

## GAMBARAN KOMPONEN FISIK PREDOMINAN (KOMPONEN FISIK DASAR) PELATIH SSO REAL MADRID FIK UNY

**Fatkurahman Arjuna**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia  
arjuna@uny.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran komponen fisik dominan (komponen fisik dasar) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY 2016. Adapun komponen fisik dominan (komponen fisik dasar) yang diukur meliputi kekuatan, daya tahan otot, *speed*, kelincahan, kelentukan, *power* dan daya tahan dasar (kardiovaskuler). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survai, dengan teknik tes. Subjek penelitian ini adalah pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY tahun 2016 sebanyak 11 orang. Instrumen yang digunakan untuk kekuatan otot punggung dan tungkai adalah *leg and back dynamometer*. Daya tahan otot perut diukur dengan tes *sit up*, daya tahan otot lengan dan bahu dengan tes *push up*, daya tahan otot tungkai dengan tes *squat jump*. *Speed* dengan tes lari 30 meter. Kelincahan dengan tes *beam side step*. Kelentukan dengan alat *flexometer*. *Power* otot tungkai dengan tes *vertical jumps*. Daya tahan umum (kardiovaskuler) dengan *multistage test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY 2016 secara umum memiliki kekuatan otot punggung yang baik sekali dengan rata-rata 138,7 kg. Pengukuran kekuatan otot tungkai menunjukkan rata-rata 170,9 kg yang artinya mayoritas pelatih memiliki kekuatan otot tungkai yang cukup dan kurang. Pelatih SSO Real Madrid FC secara umum memiliki daya tahan otot perut yang kurang dengan rata-rata *sit up* 45,5 kali dan daya tahan otot lengan dan bahu yang baik dan cukup dengan rata-rata *push up* 20,9 kali. Sedangkan daya tahan otot tungkai secara umum masuk kategori kurang dengan rata-rata *squat jump* 16,4 kali. Pelatih SSO Real Madrid FC memiliki *speed* yang kurang dengan rata-rata 4,826 detik. Hasil pengukuran menunjukkan seluruh pelatih memiliki kelincahan yang kurang dengan rata-rata 27,4 detik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh pelatih memiliki kelentukan yang sempurna dengan rata-rata 37,9 cm. Hasil pengukuran *power* menunjukkan rata-rata *vertical jump* 45,8 cm, yang artinya pelatih SSO Real Madrid FC memiliki *power* yang cukup. Sementara hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC secara umum memiliki tingkat daya tahan umum (kardiovaskuler) yang kurang dengan rata-rata 33,67 ml.kg/menit.

**Kata kunci:** Komponen fisik dominan, pelatih sepak bola, SSO Real Madrid FC FIK UNY

## DESCRIPTION OF PREDOMINANT PHYSICAL COMPONENTS (BASIC PHYSICAL COMPONENTS) REAL MADRID SSO TRAINER

### Abstract

*This study aims to determine the description of predominant physical components (basic physical components) SSO coach of Real Madrid FC FIK UNY 2016. The predominant physical components (basic physical components) measured include strength, muscular endurance, speed, agility, flexibility, power and power basic (cardiovascular) resistance. The design used in this study was survey research, with test techniques. The subjects of this study were 11 SSO Real Madrid FC FIK UNY trainers. The instrument used for back and leg muscle strength is leg and back dynamometer. Abdominal muscle endurance was measured by sit-up tests, arm and shoulder muscular endurance by push-up tests, leg endurance by squat jump tests. Speed with a 30 meter test run. Agility with beam side step tests. Make use of the flexometer. Leg muscle power with a vertical jump test. General endurance (cardiovascular) with a multistage test. The results showed that the 2016 Real Madrid FC FIK UNY SSO coach in general*

*had excellent back muscle strength with an average of 138.7 kg. Measurement of leg muscle strength shows an average of 170.9 kg, which means the majority of trainers have sufficient and less leg muscle strength. SSO coaches Real Madrid FC in general have less abdominal endurance with an average sit-up of 45.5 times and good endurance of arm and shoulder muscles and enough with an average push-up of 20.9 times. While leg muscle endurance is generally in the category of less with an average squat jump of 16.4 times. SSO coaches Real Madrid FC have less speed with an average of 4.826 seconds. The measurement results show that all trainers have less agility with an average of 27.4 seconds. The results showed that all trainers had perfect flexibility with an average of 37.9 cm. Power measurement results show an average vertical jump of 45.8 cm, which means SSO Real Madrid FC coaches have enough power. While the results of the study show that SSO coaches Real Madrid FC in general have a general level of endurance (cardiovascular) which is less with an average of 33.67 ml.kg/min.*

