

## PEMBINAAN KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAKBOLA PEMULA PADA KLUB COROLA TIJUE KECAMATAN PIDIE TAHUN 2022

Amirzan<sup>1</sup>, Indah Lestari<sup>2</sup> Zikri<sup>3</sup>

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur  
*Corresponding author<sup>3</sup>, email: ayisinggo@gmail.com*

### Abstrak

Penelitian ini berjudul “Pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Pembinaan Kondisi Fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang kongkrit tentang Pembinaan Kondisi Fisik pada Atlet Sepakbola Pemula dan mengetahui sejauh mana faktor-faktor penghambat dalam Pembinaan Kondisi Fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih, atlit, pengurus klub Corola Tijue Kecamatan Pidie tahun 2022 dengan perincian pengurus 4 orang pelatih 2 orang dan pemain bola 16 orang dengan jumlah populasi 22 orang. Mengingat jumlah populasinya tidak terlalu besar, maka sampel diambil sejumlah yang ada (total sampel) berjumlah 22 orang.. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode gabungan secara kuantitatif dan kualitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket dan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: Pembinaan Kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berada dalam kategori “sedang”. Pembinaan prestasi berdasarkan sudut pandang pengurus dan pelatih dalam kategori sedang sebesar 50%, kurang 33,33%, baik 16,67%. Faktor internal berdasarkan pengurus dan pelatih berada dalam kategori sedang sebesar 50%, sangat kurang 16,66%, kurang 16,66%, baik 16,66%. Faktor eksternal berdasarkan sudut pandang pengurus dan pelatih berada dalam kategori sedang sebesar 33,33%, kurang 33,33 %, baik 33,33%. Berdasarkan sudut pandang atlet data pembinaan prestasi dalam katagori sedang sebesar 37,50%, kurang 31,25%, baik 25%, sangat baik 6,25%. Berdasarkan faktor internal dari sudut pandang atlet berada dalam kategori sedang sebesar 43,75%, baik 31,25%, kurang 18,75%, dan sangat kurang 6,25%. Faktor eksternal berdasarkan sudut pandang atlet berada dalam kategori sedang sebesar 31,25%, baik 31,25%, kurang 25%, sangat kurang 6,26%, dan sangat baik 6,25%.

**Kata Kunci :** *Pembinaan, Kondisi Fisik, Atlet Sepakbola Pemula*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Pemerintah menerbitkan UU 11 tahun 2022 pasal 1 ayat 1 tentang Keolahragaan. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”. Dari pengertian olahraga di atas, kita dapat memahami bahwa olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok dalam kehidupan bersosial.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet, dengan kata lain merupakan kemampuan atlet itu sendiri. Kemampuan atlet secara umum yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) nya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya (Syafuddin, 2011:22). Bila dilihat dari faktor internal, ada empat komponen yang mempengaruhi prestasi itu antara lain, kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen seperti ketahanan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi harus dikembangkan. Walaupun sudah dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan, tetapi yang perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat (Sajoto, 2012:10). Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memiliki hubungan dan saling berkaitan. Dalam rangka untuk memperoleh prestasi, keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan. Sebuah prestasi tidak dapat dicapai apabila salah satu dari keempat komponen ini tidak mewakili. Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan melalui observasi, yang terjadi di lapangan adalah Pembinaan Kondisi Fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tjue Kecamatan Pidie Tahun 2022 sebagian besar masih kurang, hal ini dapat dilihat saat bermain, pemain cepat mengalami kelelahan

yang berlebihan, sehingga tidak dapat mempertahankan kebugarannya yang mengakibatkan kurang fokusnya pemain ketika sedang bertanding, hal ini disebabkan karena salah satunya faktor kebugaran jasmani pemain yang kurang baik.

Untuk mencapai tuntutan fisik dalam permainan sepakbola maka diperlukan suatu latihan yang teratur dan terprogram dengan baik untuk meningkatkan kebugaran aerobik pemain. Dalam meningkatkan mutu permainan banyak sekali komponen yang mendukung, hal ini menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik seperti keseimbangan, kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan belum diketahui kenyataannya di lapangan Pembinaan Kondisi Fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022.

