

VALIDITAS DAN RELIABILITAS TES KONDISI FISIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) KOTA PADANG “BATTERY TEST OF PHYSICAL CONDITIONING”

M. Ridwan¹, Roma Irawan¹

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas tes elemen kondisi fisik atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang, sampel penelitian sebanyak 100 orang. Pengambilan data dengan rangkaian baterai elemen Tes Kondisi Fisik usia 14-15 tahun, yaitu : (1) Tes *Push-Up*, (2) Tes *Sit-Up*, (3) Tes *Standing Broad Jump*, (4) Tes *Arrowhead Agility*, (5) Tes lari 30 meter, (6) Tes lari 1.200 meter. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* untuk mencari validitas dan reliabilitas tes kondisi fisik untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang dengan nama “*Battery Test of Physical Conditioning*” menggunakan rumus skala 5. Hasil analisis data diperoleh; 1) Validitas tes *Push-Up* 0,580 (**dapat diterima**) dan reliabilitas 0,602 (**dapat diterima**), (2) Validitas tes *Sit-Up* 0,866 (**baik sekali**) dan reliabilitas 0,557 (**dapat diterima**), (3) Validitas tes *Standing Broad Jump* 0,609 (**dapat diterima**) dan 0,424 (**dapat diterima**), (4) Validitas tes *Arrowhead Agility* 0,415 (**jelas berhubungan**) dan reliabilitas 0,444 (**dapat diterima**), (5) Validitas tes lari 30 meter 0,428 (**jelas berhubungan**) dan reliabilitas 0,864 (**dapat diterima**), (6) Validitas tes lari 1.200 meter 0,553 (**jelas berhubungan**) dan reliabilitas 0,874 (**dapat diterima**).

Kata Kunci : Validitas, Reliabilitas, Tes Kondisi Fisik Sepakbola

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas. Dalam upaya menghadapi tantangan tersebut dituntut Sumber Daya Manusia (SDM) yang memiliki kemandirian, keinginan maju, disiplin, dan adaptasi. Hasil yang kita peroleh, diperlukan pengetahuan tentang tes pengukuran dan evaluasi dengan mempergunakan berbagai jenis tes, baik tes kesegaran jasmani maupun test keterampilan olahraga. Evaluasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga prestasi berbeda dengan tes yang lainnya, yang sebagian besar hanya mengukur ranah pengetahuan (kognitif) saja, sedangkan evaluasi dalam

¹ M. Ridwan, Roma Irawan adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK – UNP)

pendidikan jasmani dan olahraga, di samping ranah kognitif dan afektif maka ranah psikomotor merupakan sasaran utamanya.

Menurut Ismaryati (2008) “Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek”. Setiap akan melakukan suatu test, baik awal proses ataupun akhir kegiatan, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi atau data. Informasi atau data yang diperoleh dapat melalui alat test yang disebut dengan instrument. Dengan adanya instrument test, maka seorang pelatih, dosen atau guru dapat melakukan pengukuran kepada reponden. Tes dikatakan baik apabila dapat memberikan data yang terkait dengan tepat, analisis tes yang dimaksud adalah tes yang memenuhi kriteria yang baik diantaranya : validitas, reliabilitas, objektif, ekonomis, punya norma penilaian, punya petunjuk pelaksanaan, berbentuk duplikasi dari ketrampilan, menyenangkan, mengandung unsur pendidikan. Selanjutnya, derajat kevalidan suatu tes disebut dengan validitas, Sedangkan suatu tes dikatakan reliabel apabila tes itu dapat mengukur secara tetap apa yang seharusnya diukur. oleh sebab itu untuk melihat tingkat kesahihan dan keajekan suatu tes sehingga perlu dilihat tingkat derajat koefisien suatu tes.

Salah satu penyebab belum berkembang pengelolaan sepakbola yaitu kurangnya perhatian pada pembinaan atlet usia dini (*grassroots*) dan usia muda (kelompok umur) dimana kompetisi yang diadakan pada pembinaan olahraga usia dini dan usia muda sangat sedikit, sehingga keadaan kondisi fisik atlet yang berlatih di sekolah sepakbola (SSB) tidak terlihat karena para pelatih memberikan program latihan belum sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan dan masih banyak tidak mengetahui tes kondisi fisik bagi atlet usia muda (kelompok umur).

