

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA JAWA TIMUR SEBAGAI PERSIAPAN PON XX PAPUA TAHUN 2021

Arief Catur Pamungkas

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
arief.17060474028@mhs.unesa.ac.id

Tutur Jatmiko

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
tuturjatmiko@unesa.ac.id

ABSTRAK

Riset berikut memiliki tujuan agar dapat mengetahui kondisi fisik para atlet Sepakbola PON XX Jawa Timur 2021. Kondisi fisik setiap atlet begitu penting di karenakan agar dapat meraih prestasi yang diharapkan. Riset berikut adalah riset survey dengan desain deskriptif. Subyek dari riset berikut yaitu semua pemain sepakbola PON XX 2021 Jatim, yakni sejumlah duapuluh orang. Pada riset berikut yang mempergunakan tes untuk mengetahui daya tahan, kecepatan, kelincahan serta kelentukan berkaitan dengan kondisi fisik atlet sepakbola. Pada riset berikut teknik pengumpulan datanya mempergunakan data sekunder dari tes serta pengukuran kondisi fisik atlet PON Jawa Timur. Instrument pada riset berikut antara lain tes Indeks Masa Tubuh/IMT, Profil VO² Max, kelincahan, serta kecepatan. Persiapan latihan itu di Bulan Desember 2020 dan Januari 2021. Pada riset berikut menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Profil penelitian yang didapat jika kondisi fisik seluruh pemain sepakbola PON XX Jawa Timur 2021 yaitu baik yang mempunyai IMT normal sebanyak 85% serta Profil VO² Max paling baik 32% dengan skala yang tetap naik. Berdasar dua instrument yang dilakukan kondisi fisik pemain sepakbola PON XX Jawa Timur 2021 keseluruhan mendapat kategori “baik”. Profil kelincahan guna persiapan memperlihatkan jika atlet Sepakbola Jatim persiapan mengikuti PON XX Jawa Timur 2021 di Bulan Desember 2020 serta Bulan Januari 2021 yaitu lima puluh satu persen dan empat puluh sembilan persen. Profil kecepatan yakni lima puluh satu persen dan empat puluh sembilan persen. Berdasar Profil diatas sehingga di simpulkan bahwa kondisi fisik atlet PON Jawa Timur yaitu baik dan normal.

Kata Kunci: Sepakbola, Kondisi fisik, Indeks Masa Tubuh, VO² Max, kecepatan, kelincahan

ABSTRACT

The following research aims to determine the physical condition of the XX PON East Java Soccer athletes in 2021. The athlete's physical condition is necessary because achieving the expected achievements. The following research is a survey research with a descriptive design. The research's subjects are all XX 2021 East Java PON football players in the amount of twenty people. The following research uses tests to determine endurance, speed, agility, and flexibility related to the physical condition of soccer athletes. In the following

research, the data collection techniques used secondary data from tests and measurements of the physical condition of East Java PON athletes. Instruments in the following research include the Body Mass Index (BMI) test, VO² Max Profile, agility, and speed. The preparation for the exercise will be in December 2020 and January 2021. The following research uses descriptive percentage data analysis techniques. The research profile obtained is that the physical conditions of all XX East Java PON football players in 2021 are those who have a normal BMI of 85%, and the best VO² Max Profile is 32% in the scale still rising. Based on the two instruments carried out, the physical condition of the XX East Java 2021 PON football players overall got a good category. The agility profile for preparation shows that East Java Soccer athletes are preparing to participate in the XX East Java PON 2021 in December 2020 and January 2021, namely fifty-one percent and forty-nine percent. The speed profiles are fifty-one percent and forty-nine percent. Based on the profile above, the conclusion is that the physical condition of the East Java PON athletes is good and normal.

Keywords: Soccer, Physical condition, Body Mass Index, VO² Max, speed, agility

PENDAHULUAN

Definisi olahraga yaitu suatu keinginan seseorang guna memelihara dan melindungi kondisi tubuh supaya tetap fit dan bugar (Nurhasan, dkk, 2005:17). Bilamana kondisi tubuh terasa bugar dan fit sehingga bisa disebut bahwa seseorang itu mampu melaksanakan segala kegiatan kesehariannya. Definisi dari olahraga di atas memiliki tujuan guna meningkatkan serta menjaga kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani manusia disaat menjalankan kegiatan keseharian supaya kondisi fisiknya terus prima dan sehat.