Kondisi fisik seorang pemain sepakbola mempunyai peran penting, sebagai modal utama untuk sebuah tim sepakbola agar berprestasi. Kondisi fisik merupakan faktor penting yang harus dipersiapkan oleh pelatih sepakbola jika tim yang dipimpinnnya ingin prestasi optimal (menjadi juara) dalam sebuah kompetisi. Bumpa (2015 : 54) menyatakan kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dibangun dan dikembangkan pada atlet atau olahragawan termasuk pada cabang sepakbola. Kondisi fisik adalah komponen utama yang harus dibangun dengan kokoh agar faktor teknik dan taktik dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan. Atlet atau tim sepakbola yang tidak memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik tidak perlu berharap pada target atau sasaran untuk menjadi juara.

Kondisi fisik pemain sepakbola tumbuh dan berkembang secara progresif sejak seseorang memulai latihan dari usia muda sampai usia dewasa. Sekolah sepakbola merupakan organisasi atau lembaga yang melakukan pembinaan sepakbola mulai usia 7-15 tahun. Sekolah sepakbola yang bertugas memberikan kemampuan dasar yang sangat penting, termasuk pembinaan kondisi fisik, jika hal ini tidak dilakukan maka sampai kapanpun prestasi yang menjadi tujuan tidak akan tercapai. Berdasarkan uraian di atas peneliti berkeinginan untuk mengetahui kondisi fisik khususnya komponen kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan daya ledak maka peneliti mengemukakan hasil diatas dan merupakan judul dari permasalahan ini adalah “Pembinaan Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022”

## **TEORI**

### **Pengertian sepakbola**

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu

yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan.

Menurut Muhajir (2017: 22) Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperb olehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan.

Soedjono (2015: 103) menambahkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari uraian di atas tentang sepakbola adalah permainan antara dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan.

### **Kondisi Fisik**

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 2012:8). Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Sugianto,2014:221). Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan. (M. Sajoto, 2012:16). Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat

diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Menurut Harsono (2018:153), jika kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ- organ tubuh setelah latihan. (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

### **Bentuk-bentuk latihan fisik Atlet Sepakbola**

Terdapat beberapa bentuk latihan fisik sepak bola yang harus Atlet sepakbola lakukan sehingga tubuh kita menjadi kuat. Selain menjadi kuat juga, latihan fisik ini bisa menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga dalam permainan sepak bola bisa bermain maksimal. Inilah dia program-program latihan fisik para pemain sepak bola profesional yang harus Atlet sepakbola kuasai:

#### **1. Latihan Daya Tahan Tubuh sebagai Latihan Fisik Sepak Bola**

Latihan *jogging* atau gerakan-gerakan yang berhubungan dengan nilai aerobik adalah latihan untuk memberikan daya tahan jantung dan darah (*kardiovaskuler*). Latihan ini harus dilakukan setiap hari agar daya tahan jantung dan darah kita benar-benar baik. Biasakanlah latihan *jogging* sekitar 40 sampai 60 menit dengan berbagai macam variasi kecepatan yang bisa digabungkan atau dikombinasikan.

Tujuan latihan ini adalah untuk daya tahan kardiovaskuler dan menambah daya tahan otot tubuh. Artinya, Atlet sepakbola dituntut untuk lari dan bergerak dalam durasi yang tidak sebentar tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Menambah kecepatannya adalah tindak lanjut dari latihan ini, kualitas geras dan intensitas, agar stamina kamu di lapangan berpengaruh dalam jangka waktu yang panjang. Sampai akhirnya dalam waktu yang lama kamu dapat melakukan gerakan cepat, konsisten dan stabil.

