

KONTRIBUSI KONDISI FISIK TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN CABANG OLAHRAGA PERMAINAN

Lalu Hulfian

Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Mataram

Email: luluhufian@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 populer 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 atlet untuk mencapai puncak performa meraih prestasi. Dengan kondisi fisik yang bagus, seorang 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 masing-masing 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

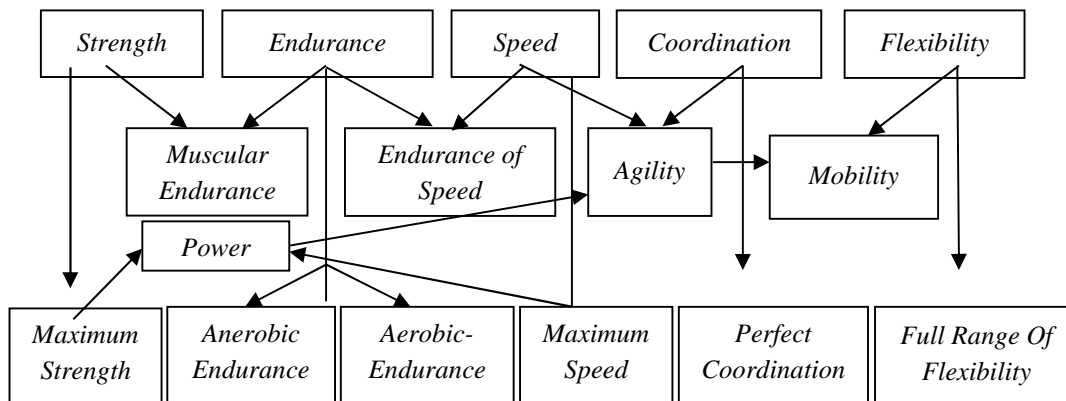
1. Untuk mengukur kondisi fisik dan keterampilan bermain cabang olahraga permainan.
2. Untuk menganalisis kontribusi kondisi fisik terhadap keterampilan bermain cabang olahraga permainan.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharannya. 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 cabang 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 aerobik 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				
		<i>Dribbling</i>	<i>Passing</i>	<i>Shooting</i>		<i>Heading</i>
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
		<i>Dribbling</i>	<i>Passing</i>	<i>Shooting</i>		<i>Heading</i>	
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, dapat 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 penelitian, maka perlu dibuat tabel persiapan kemudian mendistribusikan data yang ada dalam tabel persiapan ke dalam rumus statistik. 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 memasukkan data ke dalam rumus “Product Moment”. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :
- Setelah diketahui jumlah variabel dan jumlah kuadratnya serta hasil kalinya, maka langkah selanjutnya adalah

Diketahui :

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

$$\text{Maka : } r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

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

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

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

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

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

$$r_{xy} = 0,958$$

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, kecepatan, 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 menggiring 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.