Pada saat ini dunia olahraga di Negara Indonesia mengalami perkembangan yang amat pesat, hampir seluruh kalangan masyarakat senang untuk melakukan olahraga. Kegiatan berolahraga sudah dijadikan salah satu *life style* yang belum bisa dipisahkan dari ssetiap orang. Seseorang yang melakukan olahraga mempunyai tujuan yang beraneka ragam, misalnya bertujuan hanya untuk mengisi waktu senggang, wisata, kesehatan, kebugaran, atau guna mencapai penampilan serta mengangkat derajat bangsa dan negara. Agar dapat meraih prestasi tertinggi diusia emas serta mampu mengangkat derajat negara membutuhkan

proses latihan yang begitu lama serta harus dijalankan sedari dini baik secara teknik, taktik, fisik atau psikologis.

Beberapa faktor-faktor terpenting dalam meraih satu prestasi dalam berolahraga salah satunya yaitu kondisi fisik, disisi lain tehnik penguasaan, metode, serta kapabilitas psikis. Berapa banyak serta seberapa pentingnya akibat dari pencapaian sebuah prestasi olahraga amat bergantung terhadap keperluan ataupun permintaan masing-masing cabang olahraga. Sebagian cabang olahraga memerlukan kondisi fisik. Terdapat juga beberapa cabang olahraga yang prestasinya ditentukan dari penguasaan kondisi fisik, teknik, psikis misalnya didalam bermain sepakbola serta lainnya. Maka, agar dapat memahami sistem kondisi fisik yang diperlukan yaitu tingginya kualitas fisik seseorang yang dibutuhkan dan bagaimanakah cara meningkatkannya misalnya melakukan latihan, dibutuhkan pengetahuan yang menyeluruh terhadap kondisi fisik. Dibagian ini dapat dijelaskan mengenai apakah yang dimaksud kondisi fisik dalam berolahraga, apa saja dan bagaimanakah peningkatan ataupun pengembangannya.

Menurut pendapat dari Sapulete (2012) bahwa “Kelincahan yaitu kapasitas agar dapat merubah arah serta kondisi fisik secara lincah terhadap durasi waktu yang tengah berjalan tidak merasa kehilangan keseimbangan serta merasa sadar terhadap kondisi fisiknya”. Untuk mendukung pendapat diatas Lubis (2013) mengemukakan, “*Agility* ataupun kelincahan yaitu sekelompok ketrampilan yang bersifat kompleks yang dilaksanakan oleh seseorang guna menciptakan stimulus dari luar menggunakan deselerasi, alterasi posisi serta *reacceleration*.” Menurut pendapat Brachue (2010), “kelincahan memerlukan perlambatan serta mengulang dan *acceleration* jarak pendek, peristiwa diatas lain halnya dengan kecepatan”. Pendapat Nosa (2013) “Kelenturan atau *flexibility* yaitu kapabilitas sendi agar dapat menggerakkan ruang gerak sendi dengan optimal, sama dengan kemungkinan gerakanya (*range of movement*). Apabila pendapat Mansur (2009) yaitu, “*flexibility* kerap merujuk pada ruang gerak sendi ataupun sendi-sendi yang ada pada tubuh. Ruang gerak sendi dapat di pengaruhi oleh sistem muscular, tendon serta ligament”. Menurut Pratama (2015) “Kelenturan pergelangan kaki dapat memberi kontribusi untuk menggiring bola disaat bermain sepakbola”.

