

PROFIL KONDISI FISIK TIM SLEMAN TIMUR *FOOTBALL ACADEMY*

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Olahraga



Oleh :

Muh. Khafid Ansori

NIM 18602244018

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

PROFIL KONDISI FISIK TIM SLEMAN TIMUR *FOOTBALL ACADEMY*

Oleh:
Muh. Khafid Ansori
18602244018

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena para pemain Sleman Timur *Football Academy* saat melakukan pertandingan fisik pemain tidak bisa stabil dan konsisten, penelitian ini dilakukan supaya mengetahui seberapa baik profil kondisi fisik pemain sepakbola tim Sleman Timur *Football Academy*.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan adalah metode survei tes, subjek penelitian adalah pemain sepakbola yang tergabung dalam tim Sleman Timur *Football Academy* yang berjumlah 31 orang. instrument yang digunakan adalah kekuatan otot lengan dan bahu menggunakan alat *grip strength*, kekuatan otot punggung menggunakan alat *back dynamometer*, kekuatan otot tungkai menggunakan alat *leg dynamometer*, daya tahan otot perut menggunakan *sit up*, daya tahan lengan dan bahu menggunakan *push up*, daya tahan otot tungkai menggunakan *squat jump*, *speed* lari 30m, tes kelincahan lari bolak balik 10m, tes fleksibilitas *sit and rich*, *power vertical jump*, daya tahan jantung paru tes *balke*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif berdasarkan norma dari buku Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq tentang tes pengukuran dalam olahraga.

Hasil penelitian dari tim Sleman Timur *Football Academy* menunjukkan bahwa profil kondisi fisik mendapat skor 4,5 dengan masuk kategori kurang, dengan rincian tes kekuatan, power, dan daya tahan jantung paru kategori kurang sekali, kemudian daya tahan otot masuk kategori kurang, kecepatan masuk kategori baik, dan kelincahan, kelentukan masuk dalam kategori baik sekali.

Kata kunci: Profil, Kondis Fisik, Sleman Timur *Football Academy*

**PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF THE EAST SLEMAN TEAM
FOOTBALL ACADEMY**

By:
Muh. Khafid Ansori
18602244018

Abstrack

This research was conducted because the players of Sleman Timur Football Academy during physical matches were not stable and consistent, this study was conducted to find out how good the profile of the physical condition of the soccer players of the Sleman Timur Football Academy team.

This research is a quantitative descriptive study, the method used is a survey test method, the research subjects are football players who are members of the Sleman Timur Football Academy team, totaling 31 people. the instrument used is arm and shoulder muscle strength using a grip strength tool, back muscle strength using a back dynamometer, leg muscle strength using a leg dynamometer, abdominal muscle endurance using sit ups, arm and shoulder endurance using pushup, muscle endurance limbs using a squat jump, running speed 30m, agility test running back and forth 10m, sit and rich flexibility test, vertical jump power, cardiopulmonary endurance test balke. The data analysis technique used descriptive analysis based on norms from the book of Albertus Fenanlampir and Muhammad Muhyi Faruq about measurement tests in sports.

The results of the research from the Sleman Timur Football Academy team showed that the physical condition profile scored 4.5 in the less category, with details of the strength, power, and cardiopulmonary endurance tests in the less category, then muscle endurance in the less category, speed in the category good, and agility, flexibility into the very good category.

keywords: Profile, Physical Condition, Sleman Timur Football Academy

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PROFIL KONDISI FISIK TIM SLEMAN *TIMUR FOOTBALL ACADEMY*

Disusun oleh:

Muh. Khafid Ansori

NIM 18602244018

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

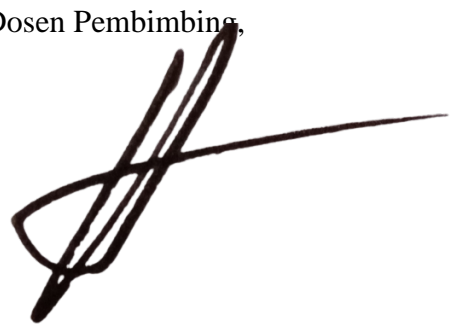
Yogyakarta, 27 Desember 2021

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Tomoliyus,
NIP. 19570618 198203 1 004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muh Khafid Ansori

NIM : 18602244018

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Tim Sleman Timur *Football Academy*

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 27 Desember 2021

Yang menyatakan,



Muh. Khafid Ansori

NIM . 18602244018

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




PROFIL KONDISI FISIK TIM SLEMAN TIMUR *FOOTBALL ACADEMY*

Disusun Oleh:

Muh. Khafid Ansori

18602244018

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada Tanggal 27 Desember 2021

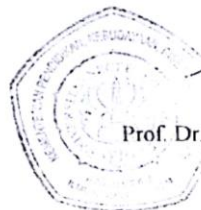
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Tomoliyus, M.Or		5/1/2022
Nawan Primasoni, M.Or		9/1/2022
Dr. Fauzi, M.Si		3/1/2022


TIM PENGUJI

Ketua Penguji/Pembimbing
Sekretaris
Penguji

Yogyakarta, 7 Januari 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707198812 1 001

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik, kemudian karya ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tua saya tercinta (Bapak Polo dan Ibu Subini) yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kakak saya tercinta (Betti Ses Eka Polonia) yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman-teman PKO A 2018 yang telah membantu dan saling memberi dukungan.
4. SSB Bina Putra Jaya dan Tim Sleman Timur *Football Academy* yang telah memberi saya kesempatan belajar dan berproses.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas karunia, hidayah, dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Tim Sleman Timur *Football Academy*” dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar Profil Kondisi Fisik

Dalam penelitian ini Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Tomoliyus, M.S selaku Dosen Pembimbing TAS dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Nawan Primasoni S.Pd.Kor, M.Or selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Fauzi, M.Si selaku Penguji yang sudah memberi koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S selaku Ketua Jurusan pendidikan kepelatihan olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. DRS. Herwin M.Pd selaku dosen pembimbing akademik, yang telah memeberikan bimbingan studi serta memotivasi selama Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Cahya Nugraha selaku Kepala tim Sleman Timur *Football Academy* yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

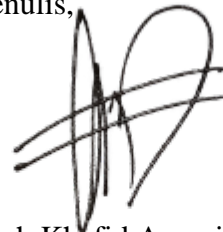
8. Para pelatih dan pemain tim Sleman Timur *Football Academy* yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 27 Desember 2021

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and lines, positioned above the printed name.

