

GAMBARAN KOMPONEN FISIK PREDOMINAN (KOMPONEN FISIK
DASAR) PELATIH SSO REAL MADRID FIK UNY TAHUN 2016

ABSTRAK

Oleh
Fatkurahman Arjuna
Prodi Ilmu Keolahragaan, FIK, UNY

fatur.arjuna@yahoo.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan fisik dasar pelatih sepak bola *Real Madrid Foot Ball Club* di FIK UNY 2016. Komponen fisik yang diukur meliputi kekuatan, daya tahan otot, *speed*, kelincahan, kelentukan, *power* dan daya tahan dasar (kardiovaskuler). Penelitian ini dilakukan dengan survey terhadap 11 orang pelatih. Instrumen yang digunakan untuk kekuatan otot punggung dan tungkai adalah *leg and back dynamometer*. Daya tahan otot perut diukur dengan *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 (kardiovaskular) dengan *multistage test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih secara umum memiliki kekuatan otot punggung yang baik sekali. kekuatan otot tungkai dalam kategori cukup dan kurang. Daya tahan otot perut kurang dan daya tahan otot lengan dan bahu baik dan cukup. Daya tahan otot tungkai secara umum masuk kategori kurang. Kemampuan kecepatan dalam kategori kurang. Kelincahan rata-rata 27,4 detik. Kondidi kelentukan sempurna. *Power* menunjukkan dalam kategori cukup. Secara umum tingkat daya tahan umum masuk dalam kategori kurang.

Kata kunci: Komponen fisik dasar, pelatih sepak bola

Pendahuluan

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. Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama tim. Seorang pemain agar dapat bermain sepak bola dengan baik harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Teknik dasar tersebut diberikan oleh pelatih kepada pemain.

Siswa SSO Real Madrid FC FIK UNY merupakan anak yang mempunyai keberbakatan khusus di bidang sepak bola yang berumur 9 - 17 tahun. Pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY terdiri dari mahasiswa tingkat akhir Jurusan Pendidikan Kepelatihan, mahasiswa S2 FIK UNY dan mantan pemain sepak bola Nasional. Siswa SSO Real Madrid FC FIK UNY yang berusia 9 – 17 Tahun tentu saja pelatih harus dapat memberikan pengarahan baik secara teknikal maupun taktikal. Dengan pengajaran yang salah akan sangat merugikan bagi siswa karena akan

terbawa sampai pemain berusia dewasa. Konsentrasi yang tinggi juga sangat mempengaruhi keberhasilan dalam memberikan materi pelatihan. Konsentrasi yang tinggi sangat dipengaruhi oleh stamina pada masing masing pelatih, maka dari itu pelatih khususnya SSO Real Madrid FC FIK UNY harus menjaga kondisi fisik predomnan dalam keberhasilan melatih.

Data yang menggambarkan tingkat komponen fisik predomnan (komponen fisik dasar) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY yang meliputi: (1) kekuatan, (2) daya tahan otot (3) *speed* (4) kelincahan (5) kelentukan (6) *power* dan (6) daya tahan dasar (kardiovaskuler) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY. 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?

Berdasarkan identifikasi masalah, penelitian ini dibatasi pada kemampuan komponen fisik predomnan (komponen fisik dasar) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY Tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggambarkan kemampuan fisik predomnan

(komponen fisik dasar seluruh pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY. Sampel dalam penelitian ini merupakan penelitian populasi, dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY sebanyak 12 orang.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kemampuan komponen fisik predominan (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</i> (VO ₂ Max) ml/kg/mnt

(PAIFORI, 2014: 106)

Analisis data menggunakan metode statistik deskriptif kuantitatif.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian 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).

1. Deskripsi Hasil Tes Kekuatan Otot

a. 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 %
Total	11	100,0 %

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 11 orang pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY, terdapat 3 orang responden (27,3 %) memiliki tingkat kekuatan otot punggung sempurna, 5 orang responden (45,5 %) memiliki tingkat kekuatan otot punggung baik sekali dan 3 orang responden (27,3 %) memiliki tingkat kekuatan otot punggung baik.

b. Hasil pengukuran kekuatan otot tungkai 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 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 %
Total	11	100,0 %

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 11 orang pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY, terdapat 1 orang responden (9,1 %) memiliki tingkat kekuatan otot tungkai baik, 5 orang responden (45,5 %) memiliki tingkat kekuatan otot tungkai cukup dan 5 orang responden (45,5 %) memiliki tingkat kekuatan otot tungkai kurang

2. 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*.