#### **2. Latihan Kekuatan sebagai Latihan Fisik Sepak Bola**

Untuk meningkatkan kekuatan sepak bola, latihan beban sangat efektif untuk dilakukan. Beberapa latihan yang dapat dilakukan yaitu:

- Gerakan *pull up*
- *Back up*
- *Push up*
- *Squat jump*
- *Squatrush*

Supaya terhindar cedera di bagian tulang kering dan tungkai, maka sebaiknya tidak loncat-loncat di dalam ruangan atau dalam permukaan keras. Hal ini merupakan penyebab cedera bagian tulang yang sering terjadi.

### 3. Latihan Kecepatan

Dalam dunia olahraga, khususnya dalam permainan sepak bola, salah satu hal yang paling utama yang harus dimiliki oleh pemain profesional sepak bola adalah kecepatan. Setiap pemain diharuskan bisa bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau tetap stabil.

Lari bolak balik dengan jarak 6 kilometer atau *shuttle run* adalah salah satu bentuk latihan yang bisa dilakukan pemain sepak bola dalam melatih kecepatan. Latih juga kecepatanmu dengan menambahkan rintangan dan beban, agar kecepatannya naik.

### 4. Latihan Kelenturan

Sebagai pemain sepak bola yang handal, tentu dituntut untuk bisa lebih fleksibel agar dapat bermain dengan lincah dan gesit untuk berbalik badan dan mengubah arah saat bermain sepak bola. Selain lincah dan gesit, latihan fisik juga berpengaruh dalam mencegah terjadinya cedera biasa atau parah atau bahkan patah di bagian otot dan persendian.

Melakukan peregangan dengan benar adalah program latihan kelenturan fleksibilitas yang dapat kamu lakukan. Seperti contohnya sikap lilin, membuka kaki, mencium lutut, memegang kaki, memutar kaki, memutar kepala, dan lain-lain.

### 5. Menjaga Asupan Gizi

Tentunya, yang paling penting dari berbagai bentuk latihan fisik yang sudah Atlet sepakbola lakukan yaitu menjaga pola hidup sehat. Biasakan untuk memakan makanan yang mengandung gizi atau menjaga asupan gizi.

Hal ini sangat penting agar Atlet sepakbola bisa mengoptimalkan energi dalam permainan sepak bola. Selain asupan gizi, menyesuaikan kebutuhan tubuh dan porsi makan juga penting. Umumnya, setiap pemain sepak bola profesional selalu mengkonsumsi karbohidrat yang banyak dalam makanannya, hal tersebut akan memberikan stamina yang baik. <https://www.pinhome.id/blog/latihan-fisik-sepak-bola/> di akses pada tanggal 24 Oktober 2022.

## METODE PENELITIAN

### Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. yaitu suatu metode penelitian yang meliputi pencacatan, manafsirkan, menguraikan, mengklarifikasikan dan menganalisa terhadap data-data yang telah terkumpul agar

lebih akurat (Suhaibah, 2019). Sugiyono (2016: 7), “disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik”. Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan variabel tertentu dan data yang diperoleh berupa angka-angka yang kemudian dianalisis menggunakan statistik.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2016: 214) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Hal senada menurut Suharsimi Arikunto (2012: 324). Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh pelatih, atlit, pengurus klub Corola Tijue Kecamatan Pidie tahun 2022 dengan perincian pengurus 4 orang pelatih 2 orang dan pemain bola 16 orang dengan jumlah populasi 22 orang.

Sampel merupakan bagian yang mewakili populasi yang akan diambil dan dijadikan subjek penelitian. Mengingat jumlah populasinya tidak terlalu besar, maka sampel diambil sejumlah yang ada (total sampel) berjumlah 22 orang.