Muh Khafid Ansori

NIM 18602244018

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat profil.....	8
2. Hakikat kondisi fisik	9
3. Hakikat sepakbola	16
4. Hakikat tim sepakbola sleman timur <i>football academy</i>	18
B. Penelitian Yang Relevan.....	19
C. Kerangka Berpikir.....	20
BAB III	22
METODE PENELITIAN	22

A. Desain Penelitian	22
B. Variabel Penelitian	22
C. Subjek Penelitian	23
D. Deskripsi Lokasi Dan Waktu Penelitian	23
E. Instrumen Penelitian.....	23
F. Teknik pengumpulan data	32
G. Teknik analisis data	32
BAB IV	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan.....	60
BAB V	64
KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Implikasi	64
C. Saran	65
D. Keterbatasan Penelitian.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Komponen Dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra).....	34
Tabel 2. Konversi Nilai Dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik	35
Tabel 3. Kategori Status Kondisi Fisik Atlet.	35
Tabel 4. Kekuatan Otot Lengan & Bahu	37
Tabel 5. Kekuatan Otot Lengan & Bahu	37
Tabel 6. Kekuatan Otot Punggung.....	39
Tabel 7. Kekuatan Otot Punggung.....	39
Tabel 8. Kekuatan Otot Tungkai.....	41
Tabel 9. Kekuatan Otot Tungkai.....	41
Tabel 10. Daya Tahan Otot Perut	43
Tabel 11. Daya Tahan Otot Perut	43
Tabel 12. Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu	45
Tabel 13. Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu	45
Tabel 14. Daya Tahan Otot Tungkai.....	47
Tabel 15. Daya Tahan Otot Tungkai.....	47
Tabel 16. <i>Speed</i> / Kecepatan	49
Tabel 17. <i>Speed</i> / Kecepatan	49
Tabel 18. Kelincahan	51
Tabel 19. Kelincahan	51
Tabel 20. Fleksibilitas	53
Tabel 21. Fleksibilitas	53
Tabel 22. Power Otot Tungkai.....	55
Tabel 23. Power Otot Tungkai.....	55
Tabel 24. Daya Tahan Jantung Paru	57
Tabel 25. Daya Tahan Jantung Paru	57
Tabel 26. Rekapitulasi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur Football Academy	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grip Strength.....	24
Gambar 2. <i>Back And Leg Dynamometer</i>	26
Gambar 3. Sit Up	26
Gambar 4. <i>Push Up</i>	27
Gambar 5. <i>Squat Jump</i>	28
Gambar 6. Lari 50 Meter.....	28
Gambar 7. Lari bolakbalik	29
Gambar 8. <i>Sit And Reach</i>	30
Gambar 9. <i>Vertical Jump</i>	31
Gambar 10. Lari 15 Menit	32
Gambar 11. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur Football Academy Berdasarkan Otot Lengan & Bahu	38
Gambar 12. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur Football Academy Berdasarkan Kekuatan Otot Punggung	40
Gambar 13. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur Football Academy Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai	42
Gambar 14. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur Football Academy Berdasarkan Daya Tahan Otot Perut.....	44
Gambar 15. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur <i>Football Academy</i> Berdasarkan Daya Tahan Otot Lengan & Bahu	46
Gambar 16. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur <i>Football Academy</i> Berdasarkan Daya Tahan Otot Tungkai	48
Gambar 17. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur <i>Football Academy</i> Berdasarkan Kecepatan	50
Gambar 18. Bagan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur <i>Football Academy</i> Berdasarkan Kelincahan.....	52
Gambar 19. Bagan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur <i>Football Academy</i> Berdasarkan Flexibilitas	54

Gambar 20. Bagan Kondisi Pemain Sepakbola Sleman Timur <i>Football Academy</i> Berdasarkan Power	56
Gambar 21. Bagan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur <i>Football Academy</i> Berdasarkan Daya Tahan Jantung Paru	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Tas	69
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 3. Surat Perolehan Izin Penelitian Klub	71
Lampiran 4. Surat Izin Peminjaman Alat 1	72
Lampiran 5. Surat Peminjaman Alat 2.....	73
Lampiran 6. Surat Peminjaman Alat 3.....	74
Lampiran 7. Surat Keterangan Bimbingan Tas.....	75
Lampiran 8. Daftar Nama Pemain Sepakbola Sleman Timur Football Academy Yogyakarta.....	76
Lampiran 9. Hasil Data Kasar Tes Kondisi Fisik Sleman Timur Football Academy	77
Lampiran 10. Hasil Data Yang Di Pakai	79
Lampiran 11. Hasil Data Kondisi Fisik Tim Sleman Timur Football Academy ..	80
Lampiran 12. Dokumentasi Tes Kekuatan Grip Strenght.....	81
Lampiran 13. Dokumentasi Tes Leg And Back Dynamometer.....	82
Lampiran 14. Dokumentasi Tes Kelentukan Sit And Rich.....	83
Lampiran 15. Dokumentasi Tes Power Vertical Jump	83
Lampiran 16. Dokumentasi Tes Lari 15 Menit / <i>Balke</i>	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola, olahraga yang tak asing dengan telinga masyarakat Indonesia dan dunia, olahraga yang mengandalkan fisik, tehnik, taktik, dan mental yang di gabungkan menjadi satu kesatuan sehingga membentuk permainan yang indah untuk ditonton. Sepakbola dapat ditonton dimana saja Stadion, gor, kafe-kafe, bahkan pos ronda, semua orang pun pasti tau apa itu sepakbola dari orang tua, dewasa, remaja, bahkan anak-anak pasti tau apa itu sepakbola, tak hanya laki-laki saja kaum perempuan pun suka dengan sepakbola. Dari masyarakat kaya, miskin, kota, maupun kampung pun memainkan permainan ini, karena begitu populernya olahraga sepakbola. Sepakbola adalah olahraga yang sederhana, menguasai bola selama mungkin dengan tim dan memasukkan bola tersebut ke gawang lawan.

