# KONTRIBUSI KONDISI FISIK TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN CABANG OLAHRAGA PERMAINAN

Lalu Hulfian
Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Mataram
Email: laluhufian@ikipmataram.ac.id

**Abstrak:** Kondisi fisik dan teknik merupakan dua faktor yang menunjang atlet untuk mencapai puncak performa. Dengan kondisi fisik yang bagus, atlet akan lebih cepat dan tepat menggunakan kemampuan teknik dan menerapkan taktik yang diberikan seorang pelatih. Dengan demikian, prestasi tentu akan lebih cepat didapatkan. Akan tetapi, sejauh mana kontribusi kondisi fisik terhadap keterampilan cabang olahraga permainan belum diketahui secara lebih terperinci. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kontribusi kondisi fisik dan keterampilan bermain atlet cabang olahraga permainan?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur dan menganalisis kondisi fisik dan keterampilan bermain cabang olahraga permainan. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasional. Subjek dalam penelitian adalah anggota UKM Olahraga IKIP Mataram berjumlah 45. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik analisis dengan SPSS korelasi linier berganda. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat dikemukakan kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1).Kondisi fisik pemain PS IKIP Mataram berada pada keadaan sangat bagus (2). Keterampilan bermain sepak bola PS IKIP Mataram berada pada kategori baik. (3). Terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan keterampilan bermain sepak bola pemain PS IKIP Mataram.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Keterampilan, Cabang Olahraga

**Abstract**: Physical and technical conditions are two factors that support athletes to achieve peak performance. With good physical condition, athletes will be faster and more appropriate to use technical abilities and apply tactics given by a coach. Thus, achievement will certainly be obtained faster. However, the extent to which the physical condition contributes to the skills of the game's sport has not been known in more detail. The formulation of the problem in this study is how does the physical condition and playing skills of athletes playing sports contribute? The purpose of this study was to measure and analyze physical conditions and playing skills in sports. The research method used is correlational. Subjects in the study were 45 members of the IKIP Mataram Sports UKM. The sampling technique used was purposive sampling. The analysis technique with SPSS is multiple linear correlation. Based on the results of the research and discussion described in the previous chapter, the conclusions in this study can be stated as follows: (1). The physical condition of the PS IKIP Mataram players is in a very good condition (2). The skill of playing soccer PS IKIP Mataram is in the good category. (3). There is a relationship between the physical condition and the skill of playing football players PS IKIP Mataram.

Keywords: Physical Condition, Skills, Sports Branch

## A. Latar Belakang

Olahraga permainan merupakan cabang olahraga yang paling digemari dan paling sering dipertandingkan di dunia. Tiga diantaranya adalah yang paling popular di masyarakat antara lain cabang permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket. Ketiga permainan ini merupakan permainan tim dan menggunakan durasi waktu yang cukup lama sehingga selain membutuhkan kerjasama, teknik, taktik dan mental, faktor kondisi fisik juga merupakan faktor penunjang keberhasilan meraih prestasi.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen yang dibutuhkan dalam olahraga prestasi. Komponen kondisi fisik setiap cabang olahraga terutama cabang olahraga permainan seperti sepak bola, bola basket dan bola voli menggunakan aktivitas jasmani yang tidak jauh berbeda, komponen itu adalah komponen biomotorik dasar yang meliputi *strength, endurance, speed, coordination, and flexibility* (Bompa, 1999).

Harsono (2011) mengemukakan bahwa ada empat faktor yang menunjang keberhasilan dalam prestasi olahraga, antara lain, faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik dan teknik merupakan dua faktor yang sangat menunjang seorang atlit untuk mencapai puncak performa meraih prestasi. Dengan kondisi fisik yang bagus, seorang atlit akan lebih cepat dan tepat menggunakan kemampuan teknik dan menerapkan taktik yang diberikan seorang pelatih. Dengan demikian, prestasi tentu akan lebih cepat didapatkan. Akan tetapi, sejauh mana kontribusi kondisi fisik terhadap masing-masing ite keterampilan cabang olahraga permainan belum kita ketahui secara lebih terperinci. Oleh karena itu, diperlukan sebuah penelitian untuk melihat kontribusi dari kondisi fisik terhadap keterampilan bermain cabang olahraga sepak bola, bola voli dan bola basket.