**Keywords:** *Predominant physical components, Basic physical components, Soccer coaching*

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di Indonesia bahkan di seluruh Dunia. *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA), merupakan badan yang mengatur sepak bola dunia, atau konfederasi benua FIFA yang berafiliasi. Sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain dan termasuk seorang penjaga gawang. Saat ini perkembangan permainan sepak bola di Indonesia sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepak bola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepak bola adalah masing-masing regu atau kesebelasan, yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Sepak bola berasal dari dua kata yaitu "sepak" dan "bola". Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (mengggunakan kaki) sedangkan "bola" yaitu alat permainan berbentuk bulat dengan bahannya karet, kulit atau sejenisnya. Jadi, secara singkatnya arti dari permainan sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan atau mencetak sebuah gol dan memenangkan permainan. Menurut Nawan Primasoni (2015: 3), pada masa Dinasti Han permainan sepak bola dikenal dengan nama Tsa Chu. Permainan ini dilakukan dengan menendang bola kulit diisi dengan bulu dan rambut dengan tujuan memasukan bola pada sebuah lubang yang berukuran 30–40 cm. Lubang diberi jaring kecil terletak di tongkat banbu yang tinggi. Pemain lawan diijinkan untuk merebut bola, tetapi harus menggunakan kaki, dada, punggung dan bahu. Penggunaan tangan tidak diijinkan. Kemampuan melakukan berbagai taktik dalam bermain adalah kemampuan yang harus diberikan pada seorang atlet atau tim jika ingin sukses atau menang pada pertandingan olahraga (Bompa: 1983: 35). Strategi, taktik, dan formasi bermain yang tepat akan berpengaruh pada hasil pertandingan. Oleh karena itu, pada pengelolaan sepak bola yang sudah profesional jasa atau keterampilan pelatih sangat dihargai. Komponen fisik dan teknik adalah modal utama sebelum kemampuan taktik. Pelatih dituntut tidak hanya bisa memberikan ulasan tentang taktik semata tetapi pelatih disini harus bisa memberikan kemampuan maksimal seorang atlet sepak bola baik fisik maupun teknik. Bisa dilihat banyak yang berprofesi sebagai pelatih yang dulunya berprofesi sebagai pemain sepak bola.

Perkembangan dan popularitas sepak bola sangat cepat menyebar ke seluruh dunia. Bahkan, di hampir seluruh negara permainan sepak bola menjadi olahraga yang paling digemari. Sepak bola merupakan olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang supaya tidak kemasukan. Permainan ini dilakukan dalam 2 × 45 menit waktu normal, dan

dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh 2 orang hakim garis. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan antara dua kelompok regu/tim yang bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan. Regu/tim yang paling banyak mencetak gol maka dinyatakan menang dalam sebuah pertandingan. Sepak bola merupakan olahraga *body contact*, yang sangat memungkinkan terjadinya cedera. Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan dalam permainan ini terutama komponen fisik dasar yang meliputi kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, power dan daya tahan umum (*cardiovaskuler*). Dengan memiliki komponen fisik dasar yang baik tentu saja pemain akan dapat bermain sepakbola secara penuh 2x45 menit secara baik dan sangat memungkinkan terbebas dari cedera.