Seiring perkembangan dan popularitas sepakbola permainan sepakbola mengalami banyak kemajuan di bidang teknologi dan ilmu pengetahuan. Perubahan tersebut berdampak sangat baik demi perkembangan kedepanya khususnya kondisi fisik, tehnik, taktik, maupun mental pemain. Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan tehnik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Sebesar apa pun bakat tehnik, sebagus apa pun taktik dan sekuat apa pun mental kalau kondisi fisiknya jelek pasti tidak akan maksimal dalam pertandingan. Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal ada beberapa faktor yang

mempengaruhinya, disamping membutuhkan teknik dan taktik diatas juga perlu memperhatikan faktor mental seperti kesiapan mental pemain sebelum bertanding maupun dalam keadaan bertanding. Disisi lain cabang olahraga sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk menunjang kegiatan olahraga tersebut. Oleh karena itulah untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu adanya pemahaman yang menyeluruh terhadap kondisi fisik. menurut Setiawan, D. (dalam(Ridwan, 2020)) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Adapun komponen kondisi fisik terdiri dari : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan/ kelenturan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Lebih lanjut dijelaskan bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yaitu (1) kekuatan, (2) daya tahan otot, (3) *speed*, (4) kelincahan, (5) fleksibilitas, (6) power dan, (7) daya tahan jantung paru (Albertus Fenanlampir

dan Muhammad Muhyi Faruq. 2014). Bentuk latihan sangat menentukan dalam mencapai target latihan, dalam latihan kondisi fisik, pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik pemain secara keseluruhan, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi (Ridwan, 2020). Tujuan utama dari Latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan potensi atau bakat pemain dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi, dengan latihan kondisi fisik secara konsisten diharapkan atlet dapat mempertahankan bahkan meningkatkan kondisi fisik, baik yang berhubungan dengan keterampilan secara umum. Karena kondisi fisik salah satu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dan maksimal, maka dari itu kondisi fisik ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Permainan sepakbola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, ketepatan, *power*, reaksi, dan koordinasi, dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti: melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, lari dengan dribble yang cepat, menggiring bola dengan melewati lawan dan masih banyak lagi gerakan gerakan dasar permainan sepakbola yang dituntut untuk mampu menggunakan kondisi fisik yang prima. Menurut Kamaruddin, I. dalam (Ridwan, 2020) untuk melatih pemain bola terutama dalam meningkatkan

kapasitas aerobik maksimal yang pada nantinya dapat menopang terciptanya koordinasi gerak lain yang diperlukan pada spesifikasi dalam cabang olahraga bola seperti; kecepatan, kelentukan, keakuratan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, *power*. Dengan penerapan program latihan, khususnya sepakbola yang sangat perlu diperhatikan adalah menyangkut tentang kondisi tubuh. Karena itu perlu ditingkatkan dan dijaga agar pemain selalu tetap dalam kondisi yang fit ketika Latihan dan pertandingan, untuk mencapai semua itu diperlukan pembinaan yang benar-benar serius, di mulai dari pembinaan usia muda, karena pembinaan pemain muda berbakat sangat menentukan tercapainya prestasi cabang olahraga khususnya sepakbola. Menurut djoko pekik irianto (2018:41) dalam mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, yang dimulai sejak dini dengan tahapan latihan yang benar, tahapan yang benar itu tahapan yang disesuaikan dengan tingkat usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini bukan berarti sejak usia dini anak dikelompokkan ke suatu cabang olahraga tertentu, ada tahapannya yang disebut tahap multilateral, tahap spesialisasi, tahap puncak prestasi, Tahap *multilateral* adalah perkembangan menyeluruh atau multi skill yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun, bertujuan mengembangkan gerak dasar pada tubuh anak seperti jalan, lari, lompat, loncat, merangkak, menangkap, melempar, dll, tahap spesialisasi adalah tahap yang dimulai dari umur 16-19 tahun, pada tahap ini anak sudah diberi pilihan mereka masuk cabang olahraga apa dan materi latihan yang diberikan, disesuaikan dengan cabang olahraga tertentu seperti biomotor, energi, klasifikasi skill siklik

(berulang-ulang) maupun asiklik (gerak tunggal), open skill atau close skill. Tahap spesialisasi sangat berbanding terbalik dengan tahap multilateral, artinya semakin bertambah usia gerakan dasar semakin sedikit dan mengarah gerakan yang lebih menunjang cabang olahraga tertentu. Karena semakin muda porsi latihan multilateral atau gerakan dasar akan semakin banyak, begitu juga sebaliknya puncak prestasi adalah terjadi setelah tahap multilateral dan spesialisasi terlewati, diharapkan akan meraih prestasi di usia emas (*golden age*). Selain itu untuk mencapai prestasi puncak perlu banyak faktor selain pernyataan di atas, seperti sarana prasarana, motivasi yang tinggi dari dalam diri sendiri untuk berprestasi dan pelatih yang berkualitas serta didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Sleman Timur *Football Academy* merupakan salah satu klub sepakbola yang berada di Sleman, DIY. klub sepakbola yang selalu menerapkan pembinaan yang sesuai kurikulum PSSI, yang latihannya dilakukan di lapangan Dolo desa Wedomartani, Sleman, DIY dan latihan dimulai pukul 15.00 WIB. Pembina atau ketua tim Sleman Timur *Footbal Academy* ini adalah Bapak Cahya Nugraha serta para pelatih *Coach* Anang Hadi, *Coach* Ari Singgih, *Coach* Agung Pras, *Coach* Andi Krisnan, dan *Coach* Wanandi. latihan yang diberikan oleh pelatih adalah latihan taktik dan strategi serta latihan kondisi fisik dilakukan bersamaan dengan melatih teknik, tetapi untuk latihan kondisi fisik ini tidak terkontrol, karena: 1. Latihan untuk kondisi fisik dijadikan satu dengan latihan teknik, jadinya kurang terkontrol dan tidak tahu bagaimana