Menurut Rohim, 2008 sepakbola adalah cabang olahraga yang begitu terkenal di dunia serta sepakbola tersebut mudah untuk dilakukan dan dipahami. Sepakbola memiliki daya tarik tersendiri karena sepakbola merupakan olahraga yang bersifat alami. Permainan sepakbola merupakan *game* yang ekstrem karena dapat menantang fisik ataupun psikis, setiap pemain wajib untuk melakukan gerakan yang tangkas dibawah kondisi

permainan dengan waktu yang minim. Pada bulan Mei tepatnya ditanggal 21 Mei 1904 dibentuklah FIFA (Federation Internasional The Football Association) atau federasi sepakbola dunia. Negara Indonesia, memiliki badan atau lembaga yang bernaung dalam olahraga Sepakbola atau dapat disingkat PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI lahir dan berdisi ditanggal 19 April 1930. Permainan Sepakbola dapat di mainkan oleh 2 regu dimana masing-masing regu terdapat 11 tim termasuk kiper. Pemimpin dalam permainan Sepakbola disebut wasit serta di bantu 2 linesmen (hakim garis). Durasi permainan Sepakbola yaitu 2x45 menit waktu istirahatnya yaitu 15 menit, sepakbola memiliki berbentuk lapangan persegi panjang, yang memiliki panjang tidak boleh diatas 120m serta tidak boleh kurang dari 90m, sedangkan memiliki lebar yang tidak boleh diatas 90m serta tidak boleh kurang dari 45m (pada kompetisi international panjang lapangan tidak boleh diatas 110m serta tidak boleh lebih sedikit dari 100m, sedangkan lebar tidak boleh diatas 75m serta tidak boleh lebih sedikit dari 64m. Agar dapat melakukan permainan Sepakbola secara baik pemain harus dimodali oleh ketrampilan dan keahlian gerak dasar ataupun teknik dasar yang baik. Apabila seseorang mempunyai kecenderungan dalam bermain sepakbola secara bagus bisa saja orang tersebut mempunyai teknik dasar yang bagus pula.

Riset berikut bertujuan agar dapat mengamati kondisi fisik atlet sepakbola persiapan PON XX Jawa Timur diantaranya IMT, VO² Max, Kelincahan, dan Kecepatan. Maka sebagian keahlian gerak dasar yang wajib di miliki atlet Sepakbola PON XX 2021.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Berdasarkan uraian masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, riset berikut menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode sekunder yang didapatkan dengan media penghubung ataupun media yang bersifat tidak langsung misalnya artikel, dokumen, data dan informasi yang sudah tersedia sebelumnya, ataupun arsip baik yang sudah di publikasikan ataupun yang tidak di publikasikan pada umumnya. Menurut urain latar belakang diatas, sehingga peneliti memiliki keinginan untuk melihat dan mengamati IMT, VO² Max, Kelincahan, dan Kecepatan. Pada atlet Sepakbola Jawa Timur persiapan mengikuti PON XX Jawa Timur 2021.

Subjek Penelitian

Riset berikut memiliki subyek penelitian yaitu atlet Sepakbola Jawa Timur persiapan mengikuti PON XX Jawa Timur 2021 yang berjumlah dua puluh dua pemain, yang telah melakukan pengecekan fisik secara rutin disetiap bulannya misalnya mengukur IMT, VO² Max, kelincahan dan kecepatan dengan tes tinggi badan serta berat badan, *bleep test*, *Illinois agility test*, serta *20 m sprint test*

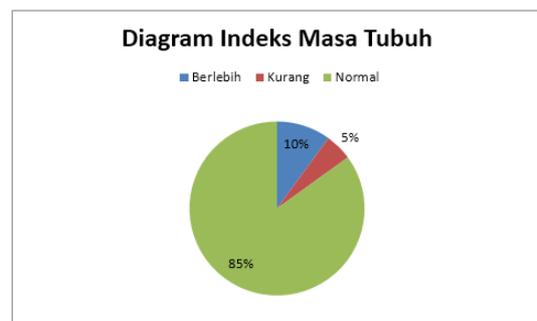
PROFIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan survey data yang ada didalam tabel dibawah ini, sudah kita ketahui fakta datanya kemudian dilaksanakan perhitungan misalnya menghitung rerata, standar deviasi, jumlah keseluruhan serta persentase. Informasi yang di didapat Profil tes yakni tes Berat Badan, Tinggi Badan, VO² Max, kelincahan, serta kecepatan. Dengan menggunakan IMT Profil Pengukuran

Berat Badan dan Tinggi badan dapat diamati sebagai berikut :

Tabel 1. Profil Data Berat Badan dan Tinggi Badan Atlet Sepakbola Persiapan Mengikuti PON XX JATIM 2021