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Pelatih memiliki peran sangat penting dalam mengangkat prestasi pesepak bola. Menurut Sukadiyanto (2009) Tugas pelatih adalah (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih dan melatih. (2) mencari dan memilih bibit bibit pesepak bola berbakat. (3) memimpin dalam pertandingan yang dibawanya. (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan sepak bola dan (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam sepak bola. Biasanya pelatih sepak bola adalah mantan atlet maupun mantan pemain sepak bola dengan lisensi tertentu. Namun tidak semua pelatih melakukan hal tersebut, pelatih lebih banyak belajar tentang taktikal dibandingkan dengan selalu menjaga komponen fisik dominan. Menurut Sukadiyanto (2009) Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Tugas pelatih antara lain: merencanakan, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi proses berlatih, mencari dan memilih bibit-bibit olahragawan berbakat, memimpin dalam pertandingan (perlombaan), mengorganisir dan mengelola proses latihan, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Pelatih juga dituntut untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan. Seorang pelatih wajib memiliki dan menguasai pengetahuan yang luas terutama pengetahuan tentang ilmu-ilmu yang mendukung dalam proses pelatihan (selalu memperbaharui ilmu yang berkaitan dalam bidang keahliannya), serta harus mampu memberikan contoh yang baik dalam hal keterampilan cabang olahraganya. Begitu pula dengan pelatih sepak bola, untuk selalu menguasai pengetahuan dan keterampilan. Biasanya pelatih sepak bola adalah mantan atlet maupun mantan pemain sepak bola dengan lisensi tertentu.

Seorang pelatih sepak bola harus dapat memberi contoh kepada para pemainnya baik dalam melakukan teknik maupun strategi yang akan diterapkannya. Dalam melatih, seorang pelatih juga dituntut untuk memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi dalam menerapkan program latihan. Dalam hal ini pelatih harus dapat menjaga stamina untuk dapat melakukan tugas tersebut, begitu pula dengan para pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY.

SSO Real Madrid FC FIK UNY merupakan sekolah olahraga sepak bola yang dikhususkan untuk siswa usia dini. Siswa usia dini adalah anak-anak di bawah umur dengan batasan umur 8 – 16 tahun sehingga masih diperlukan pengajaran mulai dari gerakan-gerakan teknik dan fisik yang benar. Komponen fisik yang mulai diperkenalkan dalam menunjang performa pemain, pengarahan taktik dalam bermain. Pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY merupakan mahasiswa tingkat akhir Jurusan Pendidikan Kepelatihan, mahasiswa S2 Ilmu Keolahragaan FIK UNY dan mantan pemain profesional di Liga Indonesia. Keseluruhan pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY merupakan mantan pemain sepak bola baik lokal maupun nasional. Para pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY harus bisa menjaga kondisi fisiknya dengan baik untuk menunjang performa saat melatih di lapangan. Siswa SSO Real Madrid FC FIK UNY merupakan anak usia dini sehingga pelatih harus bisa memberikan contoh yang baik dalam program latihan. Performa atau kondisi tubuh yang prima akan sangat membantu pelatih dalam memberikan program latihan yang akan diberikan kepada anak

didiknya. Data yang menggambarkan tingkat komponen fisik dominan (komponen fisik dasar) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY yang meliputi: (1) kekuatan, (2) daya tahan otot (3) *speed* (4) kelincuhan (5) kelentukan (6) *power* dan (6) daya tahan dasar (kardiovaskuler) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY. Komponen fisik dominan (komponen Fisik Dasar) sepak bola terdiri dari kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelincuhan, kelentukan dan dayatahan kardiovaskuler.

Kekuatan, adalah tenaga, gaya atau ketegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal atau satu kali pembebanan secara maksimal. Sepak bola merupakan olahraga *body contact* sehingga kekuatan sangat diperlukan. Sebagai contoh, terjadi kontak fisik pemain dalam perebutan bola, kekuatan tungkai dan kaki untuk menendang bola, kuatan untuk melompat, meloncat dan meng-*heading* bola, sehingga dengan memiliki kekuatan yang baik tentu saja akan sangat menguntungkan bagi sang pemain sepak bola itu sendiri.

Daya tahan, adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Waktu dalam permainan sepak bola adalah  $2 \times 45$  menit sehingga daya tahan otot sangat diperlukan dalam menunjang stamina dalam bermain sepak bola. Seorang pemain sepak bola apa bila memiliki daya tahan yang baik tentu saja akan dapat bermain dengan baik sepanjang permainan.

Kecepatan, diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988: 21). Kecepatan dalam bermain bola sangat dibutuhkan oleh seorang pemain karena karakter permainan sepak bola itu sendiri yaitu berlari mengejar bola, menggiring bola, mengejar lawan bahkan bergerak untuk menerima bola. Dengan memiliki kecepatan yang baik tentu saja seorang pemain bola akan sangat diuntungkan dalam permainan. Seorang pemain akan dapat dengan mudah mengejar bola, menggiring bola dengan cepat, berlari dan bergerak.