perkembangannya 2. Latihan kondisi fisik juga disampaikan bersamaan dengan latihan taktik, jadi kurang terserap maksimal materi yang diberikan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Profil Kondisi Fisik Pemain Tim Sleman Timur *Football Academy*”. Hal ini mengingat kurang terkontrolnya latihan fisik para pemain Sleman Timur *Footbal Academy*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, terdapat beberapa masalah yang berkaitan dengan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola tim sleman timur *football academy* yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum diketahui Profil Kondisi Fisik Pemain Sleman Timur *Football Academy*.
2. Jadwal latihan fisik yang kurang terencana, terprogram, dan tidak ada target.

C. Batasan Masalah

Supaya lebih terfokus dalam penelitian ini memiliki beberapa batasan agar tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penafsiran yang ada dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya ingin mengetahui Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola sleman timur *football academy*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi profil kondisi fisik pemain sepakbola tim Sleman Timur *Football Academy*.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik tim sleman timur *football academy* dari tes fisik yang diberikan.

F. Manfaat Penelitian

Pada penelitian profil kondisi fisik pemain sleman timur *football academy* diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

(a) Untuk memotivasi para pemain untuk meningkatkan kondisi fisik masing-masing.

(b) Agar mendapat gambaran bahwa dengan semakin bagus kondisi fisik pemain maka semakin baik untuk menunjang prestasi olahraga.

2. Secara Praktis

(a) Bagi pemain, mengetahui profil yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga.

(b) Bagi tim sleman timur *football academy*, dapat digunakan sebagai data kondisi fisik tim yang digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi selanjutnya.

(c) Bagi pelatih, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang dilaksanakan, serta mempermudah merencanakan program selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat profil

Profil merupakan gambaran yang dimiliki seseorang atau kesan pertama yang di anggap sebagai awal untuk terjadinya hal selanjutnya, yang menyangkut baik buruknya seseorang tertentu, Profil sering dihubungkan dengan data. Data yang akan di deskripsikan dapat memperjelas persepsi seseorang terhadap sesuatu yang akan dijelaskan, profil memiliki fungsi dan tujuan yaitu memberikan informasi dan memperjelas persepsi akan sesuatu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata profil adalah pandangan dari samping tentang wajah orang lukisan gambar orang dari samping sketsa biografis penampang tanah, gunung, grafik atau ikhtiar yang memakai fakta tentang hal-hal yang khusus, profil juga menunjukkan keadaan, identitas atau ciri dari subjek atau foto tipe sebenarnya dari keseluruhan aspek yang ada dan dimiliki oleh subjek.

Sedangkan profil menurut Hasan Alwi (2005:16) adalah gambaran mengenai seseorang, Profil seseorang pada umumnya digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data diri seseorang itu sendiri yang berisi tentang nama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin dan informasi lain yang sekiranya layak untuk di publikasikan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa profil adalah gambaran tentang seseorang tertentu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola yang tergabung di tim sleman *football academy*.

2. Hakikat kondisi fisik

a. Pengertian kondisi fisik

Kondisi fisik adalah salah satu komponen dasar yang harus dimiliki olahragawan, tanpa ada kondisi fisik yang baik kegiatan olahraga tidak akan berjalan dengan maksimal. Menurut Siaga Agustina Reki(2016:55) hubungan kondisi fisik dan tehnik menyatakan bahwa, seorang atlet tidak dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Menurut Sugiyanto (dalam Muhammad Hilman, 2016:10), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor.

Dari pengertian mengenai kondisi fisik di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan atlet untuk melakukan segala aktivitas fisik, demi menujung kegiatan olahraga, baik kondisi fisik dalam olahraga umum maupun olahraga khusus.

b. Komponen kondisi fisik

Menurut Mochamad Sajoto (dalam Muhammad Hilman, 2016:11), kondisi fisik merupakan satu komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Maksudnya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Adanya 10 komponen kondisi fisik tersebut, adalah:

- 1) Kekuatan atau *strength* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara baik dan efisien.
 - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot agar berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang lumayan lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 4) Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang cepat.
- 5) Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyelesaian segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu, secara cepat, dan tepat.

- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif tanpa berfikir lama.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerakan tertentu.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran secara baik, dan tepat.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bergerak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

c. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik

Menurut Kusriyani (2004:13) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu :

1. Faktor Latihan Salah satu yang paling penting dari latihan, harus dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban atau tahanan untuk meningkatkan. Kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya. Latihan harus ditekankan kepada komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak (power), stamina dan lain-lain faktor yang penting guna pengembangan fisik secara keseluruhan atlet.
2. Kebiasaan Hidup Sehat Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan

demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara, yaitu: (1) Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, (2) Makan makanan yang higienis dan mengandung gizi misalnya empat sehat lima sempurna.

3. Faktor Lingkungan Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama, lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan social ekonomi, hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula.