Teknik atau alat pengumpulan data pada penelitian ini melalui angket menurut Arikunto (2010: 194) bahwa: “Pengumpulan data dengan angket yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui”. Angket di susun dan disebarakan kepada sampel penelitian sebanyak 22 orang sampel pada Klub sepakbola Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022. Angket ini disusun dengan menggunakan *rating scale*, berupa pertanyaan-pertanyaan yang diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan dengan menggunakan alternatif jawaban “Sangat Setuju” dengan nilai 4, “Setuju” dengan nilai 3, “Tidak Setuju” dengan nilai 2, dan “Sangat Tidak Setuju” dengan nilai 1.. Data yang terkumpul dalam penelitian ini kemudian dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Memeriksa semua angket yang telah diisi oleh responden
2. Membuat tabel persiapan untuk tabulasi data
3. Menghitung frekuensi jawaban dengan rumus Anas Sudijono (2012: 43).

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekwensi

N = Jumlah sampel

100 % = Bilangan tetap

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian dituangkan dalam persentase berdasarkan tingkat pemahaman baik secara menyeluruh atau pun setiap faktor menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah (Anas Sudijiono, 2012: 175).

**Tabel 1. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD > X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2010: 163)

Keterangan:

M : Nilai rata-rata

X : Skor

SD : *standar Deviasi*

Sedangkan secara kualitatif menggunakan analisa data berdasarkan model analisa interaktif. Analisa pada model ini terdiri dari empat komponen yang saling berinteraksi, yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dan verifikasi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 yang telah dibuat sejumlah 80 pernyataan dan terdapat dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Hasil penelitian tentang pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 dari sudut pandang pengurus/pelatih dan atlet sebagai berikut :

### a. Sudut Pandang Pengurus dan Pelatih

Berdasarkan analisis data pembinaan prestasi kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 diperoleh skor terendah (*minimum*) 209.00, skor tertinggi (*maksimum*) 277.00, rerata (*mean*) 246.33, *standar deviasi* (SD) 24.97. Hasil selengkapnya pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Statistik Pembinaan Kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie**

Statistik	
<i>N</i>	6
<i>Mean</i>	246.3333
<i>Std. Deviation</i>	24.97732
<i>Minimum</i>	209.00
<i>Maximum</i>	277.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 sebagai berikut:

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pembinaan Kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie**

No	Interval	Klasifikas	Frekuensi	%
1	$283,80 > X$	Sangat Baik	0	0%
2	$257,82 < X \leq 283,79$	Baik	2	33.33%
3	$233,84 < X \leq 257,81$	Sedang	3	50%
4	$208.86 < X \leq 233.83$	Kurang	1	16.67%
5	$X \leq 208.86$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>6</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0%, kategori “kurang” sebesar 33,33%, kategori “sedang” sebesar 50%, kategori “baik” sebesar 16,67%, kategori “sangat baik” sebesar 0%. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 246.33 pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 masuk dalam kategori “sedang”.

1) Faktor Internal

Pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berdasarkan faktor internal diperoleh skor terendah (*minimum*) 71.00, skor tertinggi (*maksimum*) 102.00, rerata (*mean*) 88.33, *standar deviasi* (SD) 11.16 . Hasil selengkapnya pada tabel 4.3 sebagai berikut :

**Tabel 4 Deskripsi Statistik Faktor Internal**

Statistik	
<i>N</i>	6
<i>Mean</i>	87.8333
<i>Std. Deviation</i>	10.87045
<i>Minimum</i>	71.00
<i>Maximum</i>	102.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berdasarkan faktor internal disajikan pada tabel 4.4 sebagai berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pembinaan Kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 Berdasarkan Faktor Internal**

No	Interval	Klasifikas	Frekuensi	%
1	$104,13 > X$	Sangat Baik	0	0%
2	$93,26 < X \leq 104,12$	Baik	1	16,66%
3	$82,39 < X \leq 93,25$	Sedang	3	50%
4	$71,52 < X \leq 82,38$	Kurang	1	16,66%
5	$X \leq 71,52$	Sangat Kurang	1	16,66%
<b>Jumlah</b>			<b>6</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berdasarkan faktor internal berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 16,66%, kategori “kurang” sebesar 16,66%, kategori “sedang” sebesar 50%, kategori “baik” sebesar 16,66%, kategori “sangat baik” sebesar 0%. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 88.33, faktor internal masuk dalam kategori “sedang”.