Kelincuhan, merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincuhan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincuhan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Kelincuhan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincuhan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola. Sebab, dengan kelincuhan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincuhan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan.

Kelentukan atau *flexibility* adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut, sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligamen di sekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri. Pemain sepak bola sangat rawan akan cedera, dengan memiliki kelentukan atau fleksibilitas yang baik akan sangat membantu untuk meminimalisir terjadinya cedera. Dalam permainan sepak bola sangat dimungkinkan terjadinya kontak fisik secara langsung, seperti terjadinya duel diudara, kontak dalam perebutan bola.

*Power*, dapat diartikan sebagai kekuasaan (seperti dalam *executive power*), atau kekuatan (seperti *pushing power*), atau daya (seperti *horse power*). *Power* merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Adapun kegunaan *power* menurut Suharno, (1985: 59) : untuk mencapai prestasi maksimal, dapat mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak, memantapkan mental bertanding atlet, simpanan tenaga anaerobik cukup besar. Dalam sepak bola hal yang paling penting adalah teknik menendang bola, karena menendang bola merupakan keseluruhan kegiatan yang berlangsung selama pertandingan.

Menendang bola bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, karena itu di butuhkan kekuatan dan keakuratan agar gol sukses. Dengan *power* yang baik akan sangat menguntungkan bagi pemain terutama dalam menendang bola dan memasukkan bola ke dalam gawang.

Daya Tahan Kardiovaskuler, adalah kapasitas sistem jantung – paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung-paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh. Dengan daya tahan yang baik seorang pemain akan mampu bermain selama 2 × 45 menit dengan maksimal.

Penelitian ini belum pernah dilakukan oleh karena itu penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji secara mendalam tentang kemampuan komponen fisik predomnan pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY tahun 2016. Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah tersebut, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat komponen fisik predomnan (komponen fisik dasar) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY Tahun 2016?

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggambarkan kemampuan fisik predomnan (komponen fisik dasar seluruh pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY. Penelitian deskriptif ini merupakan kegiatan yang dilakukan tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Metode yang digunakan adalah metode survai dengan teknik tes dan pengukuran untuk menggumpulkan data.

## Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah semua sumber data yang akan dikenai penelitian dengan memiliki karakteristik tertentu. Adapun penelitian ini merupakan penelitian populasi, dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY sebanyak 12 orang.

## Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kemampuan komponen fisik predomnan (komponen fisik dasar) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

No.	Komponen	Teknik Pengukuran
1.	Kekuatan - Otot punggung - Otot tungkai	<i>Back Dynamometer</i> <i>Leg Dynamometer</i>
2.	Daya tahan Otot - Otot perut - Otot lengan dan bahu - Otot tungkai	<i>Sit up</i> <i>Push up</i> <i>Squat Jumps</i>
3.	<i>Speed</i>	Lari 30 meter
4.	Kelincahan	<i>Beam side step</i>
5.	Kelentukan	<i>Flexometer</i>
6.	<i>Power</i> Otot tungkai	<i>Vertical jumps</i>
7.	Daya tahan umum (Kardiovaskuler)	<i>Multistage (VO<sub>2</sub> Max) ml/kg/mnt</i>

(PAIFORI, 2014: 106)

### Teknik Analisis Data

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk menemukan jawaban atas permasalahan pokok yang telah dirumuskan maka data yang terkumpul perlu dianalisis dengan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan komponen fisik predominan (komponen fisik dasar) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY 2016.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran komponen fisik predominan (komponen fisik dasar) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dideskripsikan berdasarkan tes pengukuran kekuatan (punggung dan tungkai), daya tahan otot (perut, lengan dan bahu, serta tungkai), *speed*, kelincahan, kelentukan, *power* dan daya tahan dasar (kardiovaskuler).

#### Deskripsi Hasil Tes Kekuatan Otot

Pengukuran kekuatan otot dilakukan dengan mengukur kekuatan otot punggung dan otot tungkai menggunakan alat *back and leg dynamometer*.