4. Faktor makanan dan gizi Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi.

Sedangkan menurut Depdiknas (dalam Muhammad Hilman,2016:12), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

- a) Umur Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan cardiovascular akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.
- b) Jenis Kelamin Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.
- c) Genetik Daya tahan cardiovascular dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.
- d) Kegiatan Fisik Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.
- e) Kebiasaan merokok Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan cardiovascular.

f) Faktor Lain Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Berdasarkan pendapat para ahli dari pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain: makanan, gizi, faktor istirahat, faktor gaya hidup sehat, faktor lingkungan, dan faktor olahraga, dan lain-lain. Jadi agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

d. Manfaat kondisi fisik

Dalam olahraga kondisi fisik sangatlah berguna demi menunjang waktu Ketika melakukan olahraga tertentu, kondisi fisik juga sangat mempengaruhi system gerak, fikiran dan penampilan seseorang Ketika berolahraga. Menurut Siaga Agustina Reki (2016:55) seorang atlet tidak dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai, kondisi fisik adalah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

e. Kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola

Komponen dan klasifikasi kemampuan cabang olahraga sepakbola putra menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) sebagai berikut:

a. Kekuatan

Kekuatan adalah kontraksi otot yang didapat dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal yang dilakukan oleh sekelompok otot untuk mengatasi suatu tekanan. Kekuatan otot yang diperlukan dalam sepakbola terdiri:

- 1) Otot lengan dan bahu
- 2) Otot punggung
- 3) Otot tungkai

b. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan semua organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu relative lama. Daya tahan otot yang diperlukan dalam sepakbola terdiri:

- 1) otot perut
- 2) otot tangan dan bahu
- 3) otot tungkai

c. *Speed*

Speed atau kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kecepatan tercepat. Dilihat dari sistem gerak tubuh, kecepatan ialah kemampuan dasar gerak sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

d. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

e. *Fleksibilitas*

Fleksibilitas atau kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

f. *Power*

Power atau daya ledak otot bisa disebut juga kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan serta kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif yang melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* yang diperlukan dalam sepakbola ialah otot tungkai.

g. Daya tahan jantung paru

Daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi paru untuk menyalurkan oksigen ke otot yang sedang bekerja serta mengangkat limbah dari otot tersebut.

3. Hakikat sepakbola

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di dunia, disenangi dan digemari banyak orang tua, muda, anak-anak, laki-laki bahkan Wanita. Menurut Kemendikbud (dalam Muhammad Hilman,2016:17) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kesana-kemari untuk diperebutkan diantara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.

Sedangkan menurut Sucipto (2000:7).Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya

penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya

Dari kutipan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 11 (sebelas) pemain yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri terhadap serangan lawan.

Menurut Laws of the Game FIFA (2011: 1-6) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Panjang garis samping lapangan mesti lebih besar dari garis gawang. Panjang garis samping lapangan 90-120 m (100-130 yard) dan garis lebar lapangan 45-90 m (50-100 yard). Ukuran standar lapangan internasional dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 100-110 m dan lebar antara 64-75 m. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang mambagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard). Untuk tendangan sudut, dari setiap sudut dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1 m (1 yard) ke dalam lapangan permainan.. gawang terdiri dari dua tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang gawang. Tiang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang

disetujui. Bentuknya harus bujursangkar, persegi panjang, atau bulat panjang dan mesti tidak berbahaya bagi keselamatan pemain. Lebar gawang adalah 7,32 m (8 yard) dan jarak bagian bawah mistar atau palang gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki). Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 m (6 yard) ke depan dengan panjang 18,3 m (20 yard). Titik penalty berjarak 11 m (12 yard) yang diukur dari garis gawang. Berikut ini gambar lapangan sepakbola.

4. Hakikat tim sepakbola sleman timur *football academy*

Sepakbola adalah olahraga paling diminati di planet ini, khususnya di Indonesia, banyak sekali Sekolah Sepakbola (SSB) yang berdiri, ada sebuah Akademi Sepakbola di Sleman, namanya Sleman Timur FA (STFA) homebase nya di lapangan Dolo, Wedomartani, Ngemplak, Sleman Yogyakarta. Sleman Timur FA berdiri pada 1 Januari 2020 dan rata rata diisi para pemain jebolan SSB Matra Sleman dan SSB Bina Putra Jaya Sleman, bekerja sama dengan Pemdes Wedomartani Ngemplak Sleman, ingin membuat sebuah akademi sepakbola agar anak-anak setelah selesai usia dini bisa melanjutkan jenjang lapangan besar. Selain itu tujuan utama adalah membuat Akademi Sepakbola dengan standar EPA (*Elite Pro Academy*) agar bisa membantu sistem pembinaan dan pelatihan untuk anak usia dini ke jenjang selanjutnya, yang diterapkan sesuai kurikulum serta mendekati sistem pembinaan EPA (*Elite Pro Academy*) agar para siswa mempunyai kemampuan, atau skill sepakbola yang bisa bersaing untuk jenjang selanjutnya.

B. Penelitian Yang Relevan

Beberapa hasil penelitian yang hampir sama atau relevan dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai referensi tambahan antara lain penelitian yang dilakukan oleh:

1. Wahyu Lestari (2013) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola putri binangun Kulon Progo Yogyakarta. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 25 pemain. Instrumen yang digunakan adalah (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*, (2) daya tahan otot perut diukur dengan *sit-ups*, (3) kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, (4) kelincahan menggunakan *shuttle-run*, (5) fleksibilitas menggunakan *sit and reach*, (6) *power* otot tungkai menggunakan *vertical jump test*. dan (7) dan daya tahan jantung paru menggunakan tes lari 15 menit. Dari 7 item tes yang dilaksanakan, ternyata profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta semuanya memperoleh kategori kurang.
2. Penelitian oleh Muhammad Hilman (2016) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta” Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik perkumpulan sepakbola tim PS. UNY. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 25 mahasiswa yang tergabung dalam ukm sepakbola PS. UNY. Instrumen yang digunakan adalah (1) kekuatan otot tangan dan tungkai diukur menggunakan *grip strength* dan *leg and back*

dynamometer, (2) daya tahan otot dengan tes sit up, push up, dan squat jump, (3) kecepatan dengan tes lari 50 m, (4) kelincahan dengan *shuttle run*, (5) fleksibilitas menggunakan *sit and reach*, (6) power menggunakan *vertical jump*, dan (7) daya tahan aerobik menggunakan *multi stage test*. Profil kondisi fisik peserta perkumpulan sepak bola PS. UNY berdasarkan Tes skor masuk dalam kategori sedang.