## B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi fisik atlet cabang olahraga permainan?

2. Bagaimana Keterampilan bermain atlet cabang olahraga permainan?
3. Berapa besar kontribusi kondisi fisik terhadap keterampilan cabang olahraga sepak bola, bola voli dan bola basket?
4. Komponen Kondisi fisik apakah yang menyumbang kontribusi paling besar terhadap keterampilan bermain sepak bola, bola voli dan bola basket ?

**C. Tujuan Penelitian**

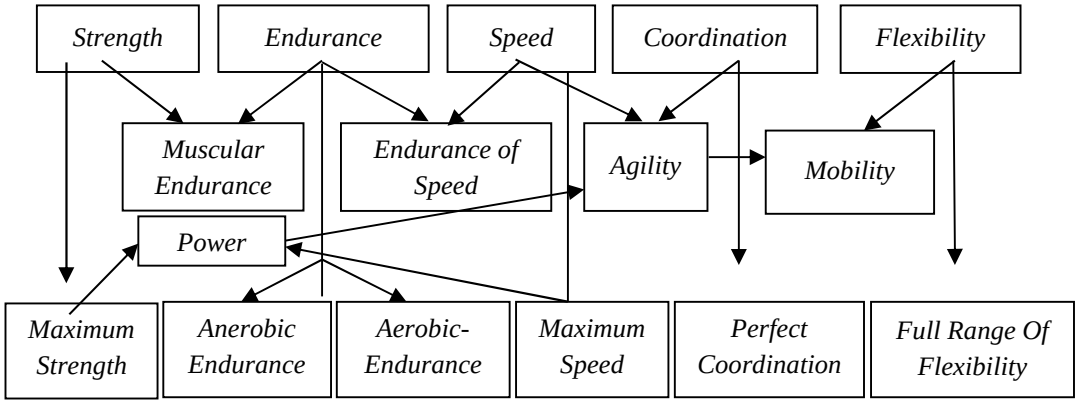
1. Untuk mengukur kondisi fisik dan keterampilan bermain cabang olahraga permainan.
2. Untuk menganalisis kontribusi kondisi fisik terhadap keterampilan bermain cabang olahraga permainan.

## TINJAUAN PUSTAKA

**A. Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharaannya. Secara umum komponen kondisi fisik setiap cabang olahraga yang banyak menggunakan aktivitas jasmani tidaklah jauh berbeda, komponen itu adalah komponen biomotorik dasar dimana komponen yang satu dengan lainnya selalu ada keterkaitan untuk membentuk suatu komponen kondisi fisik yang lebih berkualitas sesuai dengan tuntutan kebutuhannya.

Bompa (1999) menyebutkan bahwa komponen biomotorik dasar itu adalah *strength, endurance, speed, coordination, and flexibility*. Bila komponen biomotorik dasar tersebut saling terintegrasi, maka dapat digambarkan sebagai berikut:




Dari ilustrasi gambar di atas terlihat bahwa komponen biomotorik dasar pada akhirnya dapat dijabarkan menjadi beberapa komponen kondisi fisik. Dengan mempertimbangkan gambar di atas, seorang pelatih dapat memilih dan memutuskan tentang komponen kondisi fisik yang direncanakan dan diberikan bagi atletnya untuk mencapai prestasi pada cabang olahraga yang dilatih.

Dalam penelitian ini, kondisi fisik yang akan diukur adalah *strength* berupa kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan, *endurance* berupa kapasitas aerobic maksimal, *speed* berupa kecepatan lari 50 meter, *coordination* berupa koordinasi mata tangan dan koordinasi mata kaki, *and flexibility* berupa kelentukan togok.

**B. Keterampilan bermain cabang olahraga permainan**

Cabang permainan dalam penelitian ini adalah cabang sepak bola, bola voli dan bola basket. Adapun keterampilan cabang olahraga ini dijabarkan sebagai berikut.