Hasil pengukuran kekuatan otot punggung pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY menunjukkan nilai rerata sebesar 138,7 kg dengan nilai minimum 108,5 kg dan nilai maksimum 219,5 kg. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dibandingkan dengan norma tes kekuatan otot punggung sesuai dengan jenis kelamin masing-masing responden. Adapun hasil kategorisasi kekuatan otot punggung pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dipaparkan pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Tes Kekuatan Otot Punggung

Kategori Kekuatan Otot Punggung	Jumlah	Persentase
Sempurna	3	27,3 %
Baik sekali	5	45,5 %
Baik	3	27,3 %
Cukup	0	0,0 %
Kurang	0	0,0 %
<b>Total</b>	11	100,0 %

Pada grafik hasil tes kekuatan otot punggung menunjukkan bahwa secara umum pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY memiliki tingkat kekuatan otot punggung yang baik sekali. Tidak ada pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY yang memiliki tingkat kekuatan otot punggung pada kategori cukup dan kurang.

Hasil pengukuran kekuatan otot tungkai pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY menunjukkan nilai rerata sebesar 170,9 kg dengan nilai minimum 117 kg dan nilai maksimum 275 kg. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dibandingkan dengan norma tes kekuatan otot tungkai sesuai dengan jenis kelamin masing-masing responden. Adapun hasil kategorisasi kekuatan otot tungkai pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dipaparkan pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai

Kategori Kekuatan Otot Tungkai	Jumlah	Persentase
Sempurna	0	0,0 %
Baik sekali	0	0,0 %
Baik	1	9,1 %
Cukup	5	45,5 %
Kurang	5	45,5 %
<b>Total</b>	11	100,0 %

Pada grafik hasil tes kekuatan otot tungkai di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY memiliki tingkat kekuatan otot tungkai yang cukup dan

kurang mencapai 90% dari keseluruhan responden. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY yang memiliki tingkat kekuatan otot tungkai pada kategori baik sekali maupun sempurna.

### Deskripsi Hasil Tes Daya Tahan Otot

Pengukuran kemampuan daya tahan otot yang meliputi otot perut, lengan dan bahu serta otot tungkai dilakukan dengan metode tes *sit up*, *push up* dan metode tes *squat jumps*.

Hasil pengukuran daya tahan otot perut pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dengan tes *sit up* menunjukkan nilai rerata sebesar 45,5 kali dengan nilai minimum 26 kali dan nilai maksimum 91 kali. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dibandingkan dengan norma daya tahan otot perut dengan tes *sit up* sesuai dengan jenis kelamin masing-masing responden. Adapun hasil kategorisasi daya tahan otot perut pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dengan tes *sit up* dipaparkan pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Hasil Tes Daya Tahan Otot Perut (*Sit Up*)

Kategori Daya Tahan Otot ( <i>Sit Up</i> )	Jumlah	Persentase
Sempurna	1	9,1 %
Baik sekali	1	9,1 %
Baik	1	9,1 %
Cukup	7	63,6 %
Kurang	1	9,1 %
<b>Total</b>	11	100,0 %

Pada hasil tes daya tahan otot perut pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY melalui tes *sit up* di atas dapat dilihat bahwa jumlah pelatih yang memiliki tingkat kekuatan otot punggung baik melebihi 50%. Dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY secara umum memiliki tingkat daya tahan otot perut pada kategori cukup.

Hasil pengukuran daya tahan otot lengan dan bahu pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dengan tes *push up* menunjukkan nilai rerata sebesar 20,9 kali dengan nilai minimum 11 kali dan nilai maksimum 37 kali. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dibandingkan dengan norma daya tahan otot lengan dan bahu dengan tes *push up* sesuai dengan jenis kelamin masing-masing responden. Adapun hasil kategorisasi daya tahan otot lengan dan bahu pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dengan tes *push up* dipaparkan pada Tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu (*Push Up*)

Kategori Daya Tahan Otot ( <i>Push Up</i> )	Jumlah	Persentase
Sempurna	0	0,0 %
Baik sekali	2	18,2 %
Baik	4	36,4 %
Cukup	4	36,4 %
Kurang	1	9,1 %
<b>Total</b>	11	100,0 %

Pada grafik hasil tes daya tahan otot lengan dan bahu pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY melalui tes *push up* di atas dapat dilihat bahwa mayoritas pemain memiliki tingkat daya tahan otot lengan dan bahu baik. Meskipun masih terdapat pemain dengan tingkat daya tahan otot lengan dan bahu cukup. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY yang memiliki tingkat daya tahan otot lengan dan bahu pada kategori sempurna.