Penelitian ini saling bersangkutan, karena meneliti mengenai profil kondisi fisik dan komponen kondisi fisik yang digunakan juga hampir sama, Namun ada perbedaan dan hasil dari kedua penelitian diatas juga berbeda.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari beberapa uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang dan kajian Pustaka diatas, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola, menurut Djoko pekik irianto (2018:16) faktor internal (bakat dan motivasi) dan eksternal (pelatih, fasilitas, hasil riset dan pertandingan) sangatlah berpengaruh juga, apabila salah satu faktor tersebut kurang didapatkan, pasti ada beberapa masalah yang akan dihadapi untuk kedepannya, kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri, perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, supaya seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya dan menjaganya untuk karir sepakbola kedepannya, oleh karena itu pemain sepakbola dituntut harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang

optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari segala macam teknik, taktik, dan keterampilan yang relatif sulit, serta mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, dan tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan. Selain itu, pemain yang memiliki kondisi fisik bagus akan cepat dalam proses pemulihan saat mengikuti latihan maupun pertandingan yang berat.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif, Penelitian deskriptif dibuat untuk memperoleh informasi tentang status kondisi fisik pemain sleman timur *football academy*. Supaya mengetahui serta mendapatkan gambaran kenyataan yang sesungguhnya dari objek yang diteliti, metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Sleman Timur *football academy*.

B. Variabel Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik pemain sepakbola Sleman Timur *football academy*. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut, kondisi fisik adalah kemampuan pemain sepakbola Sleman Timur *football academy* dalam memanfaatkan fungsi organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, yang meliputi 1) kekuatan (otot lengan & bahu, otot punggung, otot tungkai), 2) daya tahan otot (otot perut, otot lengan & bahu, otot tungkai), 3) *speed*, 4) kelincahan, 5) fleksibilitas, 6) *power* (otot tungkai), dan 7) daya tahan jantung dan paru, yang diukur dengan pedoman tes menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234).

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah para pemain muda daerah maupun luar daerah, 31 pemain tergabung dalam tim Sleman Timur *football academy* yang dipersiapkan untuk mengikuti kompetisi soeratin provinsi DIY.

D. Deskripsi Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan klub Sleman Timur *football academy* yang beralamatkan di Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta dan pengambilan data tes kondisi fisik dilaksanakan di lapangan Dolo, Wedomartani, Sleman, Yogyakarta.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan selama 2 hari, yang dilaksanakan pada hari Jumat 3 Desember dan senin 6 desember 2021 pada pukul 15.30 WIB-selesai.

E. Instrumen Penelitian

Di dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Sugiyono (dalam Muhammad hilman 2016:26).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan profil kondisi fisik pemain sepakbola sleman timur *football academy* yaitu : dengan 11 (sebelas) item tes dijelaskan berikut ini:

1. Kekuatan

a) Tes *grip strength*

Tujuan : Mengukur kekuatan statis otot-otot tangan yang digunakan untuk meremas

Perlengkapan : Hand dynamometer

Pelaksanaan :

1. Pertama, berdiri rileks dengan lengan menggantung bebas tidak menyentuh bagian tubuh lain, dengan lengan sedikit ditekuk.
2. Tangan harus dalam keadaan kering.
3. Alat hand dynamometer disetel sesuai ukuran tangan peserta agar di pegang dengan enak
4. Peserta tes meremas alat sekuat mungkin dan ditahan 2-3 detik.
5. Ulangan dilakukan 3 kali setiap tangan dan istirahat 30 detik setiap ulangan.

Penilaian :

1. Pada saat meremas, jarum angka pada hand dynamometer akan menunjukkan kekuatan yang dihasilkan.
2. Nilai yang diperoleh adalah kekuatan terbesar diantara 3 kali ulangan yang dilakukan.



Gambar 1. Grip Strength

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 122)

b) Tes *back dynamometer*

Tujuan : Mengukur kekuatan otot punggung

Perlengkapan : Back and leg dynamometer

Pelaksanaan :

1. Testi berdiri di atas back and leg dynamometer, tangan memegang handle, kemudian badan dibungkukkan ke depan dan kaki lurus (lutut tidak ditekuk).
2. Panjang rantai alat disesuaikan dengan orang testi.
3. Testi menarik bandel dengan cara menegakkan badannya sampai berdiri tegak.
4. Dilakukan 3 kali pengulangan.

Penilaian :

1. Dicatat jumlah Angkatan terberat dari ketiga Angkatan yang dilakukan.

c) *Tes leg dynamometer*

Tujuan : Mengukur kekuatan statis otot tungkai

Perlengkapan : Back and leg dynamometer

Pelaksanaan :

2. Testi berdiri di atas back and leg dynamometer, tangan memegang handle, kemudian badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45 derajat.
3. Panjang rantai disesuaikan dengan orang testi.
4. Testi menarik bandel dengan cara menegakkan badannya sampai berdiri tegak.
5. Dilakukan 3 kali pengulangan.



Gambar 2. *Back And Leg Dynamometer*

Sumber : Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 125)

2. Daya tahan otot

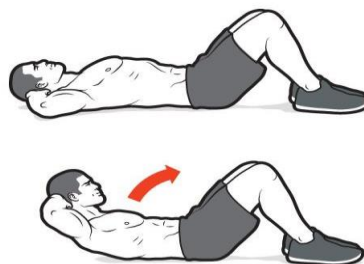
a) Tes *sit up*

Tujuan : Mengukur daya tahan otot perut

Peralatan : Matras

Pelaksanaan :

1. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 58)



Gambar 3. *Sit Up*

Sumber : beritatangsel.com/2017

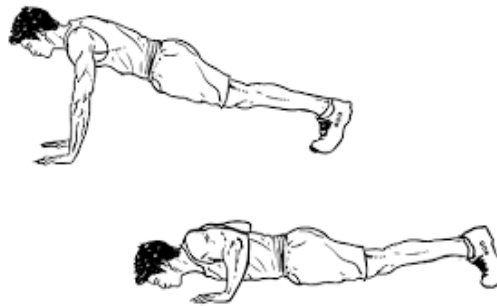
b) Tes *push up*

Tujuan : Mengukur daya tahan otot lengan

Peralatan : Matras

Pelaksanaan :

2. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 62)