1. Sepak bola
   Keterampilan yang dapat diukur dalam cabang olahraga sepak bola antara lain *Dribbling* (menggiring bola), *Paasing* (mengoper bola), dan *Shooting* (menembak bola)
2. Bola voli
   Keterampilan yang dapat diukur dalam cabang olahraga bola voli antara lain: *Service*, *Passing* dan *Smash*
3. Bola basket
   Keterampilan yang dapat diukur dalam cabang olahraga bola basket antara lain: *Dribbling* (menggiring bola), *Passing* (mengoper bola) dan *Shooting* (menembak bola)

## METODE PENELITIAN

**A. Tahap Penelitian**

Pada penelitian ini, tahap-tahap yang dilalui adalah sebagai berikut:

**1. Tes Kondisi Fisik**

Pada tahap ini, peneliti mencari data kondisi fisik melalui tes masing-masing komponen biomotorik dasar satu persatu dengan standar operasional pelaksanaan (SOP) yang sudah ditentukan yaitu *strength* berupa kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan, *endurance* berupa kapasitas aerobic maksimal, *speed* berupa kecepatan lari 50 meter, *coordination* berupa koordinasi mata

tangan dan koordinasi mata kaki, dan *flexibility* berupa kelentukan togok.

2. **Tes Keterampilan Cabang Olahraga**
   Pada tahap ini, peneliti mencari data keterampilan cabang olahraga yaitu cabang olahraga sepak bola berupa menggiring bola, mengoper bola, menembak bola dan Menyundul bola. Cabang olahraga Bola voli berupa *service, passing dan smash. Cabang olahraga* Bola basket berupa *Dribbling* (menggiring bola), *Passing* (mengoper bola) dan *Shooting* (menembak bola)

**B. Lokasi dan Tempat Penelitian**

Kota Mataram dijadikan sebagai tempat penelitian dengan mengambil sampel atlet PS IKIP Mataram yang berjumlah 45 orang yang dibagi menjadi 3 kelompok, masing- masing 15 pemain dalam setiap cabang olahraga.

**C. Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari kondisi fisik yang mencakup 5 item: *strength, endurance, speed, coordination, and flexibility*. Dan keterampilan bermain cabang olahraga sepak bola, bola voli dan bola basket.

**D. Rancangan Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi karena mencari hubungan antara variabel yaitu kondisi fisik dan ketrampilannbermain cabng olahraga sepak bola, bola voli dan bola basket.

**E. Teknik Pengumpulan dan Teknik Analisis Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes perbuatan, yaitu mencari hasil tes masing-masing komponen kondisi fisik yaitu mengukur *strength* dengan menggunakan tes *back leg dynamometer*, *endurance* dengan menggunakan tes *MFT*, *speed* dengan menggunakan tes lari sprint 50 meter, *coordination* dengan menggunakan tes koordinasi mata tangan,tes koordinasi mata kaki dan *flexibility* dengan menggunakan tes *sit and reach* sedangkan keterampilan bermain cabang olahraga didapatkan melalui tes masing-masing item pada cabang olahraga berupa keterampilan sepak bola berupa menggiring bola, mengoper bola, menembak bola. Cabang olahraga Bola voli berupa *service*, *passing* dan *smash*. Cabang olahraga Bola basket berupa *Dribbling*, *Passing* dan *Shooting* . Menurut Kurniawan (2011), Untuk mempermudah analisis data statistik dan mengurangi *human error*, perhitungan dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS *(statistical pacage/ program for social science).* Pada analisis penelitian ini menggunakan *SPSS* versi 17.0 korelasi linier berganda.

## HASIL PENELITIAN

**A. Deskripsi Data Penelitian**

Pada bab ini, data yang dikumpulkan dan yang diolah adalah data hasil pengukuran kondisi fisik berupa kekuatan otot tungkai, kapasitas aerobic maksimal, kecepatan lari 30 meter, koordinasi mata kaki, dan kelentukan togok. Data keterampilan bermain sepak bola berupa mengoper bola, menggiring bola, menembak bola dan menyundul bola.