Hasil pengukuran daya tahan otot tungkai pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dengan tes *squat jumps* menunjukkan nilai rerata sebesar 16,4 kali dengan nilai minimum 12 kali dan nilai maksimum 26 kali. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dibandingkan dengan norma

daya tahan otot tungkai dengan tes *squat jumps* sesuai dengan jenis kelamin masing-masing responden. Hasil kategorisasi daya tahan otot tungkai pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dengan tes *squat jumps* dipaparkan pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil Tes Daya Tahan Otot Tungkai (*Squat Jumps*)

Kategori Daya Tahan Otot ( <i>Squat jumps</i> )	Jumlah	Persentase
Sempurna	0	0,0 %
Baik sekali	0	0,0 %
Baik	0	0,0 %
Cukup	1	9,1 %
Kurang	10	90,9 %
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100,0 %</b>

Sumber: data primer diolah (2016)

Pada grafik hasil tes daya tahan otot tungkai pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY melalui tes *squat jumps* di atas dapat dilihat bahwa mayoritas pemain memiliki tingkat daya tahan otot tungkai kurang. Meskipun masih terdapat pemain dengan tingkat daya tahan otot tungkai cukup. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY yang memiliki tingkat daya tahan otot tungkai pada kategori sempurna, baik sekali, maupun baik.

#### Deskripsi Hasil Tes *Speed*

Pengukuran *speed* atau kecepatan dilakukan dengan metode lari 30 meter. Hasil pengukuran *speed* pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY menunjukkan nilai rerata *speed* sebesar 4,826 detik dengan nilai *speed* paling lambat 5,67 detik dan nilai *speed* paling cepat 4,19 detik. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dibandingkan dengan norma tes *speed*. Adapun hasil kategorisasi *speed* pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dipaparkan pada Tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Hasil Tes *Speed*

Kategori <i>Speed</i>	Jumlah	Persentase
Sempurna	0	0,0 %
Baik sekali	1	9,1 %
Baik	1	9,1 %
Cukup	1	9,1 %
Kurang	8	72,7 %
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100,0 %</b>

Pada grafik hasil tes *speed* pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY di atas dapat dilihat bahwa jumlah pelatih yang memiliki tingkat kecepatan atau *speed* pada kategori kurang melebihi 50 %. Dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY secara umum memiliki tingkat kecepatan atau *speed* pada kategori kurang. Tidak ada pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY yang memiliki tingkat kecepatan atau *speed* pada kategori sempurna.

#### Deskripsi Hasil Tes Kelincahan

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan metode *Beam Side Step*. Hasil pengukuran kelincahan pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY menunjukkan nilai rerata sebesar 27,4 detik dengan nilai minimum 23 detik dan nilai maksimum 33 detik. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dibandingkan dengan norma tes kelincahan. Adapun hasil kategorisasi kelincahan pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dipaparkan pada Tabel 8 berikut ini.

Tabel 8. Hasil Tes Kelincahan

Kategori Kelincahan	Jumlah	Persentase
Sempurna	0	0,0 %
Baik Sekali	0	0,0 %
Baik	0	0,0 %
Cukup	0	0,0 %
Kurang	11	100,0 %
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100,0 %</b>

Pada grafik hasil tes kelincahan pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY di atas dapat dilihat bahwa semua pelatih memiliki tingkat kelincahan kurang. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY yang memiliki tingkat kelincahan pada kategori sempurna, baik sekali, baik maupun cukup.

### Deskripsi Hasil Tes Kelentukan

Pengukuran kelentukan dilakukan dengan *Flexometer*. Hasil pengukuran kelentukan pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY menunjukkan nilai rerata sebesar 37,9 cm dengan nilai minimum 26 cm dan nilai maksimum 48 cm. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dibandingkan dengan norma tes kelentukan. Adapun hasil kategorisasi kelentukan pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dipaparkan pada Tabel 9 berikut ini.

Tabel 9. Hasil Tes Kelentukan

Kategori Kelentukan	Jumlah	Persentase
Sempurna	11	100,0 %
Baik Sekali	0	0,0 %
Baik	0	0,0 %
Cukup	0	0,0 %
Kurang	0	0,0 %
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100,0 %</b>

Pada grafik hasil tes kelentukan pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY di atas dapat dilihat bahwa semua pelatih memiliki tingkat kelentukan baik sekali.