Gambar 4. *Push Up*

Sumber : workoutsipp.blogspot.com/2019

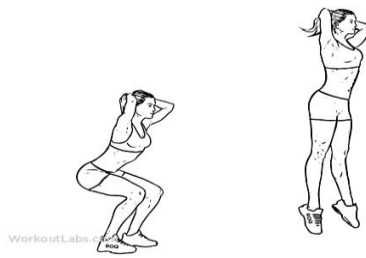
c) Tes *squat jump*

Tujuan : Mengukur daya tahan otot kaki

Peralatan : Matras

Pelaksanaan :

3. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 58)



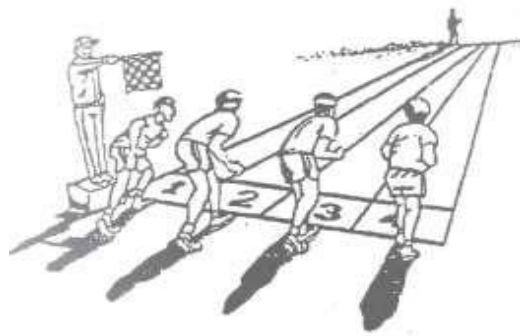
Gambar 5. *Squat Jump*

Sumber : tugastugaskukini.blogspot.com/2017

3. Kecepatan

a) Tes lari 30 m

Tes lari 30 meter. Testi diberikan kesempatan dua kali kesempatan, menentukan skor dengan cara mencatat jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 129)



Gambar 6. Lari 50 Meter

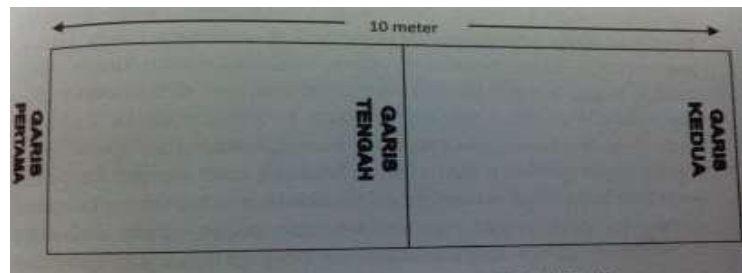
Sumber : Kemendiknas (dalam Muhammad Hilman 2016:29)

4. Kelincahan

b) Tes lari bolak-balik

Tes lari bolak-balik. Testi diberi kesempatan melakukan tes selama satu kali, waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *finish*.

Catatan waktu yang dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik). Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 157).



Gambar 7. Lari bolakbalik

Sumber : Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 157)

5. Kelentukan

c) Tes *sit and reach*

Tujuan : Mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan

Perlengkapan : Box khusus terbuat dari kayu atau alumunium yang dibuat untuk keperluan.

Pelaksanaan :

4. Testi duduk selonjor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.
5. Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box.
6. Dorong dengan tangan sejauh mungkin dan tahan 1 detik, dan catat hasilnya.
7. Dilakukan ulangan sebanyak 3 kali
8. Ketika melakukan dorongan kedua lutut harus tetap lurus.

Penilaian :

1. Jumlah nilai tertinggi merupakan nilai yang dicatat. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.



Gambar 8. *Sit And Reach*

Sumber : Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 133)

6. Power

d) Tes *vertical jump*

Tujuan : Mengukur power tungkai dalam arah vertikal

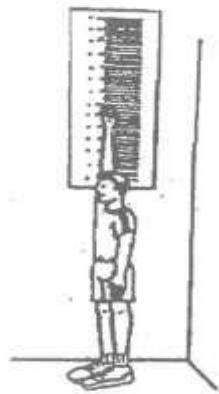
Peralatan : Papan bermeteran yang dipasang dengan ketinggian 150 cm hingga 350 cm dengan ketelitian 1 cm.

Pelaksanaan :

2. Testi diberi kesempatan sebanyak tiga kali percobaan. Menentukan skor dengan cara mencari selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat dari tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan centimeter. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 141).

Penilaian :

3. Ukur selisih antara tinggi loncatan dengan tinggi Raihan sebelum loncat, kemudian catat.



Gambar 9. *Vertical Jump*

Sumber : Kemendiknas (dalam Muhammad Hilman 2016:31)

7. Daya tahan jantung paru

e) Tes *balke* / lari (15 menit)

Tujuan : Mengetahui VO₂ max atau daya tahan kapasitas paru-paru

Peralatan : Sepatu cats, kaos kaki.

Pelaksanaan :

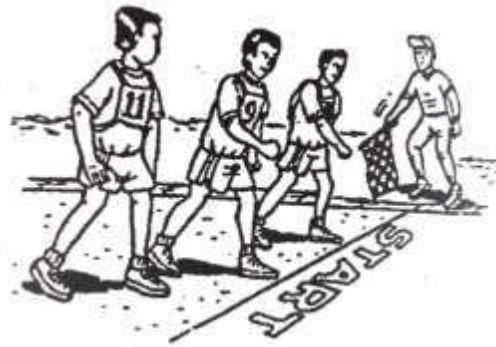
4. Pertama, lakukan pemanasan yang cukup.

5. Kemudian persiapan untuk melakukan tes, jarak yang ditempuh orang coba tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 67).

Penilaian :

1. Catat hasil jarak tempuh testi dan dikonversikan.

2. $VO_2 \text{ Max} = (\text{jarak} / 15 - 133) \times 0,172 + 33,3$



Gambar 10. Lari 15 Menit

Sumber : Kemendiknas (dalam Muhammad Hilman 2016: 32)

F. Teknik pengumpulan data

Menurut Sugiyono (dalam Muhammad Hilman2016:32) teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Sebelum melakukan tes para pemain dipimpin terlebih dahulu untuk melakukan pemanasan dengan benar benar serius, untuk mencegah ketika tes berlangsung agar tidak ada salah satu pemain kondisi fisik belum siap untuk melakukan tes sehingga mengalami cedera. Untuk kemudian diberikan penjelasan mengenai petunjuk dalam melakukan tes. Setiap item tes dilakukan sebanyak 3 kali tes dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik. Testi melakukan tes secara berurutan, setelah selesai giliran yang pertama maka dimulai lagi tes yang kedua kalinya melakukan tes mulai dari awal.

