

ABSTRAK

PROFIL KONDISI FISIK SISWA PEMBINAAN SEPAK BOLA USIA MUDA KELOMPOK USIA 13-14 TAHUN (STUDI DESKRIPTIF PADA SISWA PEMBINAAN SEPAK BOLA USIA MUDA UPI)

Munawardi*
2014

Penelitian ini dilatarbelakangi akan pentingnya pembinaan dan latihan kondisi fisik dalam olahraga, khususnya dalam cabang olahraga sepakbola. Latihan fisik bertujuan untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Adapun penelitian ini ditunjukkan pada kelompok usia 13-14 tahun, karena pada kelompok usia ini dapat dibidang usia kritis. Pada masa ini pemain sulit belajar teknik sepakbola baru. Proses pubertas yang dialami di usia ini membuat pemain menjadi kaku dan lambat. Untuk itu, tujuan program di usia ini salah satunya dapat difokuskan pada memelihara kemampuan koordinasi, kecepatan, dan mengasah kemampuan daya tahan dan kekuatan. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang kebugaran jasmani atau kondisi fisik siswa PSBUM UPI kelompok usia 13-14 tahun.

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif, sedangkan subyeknya siswa PSBUM UPI kelompok usia 13-14 tahun sebanyak 22 siswa. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi tes kondisi fisik cabang olahraga sepakbola, diantaranya; kemampuan anaerobik menggunakan tes lari 20 meter, *shuttle run*, *medicine ball push*, *vertical jump*, *push ups*, *squat jumps*, *sit ups*, *back lifts*, *sit and reach*, dan untuk kemampuan aerobik menggunakan tes lari 15 menit.

Berdasarkan pengolahan dan analisis data menunjukkan bahwa; kemampuan anaerobik tidak ada satu pun siswa dalam kategori sempurna dan baik sekali, satu siswa (4%) kategori baik, empat belas siswa (64%) kategori cukup, dan tujuh siswa (32%) kategori kurang. Jadi nilai rata-rata kemampuan anaerobik 4,3 (43%), sehingga masuk dalam kategori cukup, sedangkan untuk kemampuan aerobik diperoleh data berikut; tidak ada satu siswa pun dalam kategori sempurna dan baik sekali, dua siswa (9%) kategori baik, tujuh siswa (32%) kategori cukup, dan tiga belas siswa (59%) kategori kurang. Jadi nilai rata-rata kemampuan aerobik 3,0 (30%), sehingga masuk dalam kategori kurang, kemudian kemampuan kebugaran siswa diperoleh data; tidak ada satu pun siswa dalam kategori sempurna dan baik sekali, satu siswa (4%) kategori baik, tujuh siswa (32%) kategori cukup, dan empat belas siswa (64%) kategori kurang, sehingga nilai rata-rata kebugaran 3,7 (37%) termasuk dalam kategori kurang. Jadi secara keseluruhan kondisi fisik siswa PSBUM UPI kelompok usia 13-14 tahun diperoleh rata-rata 3,1 (31%), sehingga secara keseluruhan kondisi fisik termasuk dalam kategori kurang.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2008

ABSTRACT

STUDENT PROFILE PHYSICAL CONDITION SOCCER COACHING YOUNG AGE 13-14 YEARS OF AGE GROUPS (DESCRIPTIVE STUDY ON STUDENTS AGES YOUNG SOCCER COACHING UPI)

Munawardi *

2014

This research is motivated by the importance of exercise and physical condition in the sport, especially in the sport of football. Physical exercise aims to establish the condition of the body as a basis for improving endurance, fitness, and achievement of a feat. As this study is shown in the age group 13-14 years, because this age group can be considered a critical age. At this time football players find it difficult to learn new techniques. The process experienced at this age makes players become stiff and slow. To that end, the purpose of the program at this age can be focused on maintaining the ability of coordination, speed, endurance and hone skills and strength. This study aims to get a clear picture of physical fitness or condition of Fisk students PSBUM UPI age group 13-14 years.

The method used is descriptive method, while the subject UPI PSBUM students 13-14 years age group were 22 students. Instrument used in the form of physical condition test observation sheet sport of football, including: the ability to use anaerobic test run 20 meters, shuttle run, medicine ball push, vertical jump, push-ups, squat jumps, sit-ups, back lifts, sit and reach, and to use the aerobic capacity test run 15 minutes.

Based on the processing and analysis of the data showed that: the ability of anaerobic none of the students in the category of perfect and excellent , one student (4%) either category , and fourteen students (64%) categories sufficient , and seven students (32%) less category . Thus the average value of 4.3 anaerobic capabilities (43%) , so that in the category of sufficient , while for aerobic capacity obtained the following data : there is no one else in the category of students perfect and very well , two students (9%) either category , seven students (32%) categories sufficient , and thirteen students (59%) less category . Thus the average value of 3.0 aerobic capacity (30%) , less so in the category , then the ability of the student fitness data obtained ; none of the students in the category of perfect and excellent , one student (4%) either category , seven students (32%) categories sufficient , and fourteen students (64%) less category , so the average fitness value of 3.7 (37%) included in the category of less so overall physical condition of students PSBUM UPI age group 13-14 years gained an average of

3.1 (31%) , so that the overall physical condition are included in the category of less .

* Students Sports Coaching Education Program class of 2008