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Mochamad Sajoto (1988), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan/kelentukan dan koordinasi yang terdiri dari faktor kelenturan dan

kelincahan (Jonath, Krempel 1981). Sedangkan menurut Letzelter (1987) kondisi fisik mengandung unsur kekuatan-kecepatan, daya tahan, kelenturan/kelentukan dan koordinasi.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan pelatih sekolah sepakbola (SSB) yang terdaftar di Asosiasi Kota (Askot) PSSI Padang, masih minimnya pengetahuan para pelatih yang menggunakan tes kondisi fisik untuk mengukur tingkat kondisi fisik, khususnya dalam cabang olahraga sepakbola. Hal ini disebabkan karena tidak adanya usaha dalam rangka pengembangan tes yang tepat untuk mengukur tingkat kondisi fisik atlet, atau belum adanya tes yang memenuhi syarat yang baik yaitu salah satunya tingkat validitas dan reliabilitas tes.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin merancang atau memodifikasi suatu tes, yaitu : tes kondisi fisik untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang dengan nama tes “*Battery Test of Physical Conditioning*” (Tes Baterai Kondisi Fisik).

METODE

Penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Jadi, penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Populasi penelitian ini berjumlah 267 orang berusia 14-15 tahun. Teknik penarikan sampel menggunakan *Purposive Sampling* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan karakteristik tertentu. Maka ditetapkan untuk dijadikan sampel penelitian sebanyak 100 orang.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini nantinya adalah tes kondisi fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Tes yang digunakan adalah (1) Tes *Push-Up*, (2) Tes *Sit-Up*, (3) Tes *Standing Broad Jump*, (4) Tes *Arrowhead Agility*, (5) Tes lari 30 meter, (6) Tes lari 1.200 meter. Norma penilaian untuk tes kondisi fisik atlet Sekolah Sepakbola (SSB) dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma dengan menggunakan Skala 5.

HASIL PENELITIAN

Dari analisa statistik deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran distribusi dan untuk peringkasan data guna penyajian hasil. Berdasarkan hasil pengukuran dari pelaksanaan tes *Push-Up* diperoleh sebaran data seperti table dibawah ini :

Tabel 1. Sebaran Data Tes *Push-Up*

Rata-rata	50.00
Median	49.99
Modus	50.27
Standar Deviasi	1.00
Skor Tertinggi	53.00
Skor Terendah	48.00
Varian	1.00

Dari analisis data setelah mengkorelasikan skor hasil tes *Push-Up* dengan total *T-Score* tes *Push-Up*. Hasil analisis ternyata menunjukkan angka korelasi menunjukkan $r = 0,580$, maka dapat dikatakan tes *Push-Up* pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang adalah **valid**. Jadi tingkat validitas tes *Push-Up* pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang ini termasuk pada kategori **dapat diterima**.

Dari analisis data setelah mengkorelasikan skor hasil tes pertama hasil tes kedua pada tes *Push-Up*, ternyata angka korelasi menunjukkan $r = 0,602$, maka dapat dikatakan tes Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang adalah **reliabel**. Jadi tingkat reliabilitas tes *Push-Up* pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical*

Conditioning” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang ini termasuk pada kategori **dapat diterima**.

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes *Sit-Up* diperoleh sebaran data seperti table dibawah ini :

Tabel 2. Sebaran Data Tes *Sit-Up*

Rata-rata	50.00
Median	50.14
Modus	49.84
Standar Deviasi	1.00
Skor Tertinggi	54
Skor Terendah	47
Varian	1.00

Dari analisis data setelah mengkorelasikan skor hasil tes *Sit-Up* dengan total *T-Score* tes *Sit-Up*. Hasil analisis ternyata menunjukkan angka korelasi menunjukkan $r = 0,866$, maka dapat dikatakan tes *Sit-Up* pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang adalah **valid**. Jadi tingkat validitas tes *Sit-Up* pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang ini termasuk pada kategori **baik sekali**.