No	Nama	Berat Badan	Tinggi Badan	Profil IMT	Kategori
1	MI	54	152	23.37	Berlebih
2	DK	55	158	22.03	Normal
3	DS	50	164	18.59	Normal
4	AQ	50	167	17.93	Normal
5	SD	58	156	23.83	Berlebih
6	FG	57	168	20.20	Normal
7	TR	58	169	20.31	Normal
8	GH	56	160	21.88	Normal
9	GT	54	167	19.36	Normal
10	HJ	56	168	19.84	Normal
11	JI	57	165	20.94	Normal
12	JK	58	176	18.72	Normal
13	TG	53	178	16.73	Kurang
14	AC	54	167	19.36	Normal
15	SD	56	168	19.84	Normal
16	FG	59	156	24.24	Normal
17	FK	56	170	19.38	Normal
18	GT	57	171	19.49	Normal
19	HY	58	168	20.55	Normal
20	JU	56	167	20.08	Normal
21	KI	58	169	20.31	Normal
22	LO	58	165	21.30	Normal



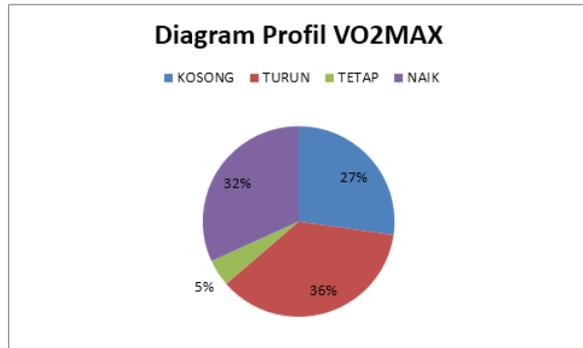
Gambar 1. Diagram Indeks Masa Tubuh (IMT)

Berdasarkan Tabel 1 diatas memperlihatkan jika Profil Body Mass Index dari 22 responden data IMT normal yaitu 85%, berlebih 10%, serta kurang 5%. Maka yang paling banyak yaitu 19 responden yang memiliki IMT Normal.

Tabel 2. Profil Bleep Test PON Sepakbola Jatim

NO	NAMA	5 Desember 2020		8 Januari 2021		KETERANGAN
		LEVEL	VO ² MAX	LEVEL	VO ² MAX	
1	MI	15.1	64.3	14.10	63.3	TURUN
2	DK	14.7	62.5	13.10	59.8	TURUN
3	DS	14.6	62.2	14.6	62.2	TETAP
4	AQ	14.5	62	-	-	-
5	SD	14.3	61.4	14.5	62	NAIK
6	FG	14.2	61.1	14.3	61.4	NAIK
7	TR	14.2	61.1	-	-	-
8	GH	14.1	60.8	13.4	58.2	TURUN
9	GT	13.10	59.8	13.2	57.6	TURUN
10	HJ	13.9	59.5	13.10	59.8	NAIK
11	JI	13.8	59.3	13.4	58.2	TURUN
12	JK	13.2	57.6	12.9	56.3	TURUN
13	TG	13.2	57.6	12.5	55.1	TURUN
14	AC	12:12	57.1	13.7	59	NAIK
15	SD	12:12	57.1	-	-	-

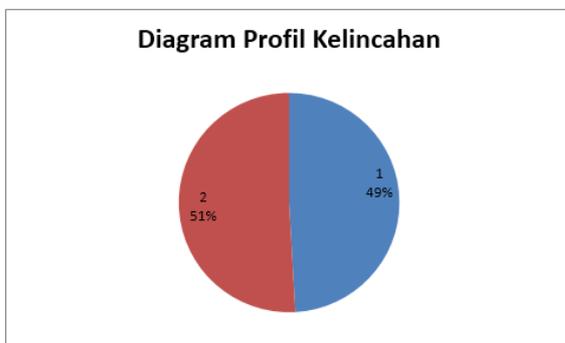
16	FG	12.8	56	12.12	57.1	NAIK
17	FK	12.4	54.8	12.6	55.4	NAIK
18	GT	12.4	54.8	-	-	-
19	HY	11.9	52.8	11.5	51.6	TURUN
20	JU	11.6	51.9	11.9	52.8	NAIK
21	KI	-	-	13.4	58.2	-
22	LO	-	-	10.8	49.3	-
RATA-RATA			58.7		57.6	