## 2) Faktor Eksternal

Pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berdasarkan faktor eksternal diperoleh skor terendah (*minimum*) 138,00, skor tertinggi (*maksimum*) 183,00, rerata (*mean*) 158,50, *standar deviasi* (SD) 17,44. Hasil selengkapnya pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskripsi Statistik Faktor Eksternal**

Statistik	
<i>N</i>	6
<i>Mean</i>	87.8333

<i>Std. Deviation</i>	10.87045
<i>Minimum</i>	71.00
<i>Maximum</i>	102.00

Ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berdasarkan faktor eksogen adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pembinaan Kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 Berdasarkan Faktor Eksternal**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$184,66 > X$	Sangat Baik	0	0%
2	$167,22 < X$	Baik	2	33,33%
3	$149,77 < X \leq 167,21$	Sedang	2	33,33%
4	$132,33 < X \leq 149,76$	Kurang	2	33,33%
5	$X \leq 71,52$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>				<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukkan bahwa pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berdasarkan faktor eksternal berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0%, kategori “kurang” sebesar 33,33%, kategori “sedang” sebesar 33,33%, kategori “baik” sebesar 33,33%, kategori “sangat baik” sebesar 0%. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 87.8333 pembinaan prestasi olahraga sepakbola pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berdasarkan faktor eksternal terdapat kategori yang nilainya sama yaitu kategori “kurang”, “sedang” dan “baik” dengan presentase sebesar 33,33%.

#### **b. Sudut Pandang Atlet**

Berdasarkan analisis data pembinaan prestasi kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 diperoleh skor terendah (*minimum*) 240.00, skor tertinggi (*maksimum*) 290.00, rerata (*mean*) 262.3125, standar deviasi (SD) 15.94038. Hasil selengkapnya pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskripsi Statistik Pembinaan Kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022**

Statistik	
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	262.6875
<i>Std. Deviation</i>	15.72564
<i>Minimum</i>	240.00
<i>Maximum</i>	290.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 sebagai berikut:

**Tabel 9 Distribusi Frekuensi Pembinaan Kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$286,27 > X$	Sangat	1	6,25%
2	$270,55 < X \leq$	Baik	4	25,00
3	$254,82 < X \leq$	Sedang	6	37,50
4	$239,08 < X \leq$	Kurang	5	31,25
5	$X \leq 239,08$	Sangat	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>286,27</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 9 di atas menunjukkan bahwa pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berdasarkan faktor internal berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0%, kategori “kurang” sebesar 31,25%, kategori “sedang” sebesar 37,50%, kategori “baik” sebesar 25%, kategori “sangat baik” sebesar 0%. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 262.6875 pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 masuk dalam kategori “sedang”.

#### 1) Faktor Internal

Pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berdasarkan faktor internal diperoleh skor terendah (*minimum*) 66,00, skor tertinggi (*maksimum*) 106.00, rerata (*mean*) 92,1250, *standar deviasi* (SD) 10,31423. Hasil selengkapnya pada tabel 4.9 :

**Tabel 10. Deskripsi Statistik Faktor Internal**

Statistik	
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	92.1250
<i>Std, Deviation</i>	10.31423
<i>Minimum</i>	66.00
<i>Maximum</i>	106.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tjue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berdasarkan faktor internal disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Pembinaan Kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tjue Kecamatan Pidie Tahun 2022 Berdasarkan Faktor Internal**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$107.59 > X$	Sangat Baik	0	0%
2	$97,28 < X \leq 107.58$	Baik	5	31,25%
3	$86,96 < X \leq 97,27$	Sedang	7	43,75%
4	$76,65 < X \leq 86,95$	Kurang	3	18,75%
5	$X \leq 76,65$	Sangat Kurang	1	6,25%
<b>Jumlah</b>			<b>16</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 12 di atas menunjukkan bahwa pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tjue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25%, kategori “kurang” sebesar 18,75%, kategori “sedang” sebesar 43,75%, kategori “baik” sebesar 31,25%, kategori “sangat baik” sebesar 0%. Berdasarkan nilai rata-

rata, yaitu 92.1250 pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tjue Kecamatan Pidie Tahun 2022 masuk dalam kategori “sedang”.