### Deskripsi Hasil Tes Power

Pengukuran *power* dilakukan dengan metode *Vertical Jumps*. Hasil pengukuran *power* pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY menunjukkan nilai rerata sebesar 45,8 cm dengan nilai minimum 38 cm dan nilai maksimum 60 cm. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dibandingkan dengan norma tes *power*. Adapun hasil kategorisasi *power* pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dipaparkan pada Tabel 10 berikut ini.

Tabel 10. Hasil Tes Power

Kategori Power	Jumlah	Persentase
Sempurna	0	0,0 %
Baik Sekali	0	0,0 %
Baik	3	30,0 %
Cukup	5	50,0 %
Kurang	2	20,0 %
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100,0 %</b>

Pada grafik hasil tes *power* pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar memiliki tingkat *power* cukup. Hasil penelitian ini juga menunjukkan

bahwa tidak ada pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY yang memiliki tingkat *power* pada kategori sempurna maupun baik sekali.

### Deskripsi Hasil Tes Daya Tahan Dasar

Pengukuran kemampuan daya tahan umum/jantung paru ( $VO_2Max$ ) adalah dengan metode *Multistage Test*. Adapun cara pelaksanaan metode ini adalah dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga peserta tes tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut. Level dan balikan yang berhasil dicapai peserta tes dicatat kemudian dikonversikan dengan tabel norma penilaian tes kebugaran jantung paru dengan metode *Multistage* (terlampir).

Hasil pengukuran daya tahan umum pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY menunjukkan nilai rerata sebesar 33,67 ml.kg/menit dengan nilai minimum 24,4 ml.kg/menit dan nilai maksimum 43,9 ml.kg/menit. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dibandingkan dengan norma tes daya tahan umum. Adapun hasil kategorisasi daya tahan umum pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dipaparkan pada Tabel 11 berikut ini.

Tabel 11. Hasil Tes Daya Tahan Dasar Umum

Kategori Daya Tahan Dasar	Jumlah	Persentase
Sempurna	0	0,0 %
Baik Sekali	0	0,0 %
Baik	0	0,0 %
Cukup	4	36,4 %
Kurang	7	63,6 %
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100,0 %</b>

Pada grafik hasil tes daya tahan umum pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar pelatih memiliki tingkat daya tahan umum kurang. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY yang memiliki tingkat daya tahan umum pada kategori sempurna, baik sekali, maupun baik.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran komponen fisik dominan (komponen fisik dasar) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY, yang meliputi kekuatan, daya tahan otot, *speed*, kelincuhan, kelentukan, *power* dan daya tahan dasar (kardiovaskuler)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum komponen fisik dominan (komponen fisik dasar) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY secara umum masih rendah dan tidak seperti yang diharapkan, khususnya pada komponen kekuatan otot tungkai, daya tahan otot perut dan otot tungkai, *speed*, kelincuhan dan daya tahan umum/jantung paru ( $VO_2Max$ ). Rendahnya tingkat komponen fisik dominan (komponen fisik dasar) dapat disebabkan karena sebagian besar pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY sudah tidak lagi aktif berlatih secara rutin. Padahal bagi seorang pelatih sepak bola, komponen fisik dan teknik adalah modal utama sebelum kemampuan taktik. Dalam menjalankan tugasnya memberikan kepelatihan, pelatih dituntut tidak hanya bisa memberikan materi tentang taktik saja tetapi pelatih juga harus bisa memberikan kemampuan maksimal seorang atlet sepak bola baik fisik maupun teknik. Oleh karena itu perlu dilakukan latihan yang teratur dan berkelanjutan untuk meningkatkan dan menjaga tingkat komponen fisik dominan (komponen fisik dasar) sesuai yang diharapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa Tudor, O. (1983). *Theory and metodologi of Training*, United Stateda of American: Kendall/Hunt Pubhling Company.
- Djoko Pekik Iriyanto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Nawan Primasoni. (2014). *Pedoman Menyusun Formasi dan Strategi Sepakbola*. UNY: Yogyakarta
- Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (PAIFORI). (2014). *Prosedur Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik/Tes Fisiologi Atlet*. PAifori: Bandung
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kualitatif kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2012). *Diktat Kuliah Kebugaran Jasmani*. Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan. Program studi Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta; Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.