Gambar 2. Diagram Profil VO² MAX

Tabel 3. Profil Kelincahan Test PON Sepakbola Jatim

NO	NAMA	Desember 2020	Januari 2021
1	MI	15.5	16
2	DK	14.8	14.9
3	DS	14.9	15.7
4	AQ	15	16
5	SD	14.7	15.7
6	FG	16.5	16.9
7	TR	15	16.3
8	GH	14.8	15.4
9	GT	15.1	16.3
10	HJ	14.9	15
11	JI	15	16
12	JK	15.05	15.68
13	TG	14.67	15
14	AC	14.89	16.03
15	SD	14.04	15.08
16	FG	14.04	15.07
17	FK	14.00	16.06
18	GT	15.1	16.05
19	HY	14.9	15.67
20	JU	16	17
21	KI	15.1	16.1
22	LO	15	16
RATA-RATA		15	16



Gambar 3. Diagram Profil Kelincahan

Berdasarkan Tabel 3 diatas memperlihatkan jika profil kelincahan pada 22 responden yaitu 51% dibulan

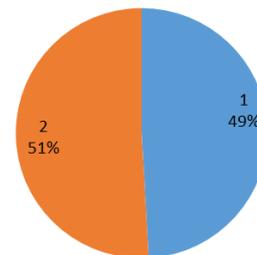
Desember 2020 dengan kategori baik Namun dibulan Januari 2021 dari 22 responden profil kelincahan sebanyak 49% dengan kategori baik.

Tabel 4. Profil Kecepatan Test PON Sepakbola Jatim

NO	NAMA	Desember 2020	Januari 2021
1	MI	3.1	3.2
2	DK	3	3
3	DS	2.9	3
4	AQ	3	3
5	SD	2.9	3
6	FG	3	3.5
7	TR	3	3.1
8	GH	3	3.2
9	GT	3	3.4
10	HJ	3	3
11	JI	3	3
12	JK	3	3
13	TG	3	3
14	AC	3	3
15	SD	2.9	3
16	FG	2.9	3
17	FK	2.9	3
18	GT	3	3
19	HY	3	3
20	JU	2.9	3.5
21	KI	3	3
22	LO	3	3
RATA-RATA		3	3.09

Berdasarkan Tabel 4 diatas memperlihatkan jika Profil kecepatan dari 22 responden yaitu 51% dibulan Desember 2020 dengan kategori baik Namun dibulan Januari 2021 dari 22 responden Profil kecepatan 49% dengan kategori baik.

Diagram Hasil Kecepatan



Gambar 4.

Diagram Profil Kecepatan Berdasarkan kondisi fisik Atlet Sepakbola Jatim disaat mengikuti Pekan

Olahraga Nasional sehingga diperlukan persiapan kondisi fisik yang baik agar dapat menjadi pemenang ataupun menjadi juara utama. Penjelasan dari Nazir (2011) “kondisi fisik yaitu elemen yang tidak bisa di pisahkan baik dari pertumbuhannya ataupun penjagaannya”. Disetiap cabang olahraga mempunyai elemen kondisi fisik yang tidak sama. Disaat bermain sepakbola pemain harus membutuhkan banyak tenaga. Pemain juga wajib untuk dapat menunjukkan semua keahlian yang dimilikinya selama pertandingan terjadi. Agar bisa melaksanakan hal tersebut, pemain sebaiknya wajib mempunyai kondisi fisik yang baik, sebab apabila pemain mempunyai kondisi fisik yang baik, sehingga pemain mampu menunjang kemampuan yang dimiliki pada saat bertanding dilapangan serta dapat bermain dengan maksimal. Menurut dari Profil penelitian tes yang dilaksanakan oleh peneliti bisa diuraikan antara lain : 1. Body Mass Index menurut Profil penelitian yang diperoleh, sedangkan pada Berat badan dan Tinggi badan bisa dilihat jika dari 22 atlet, Profil Body Mass Index yaitu 1 dengan kategori “Kekurangan berat badan”, serta tujuh belas dengan kategori “Normal (Ideal)” serta berlebih tiga orang. Sedangkan persentase yang termasuk “Kekurangan berat badan” sebanyak 5%, serta kategori “Normal (Ideal)” sebanyak 85% serta 10% berlebih. Jika diamati dari frekuensi setiap kategori, jika dari tujuh belas atlet memiliki berat badan yang proposional, 50% dengan kelompok kategori kurang berat badan serta setengahnya masuk dikategori normal. Menurut Supariasa, 2013 IMT ataupun Body Mass Index (BMI) adalah peralatan ataupun metode konvensional didalam melihat dan mengamati status gizi orang

dewasa, terlebih yang berhubungan dengan kekurangan serta kekurangan berat badan.