Dari analisis data setelah mengkorelasikan skor hasil tes pertama hasil tes kedua pada tes *Sit-Up*, ternyata angka korelasi menunjukkan $r = 0,557$, maka dapat dikatakan tes Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang adalah **reliabel**. Jadi tingkat reliabilitas tes *Sit-Up* pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang ini termasuk pada kategori **dapat diterima**.

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes *Standing Broad Jump* diperoleh sebaran data seperti table dibawah ini :

Tabel 3. Sebaran Data Tes *Standing Broad Jump*

Rata-rata	50.00
Median	49.92
Modus	50.60
Standar Deviasi	1.00

Skor Tertinggi	53
Skor Terendah	48
Varian	1.00

Dari analisis data setelah mengkorelasikan skor hasil tes *Standing Broad Jump* dengan total *T-Score* tes *Standing Broad Jump*. Hasil analisis ternyata menunjukkan angka korelasi menunjukkan $r = 0,609$, maka dapat dikatakan tes *Standing Broad Jump* pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang adalah **valid**. Jadi tingkat validitas tes *Standing Broad Jump* pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang ini termasuk pada kategori **dapat diterima**.

Dari analisis data setelah mengkorelasikan skor hasil tes pertama hasil tes kedua pada tes *Standing Broad Jump*, ternyata angka korelasi menunjukkan $r = 0,424$, maka dapat dikatakan tes Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang adalah **reliabel**. Jadi tingkat reliabilitas tes *Standing Broad Jump* pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang ini termasuk pada kategori **dapat diterima**.

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes *Arrowhead Agility* diperoleh sebaran data seperti table dibawah ini :

Tabel 4. Sebaran Data Tes *Arrowhead Agility*

Rata-rata	50.00
Median	50.09
Modus	49.63
Standar Deviasi	1.00
Skor Tertinggi	56
Skor Terendah	47
Varian	1.00

Dari analisis data setelah mengkorelasikan skor hasil tes *Arrowhead Agility* dengan total *T-Score* tes *Arrowhead Agility*. Hasil analisis ternyata menunjukkan angka korelasi menunjukkan $r = 0,415$, maka dapat dikatakan tes *Arrowhead Agility* pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*”

untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang adalah **valid**. Jadi tingkat validitas tes *Arrowhead Agility* pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang ini termasuk pada kategori **jelas berhubungan**.

Dari analisis data setelah mengkorelasikan skor hasil tes pertama hasil tes kedua pada tes *Arrowhead Agility*, ternyata angka korelasi menunjukkan $r = 0,444$, maka dapat dikatakan tes Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang adalah **reliabel**. Jadi tingkat reliabilitas tes *Arrowhead Agility* pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang ini termasuk pada kategori **dapat diterima**.

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes Lari 30 meter diperoleh sebaran data seperti table dibawah ini :

Tabel 5. Sebaran Data Tes 30 Meter

Rata-rata	50.00
Median	49.96
Modus	49.96
Standar Deviasi	1.00
Skor Tertinggi	53
Skor Terendah	47
Varian	1.00

Dari analisis data setelah mengkorelasikan skor hasil tes Lari 30 Meter dengan total *T-Score* tes Lari 30 Meter. Hasil analisis ternyata menunjukkan angka korelasi menunjukkan $r = 0,428$, maka dapat dikatakan tes Lari 30 Meter pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang adalah **valid**. Jadi tingkat validitas tes Lari 30 Meter pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang ini termasuk pada kategori **jelas berhubungan**.

Dari analisis data setelah mengkorelasikan skor hasil tes pertama hasil tes kedua pada tes Lari 30 Meter, ternyata angka korelasi menunjukkan $r = 0,864$, maka dapat dikatakan tes Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*”

untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang adalah **reliabel**. Jadi tingkat reliabilitas tes Lari 30 Meter pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang ini termasuk pada kategori **dapat diterima**.