Tabel 4.1: Hasil Analisis Deskripsi Variabel kondisi fisik

| No. | NAMA | KONDISI FISIK | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *STRENGTH* | *ENDURANCE* | *SPEED* | *COORDINATION* | *FLEXIBILITY* |
| 1 | SUGI | 58 | 33,2 | 4,70 | 3 | 17,2 |
| 2 | SOFYAN | 54 | 33,9 | 4,72 | 3 | 15,5 |
| 3 | BUDI | 71 | 43,3 | 4,30 | 4 | 17,3 |
| 4 | IRWAN | 70 | 46,2 | 4,20 | 4 | 16,6 |
| 5 | TAUFAN | 61 | 42,9 | 3,90 | 4 | 17,9 |
| 6 | SYAHRI | 62 | 46,2 | 4,21 | 4 | 16,8 |
| 7 | FEBI | 70 | 46,8 | 3,81 | 4 | 17,7 |
| 8 | HERI | 64 | 40,5 | 4,34 | 3 | 16,7 |
| 9 | ARIS | 65 | 41,1 | 4,15 | 4 | 17,2 |
| 10 | RAGA | 68 | 42,6 | 4,20 | 4 | 17,7 |
| 11 | NOVA | 60 | 41,8 | 4,22 | 5 | 17,5 |
| 12 | RIO | 63 | 42,9 | 3,95 | 4 | 18,1 |
| 13 | FAJRI | 70 | 42,9 | 3,90 | 4 | 18,7 |
| 14 | WAWAN | 71 | 45,2 | 4,10 | 5 | 18,8 |
| 15 | MUKTI | 70 | 43,9 | 3,95 | 5 | 17,7 |
| 16 | ALIMIN | 58 | 46,5 | 4,16 | 4 | 17,8 |
| 17 | HENDRA | 69 | 41,5 | 3,91 | 4 | 19,8 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | DEDE | 72 | 46,8 | 3,90 | 4 | 18,3 |

Tabel 4.2: Hasil Analisis T score kondisi fisik

| No. | Nama | T Score Kondisi Fisik | | | | | Hasil | Kategori |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *STRENGTH* | *ENDURANCE* | *SPEED* | *COORDINATION* | *FLEXIBILITY* | | |
| 1 | SUGI | 36,48 | 25,00 | 30,00 | 33,33 | 45,56 | 34,07 | Sedang |
| 2 | SOFYAN | 29,07 | 26,84 | 29,33 | 33,33 | 26,67 | 29,05 | Kurang |
| 3 | BUDI | 60,56 | 51,58 | 43,33 | 50,00 | 46,67 | 50,43 | Bagus |
| 4 | IRWAN | 58,70 | 59,21 | 46,67 | 50,00 | 38,89 | 50,69 | Sangat Bagus |
| 5 | TAUFAN | 42,04 | 50,53 | 56,67 | 50,00 | 53,33 | 50,51 | Sangat Bagus |
| 6 | SYAHRI | 43,89 | 59,21 | 46,33 | 50,00 | 41,11 | 48,11 | Bagus |
| 7 | FEBI | 58,70 | 60,79 | 59,67 | 50,00 | 51,11 | 56,05 | Sangat Bagus |
| 8 | HERI | 47,59 | 44,21 | 42,00 | 33,33 | 40,00 | 41,43 | Bagus |
| 9 | ARIS | 49,44 | 45,79 | 48,33 | 50,00 | 45,56 | 47,82 | Bagus |
| 10 | RAGA | 55,00 | 49,74 | 46,67 | 50,00 | 51,11 | 50,50 | Sangat Bagus |
| 11 | NOVA | 40,19 | 47,63 | 46,00 | 66,67 | 48,89 | 49,87 | Bagus |
| 12 | RIO | 45,74 | 50,53 | 55,00 | 50,00 | 55,56 | 51,36 | Sangat Bagus |
| 13 | FAJRI | 58,70 | 50,53 | 56,67 | 50,00 | 62,22 | 55,62 | Sangat Bagus |
| 14 | WAWAN | 60,56 | 56,58 | 50,00 | 66,67 | 63,33 | 59,43 | Sangat Bagus |
| 15 | MUKTI | 58,70 | 53,16 | 55,00 | 66,67 | 51,11 | 56,93 | Sangat Bagus |
| 16 | ALIMIN | 36,48 | 60,00 | 48,00 | 50,00 | 52,22 | 49,34 | Bagus |
| 17 | HENDRA | 56,85 | 46,84 | 56,33 | 50,00 | 74,44 | 56,89 | Sangat Bagus |
| 18 | DEDE | 62,41 | 60,79 | 56,67 | 50,00 | 57,78 | 57,53 | Sangat Bagus |

Dilihat dari hasil analisis kondisi fisik di atas, dapat terlihat bagaimana keadaan kondisi fisik dari pemain PS IKIP Mataram antara lain: 1 orang kategori kurang (5,56%), 1 orang sedang (5,56%),, 6 orang bagus (3,33%), dan 10 orang sangat bagus (55,56%).