VO² Max menurut Profil riset yang diperoleh, untuk VO² Max bisa diamati jika 22 atlet, Profil MFT yaitu tujuh dengan kategori “Baik”, satu dengan kategori “Sedang” serta delapan dengan kategori “Kekurangan”. Berdasarkan Profil diatas, dapat diamati jika untuk VO² Max tujuh atlet saja yang memperoleh kategori “Baik” serta 10 atlet mendapatkan Profil “Sedang”, serta tiga atlet yang mendapatkan Profil kategori “kurang”. Jika diamati dari frekuensi setiap kategori, tampak sebagian besar VO² Max dengan kategori Sedang. VO² Max adalah kapabilitas jantung serta paru-paru guna mensuplay O₂ keseluruhan tubuh dengan periode waktu yang lama, sehingga VO² Max teramat penting untuk di miliki setiap manusia khususnya atlet olahraga. Berdasarkan penjelasan Ferriyanto (2010), Pada atlet Sepakbola Jawa Timur dalam mempersiapkan untuk mengikuti PON XX Jawa Timur 2021, Pelatih sebaiknya memberikan peningkatan fisik serta wajib memelihara kondisi fisik setiap atlet, maka disaat pertandingan berlangsung atlet akan mempunyai kondisi fisik yang prima.

Definisi kelincahan yaitu kapabilitas tubuh agar dapat merubah arah dengan tepat tanpa terjadi gangguan keseimbangan ataupun hilangnya keseimbangan. Berdasarkan pendapat Thomas Reilly (2007, p.89) “*agility refers to the ability to change direction quickly without losing balance*”. Kelincahan sangat sukar untuk dibentuk daripada membentuk unsur yang lain misalnya energy serta tenaga, sebab kelincahan merupakan Profil pengorganisasian dalam membentuk faktor kecepatan, kekuatan serta keseimbangan. Disaat melatih model kelincahan pemain sebaiknya wajib

mencermati faktor-faktor utama yang mendukung kelincahan tersebut, karena model latihan yang didesain berdasarkan rencana kerja yang baik bisa memotivasi pemain dalam meningkatkan kelincahannya.

Lama waktu (durasi) dalam berlatih ataupun “*time*” yaitu periode waktu yang dibutuhkan setiap kalinya melakukan latihan (Djoko, 2004). Definisi lain dari Suharjana. 2007, p.16 durasi bisa memiliki arti waktu, jarak ataupun kalori. Berdasarkan Sharkey (Suharjana. 2007) durasi mengacu kepada lamanya periode waktu yang dipergunakan dalam berlatih, jarak memperlihatkan kepada panjangnya langkah ataupun kayuhan yang ditempuh, jika kalori memperlihatkan terhadap total energy latihan yang dipergunakan semasa berlatih. Waktu serta keseriusan dalam berlatih saling berkaitan, pertumbuhannya pun dapat menurun. Profil latihan kebugaran akan merasa terlihat nyata setelah melakukan latihan dengan waktu 8-12 minggu serta akan stabil jika melakukan latihan selama 20 minggu. Disetiap model latihan dalam Sepakbola berbasis kelincahan bagi anak-anak berusia 10-12 tahun bisa dilaksanakan selama 10 menit maupun bisa dilaksanakan pengulangan sekitar 5-8 kali bergantung kepada permainannya.