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes Lari 1.200 meter diperoleh sebaran data seperti table dibawah ini :

Tabel 6. Sebaran Data Tes Lari 1200 Meter

Rata-rata	50.00
Median	49.74
Modus	49.67
Standar Deviasi	1.00
Skor Tertinggi	52
Skor Terendah	47
Varian	1.00

Dari analisis data setelah mengkorelasikan skor hasil tes Lari 1.200 Meter dengan total *T-Score* tes Lari 1.200 Meter. Hasil analisis ternyata menunjukkan angka korelasi menunjukkan $r = 0,553$, maka dapat dikatakan tes Lari 1.200 Meter pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang adalah **valid**. Jadi tingkat validitas tes Lari 1.200 Meter pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang ini termasuk pada kategori **jelas berhubungan**.

Dari analisis data setelah mengkorelasikan skor hasil tes pertama hasil tes kedua pada tes Lari 1.200 Meter, ternyata angka korelasi menunjukkan $r = 0,874$, maka dapat dikatakan tes Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang adalah **reliabel**. Jadi tingkat reliabilitas tes Lari 1.200 Meter pada Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang ini termasuk pada kategori **dapat diterima**.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet sepakbola Kota Padang memiliki kondisi fisik yang berada pada kategori “**sedang**”. Salah satu sasaran dalam melakukan latihan yaitu untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik yakni elemen Kekuatan, Kecepatan, Dayaledak, Kelincahan, Dayatahan untuk mencapai bermain sepakbola yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan.

Hasil analisis validitas tes Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang menunjukkan, tingkat validitas dalam kategori baik. Untuk pengetahuan penulis, ini adalah studi yang menganalisis validitas dan reliabilitas tes Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa tes Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang lebih menentukan kemampuan kondisi fisik dalam permainan Sepakbola. Hal ini relevan dalam membangun reprodktivitas tes dan merupakan prasyarat untuk menetapkan validitas untuk studi penelitian lanjut.

Pengujian reliabilitas dalam sebuah tes, dilakukan *test dan re-test* dari pelaksanaan tes Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” untuk atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Hasil analisis menunjukkan tingkat reliabilitas tes ini menunjukkan dapat diterima.

KESIMPULAN

1. Tingkat Validitas Tes Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang :
 - a. Tingkat Validitas Tes *Push-Up* diperoleh sebesar 0,580 (**dapat diterima**).
 - b. Tingkat Validitas Tes *Sit-Up* diperoleh sebesar 0,866 (**baik sekali**).
 - c. Tingkat Validitas Tes *Standing Broad Jump* diperoleh sebesar 0,609 (**dapat diterima**).

- d. Tingkat Validitas Tes *Arrowhead Agility* diperoleh sebesar 0,415 (**jelas berhubungan**).
 - e. Tingkat Validitas Tes Lari 30 Meter diperoleh sebesar 0,428 (**jelas berhubungan**).
 - f. Tingkat Validitas Tes Lari 30 Meter diperoleh sebesar 0,553 (**jelas berhubungan**).
2. Tingkat Reliabilitas Kondisi Fisik “*Battery Test of Physical Conditioning*” pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang :
- a. Tingkat Reliabilitas Tes *Push-Up* diperoleh sebesar 0,602 (**dapat diterima**).
 - b. Tingkat Reliabilitas Tes *Sit-Up* diperoleh sebesar 0,557 (**dapat diterima**).
 - c. Tingkat Reliabilitas Tes *Standing Broad Jump* diperoleh sebesar 0,424 (**dapat diterima**).
 - d. Tingkat Reliabilitas Tes *Arrowhead Agility* diperoleh sebesar 0,444 (**dapat diterima**).
 - e. Tingkat Reliabilitas Tes Lari 30 Meter diperoleh sebesar 0,864 (**dapat diterima**).
 - f. Tingkat Reliabilitas Tes Lari 30 Meter diperoleh sebesar 0,874 (**dapat diterima**).

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (1989). *Dasar Dasar Evaluasi Pendidikan* , Bina Aksara, Jakarta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Wineka Media, Malang.
- Aziz, Ishak. (2008). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pembelajaran Olahraga*. FIK-UNP.
- Bompa, Tudor O. (2004). *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)*. Bandung: Rosda.
- Ismaryati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. (Surakarta: UNS Press)

- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Fisik*. Prinsip-prinsip dan Penerapan. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistik. Edisi ke-6*. Bandung: Tarsito.
- Suharno. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: KONI Pusat.
- Sukadiyanto (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; Lubuk Agung.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press.