebut telah digunakan sejak lama, sehingga banyak penelitian yang menggunakan metode tersebut. Selain itu, metode ini juga merupakan metode ilmiah atau metode ilmiah, karena sesuai dengan hukum-hukum ilmu pengetahuan, yaitu spesifik atau empiris, objektif, terukur, masuk akal, dan sistematis. Metode ini dapat disebut metode penemuan, dan berbagai ilmu pengetahuan dan teknologi baru dapat ditemukan dan dikembangkan dengan metode ini.

“Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat perbandingan atau perhubungan dengan variabel yang lain”. Menurut Siregar (2013: 15). Metode penelitian deskriptif digunakan untuk menjawab dan memecahkan masalah yang dihadapi pada situasi sekarang. Penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah pengumpulan data, klasifikasi, pengelolaan atau analisis data, membuat simpulan dan laporan (Notoatmodjo, 2002:138).

Pentingnya penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan data dari profil kondisi fisik atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan dalam menghadapi kompetisi Liga 2 sepakbola Indonesia.

Sasaran Penelitian

1. Populasi

“Populasi yaitu wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi bisa berupa manusia, tumbuhan, hewan, produk, bahkan dokumen” Menurut Eka dalam Sopiah. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan dalam menghadapi kompetisi Liga 2 sepakbola Indonesia yang berjumlah 23 atlet.

2. Sampel

“Sampel adalah wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel, yaitu mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Namun apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. (Arikunto, 2006:50).

Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel

Variabel penelitian ini ialah kondisi fisik atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan dalam menghadapi kompetisi Liga 2 sepakbola Indonesia.

2. Definisi Operasional

a. Kondisi Fisik

Kondisi Fisik merupakan salah satu komponen yang penting untuk dapat mengembangkan teknik, taktik, dan strategi.

Tempat Penelitian

Tes kondisi fisik yang mencakup tes kecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya tahan. Penelitian ini berlangsung di lapangan sepak bola Universitas Muhammadiyah Malang yang berada di Kota Malang.

Teknik Pengumpulan Data

Di dalam pengambilan data menggunakan teknik yang dianggap sesuai dengan yang akan dilakukan oleh peneliti ialah dengan pendekatan deskriptif. “Teknik pengumpulan data adalah cara mengumpulkan data yang berhubungan dengan objek penelitian dengan sejumlah penelitian berupa analisis data dan pendekatan yang etis” menurut (Sewell, 2011). Teknik pengumpulan data di dalam penelitian ini ialah melakukan tes berikut ini :

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Power
4. Daya tahan

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan 4 macam tes yang akan dilakukan untuk mengambil data dari atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan dalam menghadapi kompetisi Liga 2 sepakbola Indonesia. Langkah sebelum melakukan penelitian adalah melakukan studi pendahuluan, dengan tujuan mengetahui kondisi di lapangan yang dijadikan sebagai tempat pelaksanaan penelitian. Dalam studi pendahuluan kegiatan yang dilakukan ialah:

1. Menentukan sasaran penelitian yaitu atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan

2. Mempersiapkan alat-alat seperti marker, *sound system*, laptop, stopwatch, meteran, dan peluit.

Pengukuran yang dilaksanakan adalah tentang komponen kondisi fisik yang penting dan paling dominan dalam cabang olahraga sepakbola dengan mengukur kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan. Pelaksanaannya sebagai berikut :

1. Atlet datang ke tempat pelaksanaan tes
2. Melaksanakan tes kecepatan dengan menggunakan lari cepat 40 meter
3. Melaksanakan tes kelincahan dengan menggunakan *illionis test*
4. Melakukan tes kekuatan dengan menggunakan *Vertical Jump Test*
5. Melakukan tes daya tahan menggunakan Mft

Berikut adalah Standart Operasional Pelaksanaan (SOP) setiap instrument yang digunakan dalam penelitian tentang kondisi fisik atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan dalam menghadapi kompetisi Liga 2 Indonesia:

1. Tes Lari Cepat 20 meter (Mac, 2018)
Tujuan : Untuk Mengetahui kemampuan lari dengan cepat
Alat : *Stopwatch*, *cone*, lintasan lari 20 meter yang lurus
Prosedur :
 - a. Atlet pemanasan selama 10 menit
 - b. Peneliti membuat area 20 meter bagian lurus dengan marker
 - c. Atlet bersiap di garis start
 - d. Peneliti memberikan perintah “Set, GO” dan mulai stopwatch atlet sprint 20 meter
 - e. stopwatch berhenti ketika tubuh atlet melintasi garis finish dan mencatat waktu
 - f. Tes ini dilakukan 3 kali

- g. Peneliti menggunakan waktu tercepat untuk menilai kinerja atlet
2. *Illionis test* (Getchell,1979)
- Tujuan : Untuk mengukur kelincahan
- Alat : stopwatch,cone,
- Prosedur :
- Tetapkan jarak yang Anda inginkan.
Rekomendasi jarak *Illionis test* adalah 10 meter.
 - Cone* sebagai rintangan.
 - Siapkan stopwatch atau pengukur waktu.
 - Pastikan diri Anda sudah siap dan berkonsentrasi.
 - Atlet berdiri di garis start setelah aba-aba “siap” – “ya”.
 - Atlet lari lurus ke *cone* no 2, kemudian kembali dan lari *zig-zag* melewati *cone* 3, 4, 5, 6 dengan secepat mungkin, setelah sampai di ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke *cone* 7 dan langsung ke *cone* 8
3. *Vertical Jump Test* (Mac,2018)
- Tujuan : Untuk mengukur power
- Alat : Kapur, pengukur (meteran), dinding
- Prosedur :
- Atlet pemanasan selama 10 menit
 - Atlet melumuri kapur pada ujung-ujung jarinya
 - Atlet berdiri di sebelah dinding, kedua kaki yang menapak tanah, atlet meloncat setinggi mungkin dengan satu tangan dan menandai dinding dengan ujung jari (M1)
 - Atlet dari posisi statis melompat setinggi mungkin dan menandai dinding dengan kapur pada jari-jarinya (M2)

- e. Peneliti mencatat jarak yang di peroleh antara M1 dan M2
- f. Atlet mengulang tes hingga 3 kali
- g. Peneliti menghitung rata-rata dari jarak dicatat dan menggunakan nilai ini untuk menilai kinerja atlet (Seseorang yang lebih berat melompat pada ketinggian yang sama dengan orang yang lebih ringan harus melakukan lebih banyak tenaga karena mereka memiliki massa yang lebih besar untuk bergerak. Hal ini kadang-kadang berguna untuk mengkonversi ketinggian pada *Vertical Jump* untuk kekuatan. Kekuatan tidak dapat dihitung ($\text{Power} = \text{Kerja} \div \text{Time}$) ketika waktu pada kekuatan yang bekerja pada tubuh tidak diketahui. Rumus telah dikembangkan dengan memperkirakan kekuatan dari *Vertical Jump*. Dalam massa rumus = berat badan dan Langsung tinggi VJ = Vertikal. Sedangkan menurut Johnson & Behamonde dalam Mac (2018) Rumus untuk mengitung Puncak Kekuatan dan Rata-rata Daya adalah :

Puncak Kekuatan (W) = $78,5 \times \text{VJ (cm)} + 60,6 \times \text{massa (kg)} - 15,3 \times \text{tinggi (cm)} - 1308$

Rata-rata Daya (W) = $41,4 \times \text{VJ (cm)} + 31,2 \times \text{massa (kg)} - 13,9 \times \text{tinggi (cm)} + 431$

4. Tes MFT (Mahardika,2011)

Tujuan :Untuk mengukur daya tahan kardiovaskulerVO2Max

Alat : *Sound system, tape recorder, cone/marker*, lintasan lari 20 meter, form tes dan alat tulis

Prosedur :

- Atlet pemanasan selama 10 menit

- b. Peneliti membuat area 20 meter dan tanda setiap akhir dengan kerucut penanda (marker)
- c. Peneliti memulai CD dan atlet dimulai tes
- d. Jika atlet tiba di akhir antar-jemput sebelum bunyi bip, atlet harus menunggu bunyi bip dan kemudian kembali melakukan
- e. Jika atlet gagal mencapai akhir sebelum bunyi bip mereka boleh diizinkan 2 atau 3 kesempatan untuk mencoba untuk mendapatkan kembali kecepatan yang diperlukan sebelum ditarik
- f. Peneliti mencatat tingkat dan jumlah angkutan diselesaikan di tingkat itu oleh atlet ketika mereka ditarik (Mac, 2018)
- g. Untuk penhitungan hasil MFT dihitung dengan kalkulator hitung pada