Tabel 4.3: Hasil Analisis Deskripsi Keterampilan Bermain Sepak Bola

| No. | Nama Pemain | Keterampilan Bermain Sepakbola | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *Dribbling* | *Passing* | *Shooting* | | *Heading* |
| 1 | SUGI | 24.6 | 3 | 1.1 | 2 | 2 |
| 2 | SOFYAN | 25.6 | 3 | 1.2 | 2 | 2 |
| 3 | BUDI | 19.1 | 5 | 0.9 | 3 | 4 |
| 4 | IRWAN | 18.6 | 5 | 0.8 | 3 | 3 |
| 5 | TAUFAN | 17.1 | 4 | 0.8 | 4 | 3 |
| 6 | SYAHRI | 18.7 | 4 | 0.9 | 4 | 3 |
| 7 | FEBI | 16.1 | 5 | 0.9 | 4 | 3 |
| 8 | HERI | 19.1 | 3 | 1.0 | 3 | 3 |
| 9 | ARIS | 16.2 | 4 | 1.0 | 3 | 3 |
| 10 | RAGA | 16.6 | 5 | 0.8 | 5 | 3 |
| 11 | NOVA | 17.1 | 4 | 0.9 | 4 | 4 |
| 12 | RIO | 15.6 | 4 | 0.8 | 3 | 3 |
| 13 | FAJRI | 14.1 | 5 | 0.9 | 4 | 3 |
| 14 | WAWAN | 16.3 | 5 | 0.8 | 5 | 3 |
| 15 | MUKTI | 14.4 | 5 | 0.8 | 5 | 4 |
| 16 | ALIMIN | 14.1 | 4 | 0.9 | 3 | 3 |
| 17 | HENDRA | 13.5 | 5 | 0.7 | 4 | 4 |
| 18 | DEDE | 13.7 | 5 | 0.7 | 4 | 4 |

Tabel 4.4: Hasil Analisis T Score Keterampilan Bermain Sepak Bola

| No. | Nama Pemain | Keterampilan Bermain Sepakbola | | | | | Hasil |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *Dribbling* | *Passing* | *Shooting* | | *Heading* | |
| **1** | SUGI | 46 | 50 | 50 | 53 | 54 | 50,6 |
| **2** | SOFYAN | 44 | 50 | 50 | 53 | 54 | 50,2 |
| **3** | BUDI | 57 | 66 | 58 | 58 | 69 | 61,6 |
| **4** | IRWAN | 58 | 66 | 62 | 58 | 61 | 61,0 |
| **5** | TAUFAN | 61 | 58 | 62 | 63 | 61 | 61,0 |
| **6** | SYAHRI | 58 | 58 | 58 | 63 | 61 | 59,6 |
| **7** | FEBI | 63 | 66 | 58 | 63 | 61 | 62,2 |
| **8** | HERI | 57 | 50 | 54 | 58 | 61 | 56,0 |
| **9** | ARIS | 63 | 58 | 54 | 58 | 61 | 58,8 |
| **10** | RAGA | 62 | 66 | 62 | 68 | 61 | 63,8 |
| **11** | NOVA | 61 | 58 | 58 | 63 | 69 | 61,8 |
| **12** | RIO | 64 | 58 | 62 | 58 | 61 | 60,6 |
| **13** | FAJRI | 67 | 66 | 58 | 63 | 61 | 63,0 |
| **14** | WAWAN | 63 | 66 | 62 | 68 | 61 | 64,0 |
| **15** | MUKTI | 66 | 66 | 62 | 68 | 69 | 66,2 |
| **16** | ALIMIN | 67 | 58 | 58 | 58 | 61 | 60,4 |
| **17** | HENDRA | 68 | 66 | 66 | 63 | 69 | 66,4 |
| **18** | DEDE | 68 | 66 | 66 | 63 | 69 | 66,4 |

Dilihat dari hasil analisis keterampilan bermain sepak bola di atas, dapt terlihat bagaimana keterampilan bermain sepak bola dari pemain PS IKIP Mataram antara lain: 2 orang kategori sedang (11,11%), 3 orang cukup (16,67%),, 13 orang baik (72,22%).

**B. Pengujian Hipotesis Korelasi Kondisi Fisik dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola**

Pengujian hipotesis hubungan antara kondisi fisik dengan keterampilan bermain sepak bola pada penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan rumus korelasi product moment. Korelasi product moment digunakan untuk menganalisis hubungan dari dua buah variabel. Untuk memudahkan ketika menganalisis data yang sudah didapatkan pada peneltian, maka perlu dibuat tabel persiapan kemudian mendiistribusikan data yang ada dalam tabel persiapan ke dalam rumus sttistik. Adapun tabel persiapan untuk menganalisis data tersebut sebagai berikut.

