

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

Oleh: Fatkurahman Arjuna, M.Or Yuyun Ari Wibowo, M.Or

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran komponen fisik predominan (komponen fisik dasar) pelatih SSO Real Madrid FC FIK UNY. Adapaun komponen fisik predominan (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 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 predominan, pelatih sepak bola, SSO Real Madrid FC FIK UNY*