- a. 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 %
Total	11	100,0 %

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 11 orang pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY, terdapat 1 orang responden (9,1 %) memiliki tingkat daya tahan otot perut sempurna, 1 orang responden (9,1 %) memiliki tingkat daya tahan otot perut baik sekali, 1 orang responden (9,1 %) memiliki tingkat daya tahan otot perut baik, 7 orang responden (63,6 %) memiliki tingkat daya tahan otot perut kurang dan 1 orang responden (9,1 %) memiliki tingkat daya tahan otot perut kurang sekali.

- b. 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 %
Total	11	100,0 %

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 11 orang pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY, terdapat 2 orang responden (18,2 %) memiliki tingkat daya tahan otot lengan dan bahu baik sekali, 4 orang responden (36,4 %) memiliki tingkat daya tahan otot lengan dan bahu baik, 4 orang responden (36,4 %) memiliki tingkat daya tahan otot lengan dan bahu cukup dan 1 orang responden (9,1 %) memiliki tingkat daya tahan otot lengan dan bahu kurang.

- c. 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. Adapun hasil kategorisasi daya tahan otot tungkai pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dengan tes *squat jumps* dipaparkan pada Tabel 6 berikut ini.

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 %
Total	11	100,0 %

Sumber: data primer diolah (2016)

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 11 orang pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY, terdapat 1 orang responden (9,1 %) memiliki tingkat daya tahan otot tungkai cukup dan 10 orang responden (90,9 %) memiliki tingkat daya tahan otot tungkai kurang.

3. 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 %
Total	11	100,0 %

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 11 orang pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY, terdapat 1 orang responden (9,1 %) memiliki tingkat kecepatan atau *speed* baik sekali, 1 orang

responden (9,1 %) memiliki tingkat kecepatan atau *speed* baik, 1 orang responden (9,1%) memiliki tingkat kecepatan atau *speed* cukup dan 8 orang responden (72,7 %) memiliki tingkat kecepatan atau *speed* kurang.

4. Deskripsi Hasil Tes Kelincahan

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 7 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 %
Total	11	100,0 %

Berdasarkan Tabel 8 dapat diketahui bahwa dari 11 orang pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY, seluruh responden (100,0%) memiliki tingkat kelincahan kurang.

5. 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 8 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 %
Total	11	100,0 %

Berdasarkan Tabel 9 dapat diketahui bahwa dari 11 orang pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY, seluruh responden (100,0 %) memiliki tingkat kelentukan sempurna.

6. 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 %
Total	10	100,0 %

Berdasarkan Tabel 10 dapat diketahui bahwa dari 11 orang pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY, hanya 10 orang yang mengikuti tes *Vertical Jumps* dan hasilnya menunjukkan bahwa 3 orang responden (30,0 %) memiliki tingkat *power* baik, 5 orang responden (50,0 %) memiliki tingkat *power* cukup dan 2 orang responden (20,0 %) memiliki tingkat *power* kurang.

7. 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 %
Total	11	100,0 %

Berdasarkan Tabel 11 dapat diketahui bahwa dari 11 orang pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY, terdapat 4 orang responden (36,4 %) memiliki tingkat daya tahan umum cukup dan 7 orang responden (63,6 %)

memiliki tingkat daya tahan umum kurang.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pengukuran komponen fisik predominan (komponen fisik dasar) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY dideskripsikan berdasarkan tes pengukuran kekuatan, daya tahan otot, *speed*, kelincahan, kelentukan, *power* dan daya tahan dasar (kardiovaskuler). Hasil pengukuran kekuatan otot punggung dengan menggunakan metode *back dynamometer* menunjukkan bahwa mayoritas pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY (45,5 %) memiliki tingkat kekuatan otot punggung baik sekali. Adapun hasil pengukuran kekuatan otot tungkai dengan metode *leg dynamometer* menunjukkan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY yang memiliki tingkat kekuatan otot tungkai cukup dan kurang sama banyaknya (45,5 %).

Hasil pengukuran daya tahan otot perut dengan metode tes *sit up* menunjukkan bahwa mayoritas pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY (63,6 %) memiliki tingkat daya tahan otot perut pada kategori kurang. Sementara, hasil pengukuran daya tahan otot lengan dan bahu dengan metode tes *push up* menunjukkan bahwa mayoritas pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY memiliki tingkat daya tahan otot lengan dan bahu yang baik dan cukup yang sama banyaknya (36,4 %). Hasil pengukuran daya tahan otot tungkai dilakukan dengan metode tes *squat jumps* menunjukkan bahwa mayoritas pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY (90,9 %) memiliki tingkat daya tahan otot tungkai yang kurang.