4.5: Tabel Kerja Koefisien Korelasi Product Moment

| No | Nama | X | Y | $X^2$ | $Y^2$ | XY |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | SUGI | 34,07 | 50,60 | 1161,04 | 2560,36 | 1724,15 |
| **2** | SOFYAN | 29,05 | 50,20 | 843,90 | 2520,04 | 1458,31 |
| **3** | BUDI | 50,43 | 61,60 | 2542,87 | 3794,56 | 3106,30 |
| **4** | IRWAN | 50,69 | 61,00 | 2569,88 | 3721,00 | 3092,33 |
| **5** | TAUFAN | 50,51 | 61,00 | 2551,53 | 3721,00 | 3081,27 |
| **6** | SYAHRI | 48,11 | 59,60 | 2314,45 | 3552,16 | 2867,28 |
| **7** | FEBI | 56,05 | 62,20 | 3142,07 | 3868,84 | 3486,57 |
| **8** | HERI | 41,43 | 56,00 | 1716,22 | 3136,00 | 2319,93 |
| **9** | ARIS | 47,82 | 58,80 | 2287,19 | 3457,44 | 2812,08 |
| **10** | RAGA | 50,50 | 63,80 | 2550,55 | 4070,44 | 3222,09 |
| **11** | NOVA | 49,87 | 61,80 | 2487,46 | 3819,24 | 3082,24 |
| **12** | RIO | 51,36 | 60,60 | 2638,31 | 3672,36 | 3112,69 |
| **13** | FAJRI | 55,62 | 63,00 | 3094,01 | 3969,00 | 3504,30 |
| **14** | WAWAN | 59,43 | 64,00 | 3531,56 | 4096,00 | 3803,32 |
| **15** | MUKTI | 56,93 | 66,20 | 3240,78 | 4382,44 | 3768,63 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **16** | ALIMIN | 49,34 | 60,40 | 2434,51 | 3648,16 | 2980,18 |
| **17** | HENDRA | 56,89 | 66,40 | 3236,97 | 4408,96 | 3777,78 |
| **18** | DEDE | 57,53 | 66,40 | 3309,50 | 4408,96 | 3819,88 |
| | Jumlah | 895,66 | 1093,60 | 45652,80 | 66806,96 | 55019,33 |

1. Memasukkan Data Ke dalam Rumus

Setelah diketahui jumlah variabel dan jumlah kuadratnya serta hasil kalinya, maka langkah selanjutnya adalah memasukkan data ke dalam rumus "*Product Moment*". Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

Diketahui : N = 18
$\sum X$ = 895,66
$\sum Y$ = 1093,6
$\sum x^2$ = 45652,8
$\sum y^2$ = 66806,96
$\sum XY$ = 55019,33

Maka : $$rxy = \frac{N\sum XY - \left(\sum X\right)\left(\sum Y\right)}{\sqrt{\left\{N\sum X^2 - \left(\sum X\right)^2\right\}\left\{N\sum Y^2 - \left(\sum Y\right)^2\right\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{18 \cdot 55019,33 - (895,66)(1093,6)}{\sqrt{\left\{18 \cdot 45652,8 - (895,66)^2\right\}\left\{18 \cdot 66806,96 - (1093,6)^2\right\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{990347,88 - 979489,6}{\sqrt{\left\{821750,4 - 802206,8\right\}\left\{1202525,28 - 1195960,96\right\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{10858,32}{\sqrt{\left\{19550,43 \cdot 6564,32\right\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{10858,32}{\sqrt{128335253,2}}$$

$$r_{xy} = \frac{10858,32}{11328,52}$$

$$rxy = 0,958$$

2. Menguji Nilai (r)

Dari hasil analisis data diperoleh nilai" $r_{xy\ hitung}$ sebesar 0,958 sedangkan besarnya angka $r_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5% dan N = 18 adalah 0,468. Hal ini berarti bahwa $r_{hitung}$ lebih besar dari pada $r_{tabel}$ (0,958 > 0,468)