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan untuk penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif, karena teknik tersebut menggambarkan kondisi fisik atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan dalam menghadapi kompetisi Liga 2 Indonesia. Analisis Deskriptif yang di pakai adalah presentase, rumusnya sebagai berikut:

1. Mean untuk menghitung rata-rata (Mahardika,2011)

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

Keterangan :

$\bar{X}$ = Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah Nilai

n = Jumlah Individu

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari tujuan penelitian hasil dari tes nantinya kan dikaitkan dengan target yang dbebankan. Kemudian akan dijelaskan deskripsi data. Data yang diberikan adalah tentang hasil tes dan pengukuran fisik atlet sepakbola sinar giri yaitu :

- 1). *kecepatan*
- 2). *kelincahan*
- 3). *power*
- 4). *daya tahan*

Lari 20 meter

No	Nama	Hasil tes
1	ARP	2,93
2	DSB	3,10
3	EHS	3,12
4	RPA	2,95
5	MKR	3,40
6	DLO	3,20
7	AKN	2,95
8	MTR	3,15
9	MAL	3,10
10	BIS	3,20
11	ADP	2,95
12	YSA	3,10
13	AFR	3,50
14	ALA	3,25
15	RAG	3,24
16	FAR	2,93
17	FHI	3,13
18	MBR	3,23
19	MIB	2,92
20	CAK	3,20
21	YPK	2,95
22	DSE	2,92
23	CAK	3,12

Tabel.1 Sprint 20 Meter

Standar acuan yang harus dicapai 3 seconds. (Greg J. (Wilson:2010

Illionis test

No	Nama	Hasil tes
1	ARP	14,20
2	DSB	15,15
3	EHS	16,20
4	RPA	14,30
5	MKR	15,30
6	DLO	15,20
7	AKN	16,10
8	MTR	14,30

9	MAL	15,25
10	BIS	14,40
11	ADP	16,15
12	YSA	15,30
13	AFR	14,20
14	ALA	15,40
15	RAG	14,30
16	FAR	15,30
17	FHI	14,15
18	MBR	14,50
19	MIB	14,70
20	CAK	15,10
21	YPK	14,30
22	DSE	15,20
23	CAK	14,80

Tabel.2 illionis test

Standar acuan yang harus dicapai 15 seconds. (Greg J. (Wilson:2010

Tes MFT

No	Nama	Hasil tes
1	ARP	12.6
2	DSB	14.2
3	EHS	13.5
4	RPA	12.7
5	MKR	14.10
6	DLO	13.11
7	AKN	14.1
8	MTR	13.4
9	MAL	12.5
10	BIS	13.8
11	ADP	13.3
12	YSA	13.9
13	AFR	13.2
14	ALA	13.6
15	RAG	13.8
16	FAR	14.1
17	FHI	13.7
18	MBR	13.11
19	MIB	13.4
20	CAK	13.3
21	YPK	13.10
22	DSE	13.11
23	CAK	13.9

Tabel.3 mft

Standar acuan minimal level 13 untuk cabor sepakbola (Greg J. (Wilson:2010

Vertical Jump Test

No	Nama	Hasil tes
1	ARP	55

2	DSB	48
3	EHS	46
4	RPA	54
5	MKR	45
6	DLO	49
7	AKN	43
8	MTR	48
9	MAL	53
10	BIS	50
11	ADP	45
12	YSA	47
13	AFR	51
14	ALA	49
15	RAG	45
16	FAR	43
17	FHI	51
18	MBR	48
19	MIB	46
20	CAK	49
21	YPK	50
22	DSE	47
23	CAK	50

Tabel 4. *Vertical Jump Test*

4. HASIL PENELITIAN DAN SIMPULAN

1. Sprint 20 Meter

Berdasarkan hasil test kecepatan lari 20 Meter dari total 23 pesepakbola yang dapat memenuhi target <3sec sebanyak 8 orangt sedangkan 15 orang lainnya masih belum dapat memenuhi target. dibebankan oleh tim pelatih Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan dengan nilai rata-rata 3.11, bisa disimpulkan bahwa atlit sepakbola Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan mempunyai kecepatan yang cukup bagus. Hasil ini sebenarnya sudah cukup untuk menghadapi kompetisi liga 2 indonesia hal tersebut sejalan dengan rekomendasi tim ahli koni jatim yang menetapkan standart kecepatan lari 20 meter di bawah 3 second.