Hasil pengukuran tingkat kecepatan atau *speed* dengan metode lari 30 meter menunjukkan bahwa mayoritas pelatih SSO Real Madrid FC

FIK UNY (72,7 %) memiliki tingkat kecepatan atau *speed* yang kurang. Hasil pengukuran kelincuhan dengan metode *Beam Side Step* menunjukkan bahwa seluruh pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY (100,0 %) yang diteliti memiliki tingkat kelincuhan yang kurang. Sementara, hasil pengukuran tingkat kelentukan dengan *Flexometer* menunjukkan bahwa seluruh pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY (100,0 %) yang diteliti memiliki tingkat kelentukan yang sempurna.

Hasil pengukuran *power* dengan metode *Vertical Jumps* menunjukkan bahwa mayoritas pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY (50,0 %) memiliki tingkat *power* yang cukup. Adapun hasil pengukuran daya tahan umum/jantung paru (VO_2Max) dengan metode *Multistage Test* menunjukkan bahwa mayoritas pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY (63,6 %) memiliki tingkat daya tahan umum yang kurang.

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.

Kesimpulan

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) dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Hasil pengukuran kekuatan otot punggung dengan *Back Dynamometer* menunjukkan rata-rata 138,7 kg. Dari hasil pengukuran ini disimpulkan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY secara umum memiliki tingkat kekuatan otot punggung yang baik sekali.
2. Hasil pengukuran kekuatan otot tungkai dengan *Leg Dynamometer* menunjukkan rata-rata 170,9 kg. Dari hasil pengukuran ini disimpulkan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY secara umum memiliki tingkat kekuatan otot tungkai yang cukup dan kurang.
3. Hasil pengukuran daya tahan otot perut dengan metode *sit up* menunjukkan rata-rata 45,5 kali. Dari hasil pengukuran ini disimpulkan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY secara umum memiliki tingkat daya tahan otot perut yang kurang.
4. Hasil pengukuran daya tahan otot lengan dan bahu dengan metode *push up* menunjukkan rata-rata 20,9 kali.

Dari hasil pengukuran ini disimpulkan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY secara umum memiliki tingkat daya tahan otot lengan dan bahu yang baik dan cukup.

5. Hasil pengukuran daya tahan otot tungkai dengan metode *squat jump* menunjukkan rata-rata 16,4 kali. Dari hasil pengukuran ini disimpulkan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY secara umum memiliki tingkat daya tahan otot tungkai yang kurang.
6. Hasil pengukuran *speed* dengan metode lari 30 meter menunjukkan rata-rata 4,826 detik. Dari hasil pengukuran ini disimpulkan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY secara umum memiliki tingkat kecepatan atau *speed* yang kurang.
7. Hasil pengukuran kelincahan dengan metode *Beam Side Step* menunjukkan rata-rata 27,4 detik. Dari hasil pengukuran ini disimpulkan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY secara umum memiliki tingkat kelincahan yang kurang.
8. Hasil pengukuran kelincahan dengan *Flexometer* menunjukkan rata-rata 37,9 cm. Dari hasil pengukuran ini disimpulkan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY secara umum memiliki tingkat kelentukan yang sempurna.
9. Hasil pengukuran *power* dengan metode *Vertical Jumps* menunjukkan rata-rata 45,8 cm. Dari hasil pengukuran ini disimpulkan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY secara umum memiliki *power* yang cukup.
10. Hasil pengukuran kardiovaskuler dengan metode *Multistage Test* menunjukkan rata-rata 33,67

ml.kg/menit. Dari hasil pengukuran ini disimpulkan bahwa pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY secara umum memiliki tingkat daya tahan umum (kardiovaskuler) yang kurang.

A. Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen fisik predomnan (komponen fisik dasar) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY secara umum masih kurang. Oleh karena itu, penulis menyarankan para pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY agar tetap melakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan supaya komponen fisik dasar tetap terjaga, meskipun sudah tidak lagi aktif sepak bola. Bagi pihak manajemen SSO Real Madrid FC FIK UNY disarankan untuk membuat program latihan dan kegiatan secara rutin berkaitan dengan komponen fisik predomnan (komponen fisik dasar).

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa Tudor, O. (1983). *Theory and metodologi of Training*, United Stateda of American: Kendall/Hunt Pubhlinging 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.