3. Interpretasi data

Oleh karena $r_{hitung}$ lebih besar dari pada $r_{tabel}$ (0,958 > 0,468) sehingga $H_a$ diterima dan $H_0$ ditolak. Hal ini berarti ada korelasi antara kondisi fisik dengan keterampilan bermain sepak bola pada pemain PS IKIP Mataram

## A. Kondisi Fisik Pemain PS IKIP Mataram

Tabel 5.2 Norma tes kondisi fisik

| **Kategori** | **Skala** |
|---|---|
| Sangat Bagus | 51- ke atas |
| Bagus | 41-50 |
| Sedang | 31-40 |
| Kurang | 21-30 |
| Sangat Kurang | 11-20 |
| Buruk | 10- ke bawah |

Keadaan kondisi fisik dari pemain PS IKIP Mataram antara lain: 1 orang kategori kurang (5,56%), 1 orang sedang (5,56%),, 6 orang bagus (3,33%), dan 10 orang sangat bagus (55,56%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain PS IKIP mataram dalam keadaan bagus

**B. Keterampilan Bermain Sepakbola Pemain PS IKIP Mataram**

Tabel 5.3. Norma tes keterampilan bermain sepak bola

| Kategori | Skala |
|---|---|
| Baik | 61- ke atas |
| Cukup | 53-60 |
| Sedang | 46-52 |
| Kurang | 37-45 |
| Sangat Kurang | 36- ke bawah |

keterampilan bermain sepak bola dari pemain PS IKIP Mataram antara lain: 2 orang kategori sedang (11,11%), 3 orang cukup (16,67%),, 13 orang baik (72,22%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepak bola pemain PS IKIP mataram dalam keadaan baik.

**C. Hubungan Kondisi Fisik dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Pemain PS IKIP Mataram**

Dari data hasil penelitian dapat dilihat bahwa kondisi fisik mempunyai korelasi yang signifikan dengan keterampilan bermain sepak bola pemain sepak bola PS IKIP Mataram. Hal ini sejalan dengan dasar teori yang digunakan dalam penelitian ini. Keterampilan bermain sepak bola seperti menggiring bola, menendang bola, mengoper bola dan menyundul bola sangat ditunjang oleh kondisi fisik atlet terutama kekuatan, daya tahan, keecpatan, koordinasi dan kelenturan.

Keterampilan menggiring bola ditunjang dengan kekuatan otot tungkai, kecepatan, koordinasi dan kelenturan. Semakin bagus kekuatan otot tungkai, kecepatan, koordinasi dan kelenturan seorang pemain, maka mengiring bola semakin mudah dilakukan dan teknik menggiring bola yang dimiliki seorang pemain akan lebih mudah diterapkan, dengan demikian keterampilan menggiring bola seorang pemain tersebut akan semakin bagus. Begitu pula pada keterampilan yang lain, dengan demikian, kondisi fisik sangat menunjang dan berperan penting dalam pelaksanaan dan penerapan keterampilan bermain sepak bola. Oleh karena itu, ada korelasi yang positif dan signifikan antara kondisi fisik dengan keterampilan bermain sepak bola

**A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat dikemukakan kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ini:

1. Kondisi fisik pemain PS IKIP Mataram berada pada .keadaan sangat bagus
2. Keterampilan bermain sepak bola PS IKIP Mataram berada pada kategori baik
3. Terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan keterampilan bermain sepak bola pemain PS IKIP Mataram.

**B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran antara lain sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan prestasi, selain memperhatikan keterampilan bermain sepak bola, para pelatih juga harus memperhatikan kondisi fisik pemain.
2. Kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola mempunyai keterkaitan satu dengan yang lain sehingga tidak bisa dipisahkan untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam pertandingan.
3. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak agar kesimpulan yang didapat bisa lebih luas

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Rineka Cipta. Jakarta.

Bompa, T.O. 1999. *Periodization Training for Sports*. IL. Human Kinetics. Champaign.

Harsono. 2011. *Latihan Kondisi Fisik*. KONI Pusat. Pusat pendidikan dan Penataran. Jakarta.

Hulfian Lalu. 2015. *Statistik Penelitian Untuk Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.Lotim : Garuda Ilmu

Hulfian, Lalu. 2014. *Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran dalam Olahraga*. Mataram: Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) MANDALA

Kurniawan, A. 2011. *SPSS: Serba-Serbi Analisis Statistic dengan Cepat dan Mudah*. Jasakom. Jakarta.

Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK Unesa. Surabaya.