2. Illinois tes

Hasil dari illionis tes Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan sebanyak 11 orang memperoleh hasil dibawah <15 sec sedangkan hasil rata-rata yang di dapat sebesar 14,94. Hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa atlet sepakbola Persatuan

Sepakbola Hizbul Wathan mempunyai kelincihan yang sangat bagus hampir separuh jumlah atlet bisa menyelesaikan <15 sec. Sesuai dengan pendapat para ahli Getchell B (*Physical fitness; A way of life, 2nd edition*). An excellent score is under 15,2 seconds for a male. Yang saya kutip dari situs topandsport.com.

3. MFT Tes

Target dari tim pelatih Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan untuk tes ini harus level 13 untuk seluruh tim sepakbola Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan, sebanyak 20 orang memenuhi target, dengan hasil rata-rata sebesar 14,1 atau sama dengan 61,0 ml/kg/min (Ali, 2016). Tes ini sangat penting untuk cabang sepakbola karena olahraga sepakbola butuh VO₂MAX yang sangat tinggi karena durasi pertandingannya selama 90 menit dengan hasil di atas klub Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan sudah siap menggarungi kompetisi liga 2 Indonesia jika ditinjau dari tes daya tahan.

4. Vertical jump test

Tes ini memiliki tujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai, hasil dari tes yang dilakukan score tertinggi sebesar 55cm dan terendah sebesar 43 cm. Dengan rata-rata sebesar 48,34 cm, hasil tersebut masuk ke dalam kategori cukup.

5. SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan di atas, peneliti dapat memberikan saran berkaitan dengan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan sebagai berikut ini:

1. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pelatih sepakbola Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan tentang penerapan pola latihan fisik yang tepat supaya dapat menjaga serta meningkatkan kondisi fisik atlet Persatuan

Sepakbola Hizbul Wathan sehingga dapat merancang program dan memperbaiki status kondisi fisik yang belum memenuhi standart.

2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan sekolah-sekolah sepakbola dalam mempersiapkan fisik untuk menghadapi turnamen atau kompetisi.
3. Untuk para atlet diharapkan bisa menjaga waktu istirahat dan juga pola makan supaya kondisi fisik para atlet bisa terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Sarumpaet dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud.
- Alwi, Hasan. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Kent. M. (1994). "*The Oxford Dictionary of Sport Science and medicine*".
- Mac, Brian. 2018. [Sargent Jump Test or Vertical Jump Test](https://www.brianmac.co.uk/sgtjump.htm). (online) diakses pada tanggal 15 juli 2021 pada jam 16.15
- Muhajir. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Malang: Penerbit Erlangga
- Neufeld, Victoria (ed). 1996. *Webster New World of Dictionary*. New York : Mac Millan USA
- Notoatmojo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugraha, R. (2013). *Profil Kemampuan Daya tahan (VO₂max) tim Sepak bola SURATIN dan tim PORDA*

- SUMEDANG Universitas Pendidikan Indonesia.*
UPI. *Olahraga*. Jakarta: Effar dan Dhaid Prize
- Nurhasan, Dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Rumini, Sri. (1997). Psikologi Pendidikan.
Yogyakarta: FIP – IKIP Yogyakarta.
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajaran (PPLP) Di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal Ilara, Volume II, Nomer 2, , Hal 45-56*
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam*
- Sapulete, J. J. (2012). *Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda*. UNM.
- Siregar, J Syofian. (2013). Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif, PT Bumi Aksara.
- Subarjah. (2012). Latihan Kondisi Fisik. *UPI*.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melati Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sriundy M., I Made. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Unesa University Press.
- Tim Penyusun Buku Pedoman Penulisan Skripsi. 2014. Pedoman Penulisan Skripsi. Buku tidak diterbitkan. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.