## 2) Faktor Eksternal

Pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tjue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berdasarkan faktor eksternal diperoleh skor terendah (*minimum*) 147,00, skor tertinggi (*maksimum*) 187,00, rerata (*mean*) 170,5625 standar deviasi (SD) 10,37284. Hasil selengkapnya pada tabel 4.11 sebagai berikut:

**Tabel 13. Deskripsi Statistik Faktor Eksternal**

Statistik	
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	170,5625
<i>Std, Deviation</i>	10,37284
<i>Minimum</i>	147,00
<i>Maximum</i>	187,00

Ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tjue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berdasarkan faktor eksogen adalah sebagai berikut:

**Tabel 14 Distribusi Frekuensi Pembinaan Kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tjue Kecamatan Pidie Tahun 2022 Berdasarkan Faktor Eksternal**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$186,12 > X$	Sangat Baik	1	6,25%
2	$175,74 < X \leq 186,11$	Baik	5	31,25%
3	$165,37 < X \leq 175,73$	Sedang	5	31,25%
4	$155,00 < X \leq 165,36$	Kurang	4	25%
5	$X \leq 155,00$	Sangat	1	6,25%
<b>Jumlah</b>				<b>100%</b>

Berdasarkan table 14 di atas menunjukkan bahwa pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tjue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berdasarkan faktor ekaternal berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25%, kategori “kurang” sebesar 25%, kategori “sedang” sebesar 31,25%, kategori “baik” sebesar 31,25%, kategori “sangat baik” sebesar 0%. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 170,5625 pembinaan kondisi fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tjue Kecamatan Pidie Tahun 2022 berdasarkan faktor eksternal terdapat kategori yang nilainya sama yaitu katergori “sedang” dan „baik” dengan presentase sebesar 31,25%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir, AIFO, Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Dangsina, Moeloek dan Arjadino Tjokro. 2014. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : FK. UI Jakarta.
- Garuda Mas, 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*, Komisi Olahraga Nasional Indonesia, Jakarta
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosda Karya.
- Ismaryati. (2014). *Tes Pengukuran*,114-115. surakarta.
- Iqbal, S. M. (2019). Sistem Bagi Hasil di Kalangan Nelayan Pukat Tarek di Tinjau Menurut Hukum Islam (Studi Kasus di Desa Pasi Lhok Kecamatan Kembang Tanjong). *Jurnal Real Riset*, 1(2).
- Margono. (2010). *Metode Penelitian*. Rineka Cipta.
- Moleong, Lexy. 2007, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung, Remaja Rosdakarya
- Moleong. J.L. (2010). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek* . Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan, H dan Choil, H. 2014. *Tes dan Pengukuran Keolahraagaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Rahman, Taufiq & Hermanzoni. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola*.*Jurnal Patriot*. Vol 1 No 3.
- Republik Indonesia. (2022). *Undang-undang RI No 11, Tahun 2022, tentang Sistem Keolahraagaan Nasional*.
- Sajoto, M.(2012) *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*,Semarang: Dahara Prize.
- Soedjono. 2015. *Permainan Sepak Bola*. Jakarta : Tambak Kusumah.



- Sucipto, dkk. 2012. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta : Depdikbud.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai
- Sukatamsi. 2011. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang
- Syarif Hidayat. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Tenang, John D. 2007. *Jurus Pintar Main Bola*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Universitas Jabal Ghafur, 2020. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Gle Gapui. Sigli.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur
- JayaZainuddin, M, (2007). *Metodologi Penelitian*, Universitas Airlangga, Surabaya.