Profil kecepatan pelatihan sepakbola agar dapat berlari dengan optimal dibutuhkan beberapa aspek penunjang misalnya, kecepatan reaksi, daya ledak otot tungkai, panjang tungkai serta dorongan. Gerak lari yang bagus memerlukan reaksi yang cepat pula, *accleration* yang bagus, serta *efficiency* gerak lari yang baik. Sebaiknya pemain diharuskan dapat mengawali untuk menciptakan kecepatan yang bagus serta menjaga kecepatan maksimal untuk berlari

selama mungkin. Daya ledak otot tungkai adalah kapabilitas otot tungkai disaat menjalankan gerakan yang telah terkoordinasikan sebelumnya guna melaksanakan beragam aktivitas terlebih yang mempergunakan otot tungkai. Maka dari itu agar memperoleh lari yang baik dibutuhkan aspek penunjang, diantaranya daya ledak otot tungkai.

Maka dari itu agar dapat menciptakan seseorang sprinter dibutuhkan sebagian komponen kondisi fisik. Peristiwa tersebut memiliki arti jika untuk melatih seorang pelari jarak pendek bukan sekedar diberikan pelatihan kecepatan sprint saja, namun juga wajib dilatih beberapa komponen kondisi fisik lain misalnya berlatih kekuatan kecepatan, kecepatan reaksi serta latihan daya tahan kecepatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil riset berikut peneliti dapat menyimpulkan :

1. Profil Body Mass Index/BMI terhadap Atlet Sepakbola Jawa Timur untuk persiapan PON XX 2021 Jawa Timur di Bulan Desember serta Januari 2021 yaitu Normal 85 %, berlebih 10 persen serta kurang 5 persen maka atlet Sepakbola yang paling banyak yaitu mempunyai Body Mass Index normal.
2. Profil VO² Max memperlihatkan jika atlet Sepakbola Jawa Timur persiapan mengikuti PON XX Jatim 2021 di Bulan Desember 2020 serta Januari 2021 dalam tes VO² Max mempunyai Profil yang baik sebanyak 32 persen
3. Profil kelincahan guna persiapan memperlihatkan jika atlet Sepakbola Jawa Timur persiapan mengikuti PON XX Jatim 2021 di Bulan Desember

2020 serta Januari 2021 yaitu sebanyak 51 persen serta 49 persen

4. Profil kecepatan guna persiapan memperlihatkan jika atlet Sepakbola Jawa Timur persiapan mengikuti PON XX Jatim 2021 di Bulan Desember 2020 serta Januari 2021 yaitu sebanyak 51 persen serta 49 persen

SARAN

Menurut simpulan tersebut, sehingga peneliti dapat merekomendasikan berhubungan dengan Profil penelitian yang telah dilaksanakan antara lain :

1. Profil riset berikut mampu digunakan sebagai bahan referensi untuk pelatih Sepakbola Jawa Timur mengenai penerapan jenis serta bentuk pelatihan fisik yang sesuai supaya bisa memelihara serta menumbuhkan kondisi fisik setiap atlet Sepakbola Jawa Timur.
2. Untuk setiap atlet atau pemain sebaiknya bisa beristirahat dengan cukup serta menjaga pola makan, supaya kondisi fisik setiap atlet mampu terjaga secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alan Pearson. 2007. *Saq Football : Training and Conditioning For Football* 2nd Edition. A&C Black, London
- Claude Bouchard et al., 1993. *Kualitas Fisik Dan Latihan*. Jakarta: Depdikbud.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta. Kedokteran EGC
- Dini Rosdiani. 2013. *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Alfabeta: Bandung Ericka
- FIFA, 2005. *Physical Preparation and Physical Develoment and Training*. chapter 8
- Harsono. 2013 *Coaching dan Aspekaspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta Husdarta.
- Nurhasan, Dkk. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University
- Pramadinata. 2015. *Kontribusi Kelincahan Tubuh Terhadap Keterampilan Round Off Pada Senam Lantai Artistik Siswa Kelas V SD Negeri 55 Kota Bengkulu* (Skripsi). Bengkulu :UNIB.
- Subarjah. 2012. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: UPI. Sucipto dkk. Sepakbola. Debdikbud dirjen dikti.
- Suharjana. 2007. *Latihan beban*. Yogyakarta: FIK UNY
- Supariasa, I.D.N. dkk. 2013. *Penelitian States Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Penerbit Buku
- Reilly, T. 2007. *The science of training soccer a scientific approach to developing strength, speed and endurance*. London and New York: Rountledge.