

## ABSTRAK

### ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK PEMAIN SEPAKBOLA DALAM KOMPETISI AFF U-19

Pembimbing : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

ANWARUL HIDAYAT

1305079

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa kebutuhan latihan fisik pemain sepakbola dalam kompetisi AFF U-19 melalui metode analisis pertandingan. Penelitian ini merupakan penelitian yang dilaksanakan pada atlet Indonesia yang berposisi sebagai gelandang. Jumlah sample pada penelitian ini sebanyak 1 orang atlet yang telah berhasil menyumbangkan medali emas pada kompetisi aff u-19 tahun 2013 yaitu evan dimas darmono. Teknik penarikan sample menggunakan cara *purposive sampling* yang mana peneliti mengambil orang-orang yang terpilih menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu berdasarkan kebutuhan penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi sistematis, pengambilan data untuk penelitian ini dilakukan dengan sebuah analisa, sedangkan untuk analisis data penelitian ini menggunakan *sign system* sebagai instrumen pengamatan kejadian yang muncul berkali-kali. Observer *men-tally* kejadian yang muncul di *video* ke dalam *scoring sheet* yang dibuat oleh peneliti. Berdasarkan hasil analisis diperoleh kebutuhan fisik yang berbeda-beda. untuk latihan daya tahan otot 55,00%, kecepatan 14,00%, power 14,00%, kelincahan 14,00%, kekuatan tungkai 1,15%, kekuatan otot perut 1,50%. Dengan demikian kesimpulan dari hasil penelitian ini kebutuhan latihan fisik dapat dihitung dengan menganalisis video pertandingan (*game analysis*). Disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina olahraga dan para pembaca agar melakukan game analisis untuk mengetahui kebutuhan latihan fisik agar latihan lebih efektif dan efisien.

Kata kunci : Latihan Fisik, Latihan Sepakbola

## **ABSTRACK**

### **ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK PEMAIN SEPAKBOLA DALAM KOMPETISI AFF U-19**

**Pembimbing : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.**

**ANWARUL HIDAYAT**

**1305079**

This study aims to find out how the need for physical exercise soccer players in the competition AFF U-19 through the method of match analysis. This study is a study conducted on athletes Indonesia who plays as a midfielder. The number of samples in this study as much as 1 athlete who has successfully donated the gold medal at AFF competition-19 in 2013. Sampling technique using a purposive sampling method in which researchers take the selected people according to the specific characteristics possessed by the sample based on research needs. The research instrument used is systematic observation, data retrieval for this research is done with an analysis, while for the analysis of this research data using the sign system as an instrument of observation of events that appear many times. The observer tallies the occurrences that appear on the video into a scoring sheet created by the researcher. Based on the analysis results obtained different physical needs because each component has different characteristics for muscle endurance exercise 55.00%, speed 14.00%, power 14.00%, agility 14.00%, limb strength 1, 15%, abdominal muscle strength 1.50%. Thus the conclusion of the results of this study needs physical exercise can be calculated by analyzing the game video (game analysis). It is advisable to trainers, instructors, sports coaches and readers to do game analysis to find out the need for physical exercise to be more effective and efficient.

Keywords: Physical Exercise, Football Exercise