G. Teknik analisis data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik perkumpulan pemain sepakbola tim

Sleman Timur football academy. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah Teknik statistic deskriptif analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Menurut Sugiyono (dalam Muhammad Hilman 2016:33) Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Setelah diketahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Sleman Timur Football academy, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase. Cara menghitung persen dengan rumus yaitu:

$$\text{Persentase hasil (\%)} P = f / n \times 100\%$$

Sumber :Anas Sudjono (dalam Muhammad Hilman 2016: 33)

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n = jumlah frekuensi/banyaknya individu

P = Angka persentase

Analisis mengenai kategori profil kondisi fisik pemain sepakbola Sleman Timur Football Academy, hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

Tabel 1. Komponen Dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga

Sepakbola (Putra)

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Klasifikasi				
			Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
1	Kekuatan :						
	Otot lengan & bahu	Hand dynamometer	23-29	30-36	37-43	44-50	>51
	Otot punggung	Back dynamometer	59-79,5	80-100,5	101-122	122,5-143	>143,5
	Otot tungkai	Leg dynamometer	77-145	146-214	215-282	>283	-
2	Daya tahan otot :						
	Otot perut	Sit ups	20-29	30-49	50-69	70-89	>90
	Otot lengan & bahu	Push Ups	4-11	12-19	20-28	29-37	>38
	Otot tungkai	Squat Jumps	4-24	25-45	46-66	67-87	>88
3	Speed	Lari 30 meter	5,12-5,50	4,73-5,11	4,35-4,72	3,92-4,34	3,58-3,91
4	Kelincahan	Lari bolakbalik 10 meter	17,7-17,2	17,1-167	16,6-16,1	16-15,6	<15,5
5	Fleksibilitas	Flexometer	1-5	6-11	12-17	18-23	>24
6	Power	Vertical jump	38-45	46-52	53-61	62-69	>70
	Otot tungkai						
7	Daya tahan jantung Paru	Lari 15 menit (VO2max) kg	<49	50-55	53-55	56-58	>59

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234).

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu kepada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor. Dengan kategori; 1) baik sekali, 2) baik, 3)cukup, 4)kurang, 5)kurang sekali.

Tabel 2. Konversi Nilai Dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik

KATEGORI	KONVERSI NILAI
Baik Sekali	10
Baik	8
Cukup	6
Kurang	4
Kurang Sekali	2

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 225).

Tabel 3. Kategori Status Kondisi Fisik Atlet.

RENTANG SKOR	KLASIFIKASI
9,6 – 10	Baik Sekali
8,0 – 9,5	Baik
6,0 – 7,9	Cukup
4,0 – 5,9	Kurang
2,0 – 3,9	Kurang sekali

Sumber: Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 225).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, yang menggambarkan data yang diperoleh dari subjek. Penelitian yang mendeskripsikan tentang profil kondisi fisik, yang berjudul profil kondisi fisik tim Sleman Timur Football Academy. Penelitian ini dilakukan pada hari Jum'at 3 Desember 2021 dan Senin 6 Desember 2021 di lapangan Dolo, Wedomartani, Ngempak, Sleman, Yogyakarta dan diperoleh probandus 31 orang. Dari hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

1. Profil kondisi fisik tim sleman timur football academy berdasarkan kekuatan otot lengan & bahu

Profil kondisi fisik tim Sleman Timur Football Academy dengan rata-rata 27,84, nilai tengah 27,60 serta simpangan baku 6,154. Sedangkan untuk skor terendah adalah 16 dan tertinggi adalah 39. Untuk data lebih rinci bisa dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Kekuatan Otot Lengan & Bahu

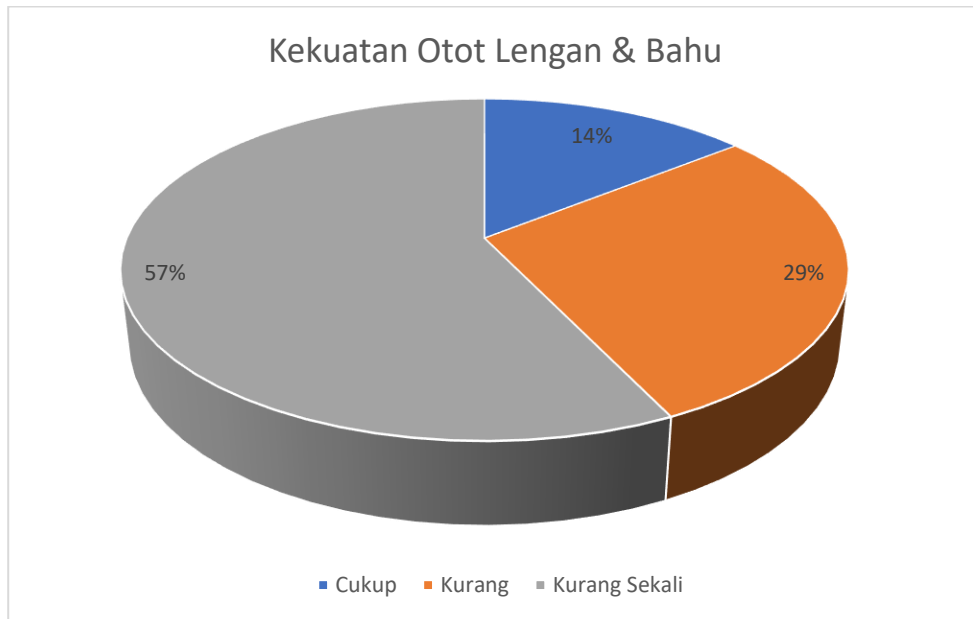
statistik	Skor
Valid	30
Data hilang	1
Mean	27,84
Median	27,60
Std. Error Of Mean	1,105
Std. Deviation	6,154
Variance	37,868
Range	23
Minimum	16
Maximum	39

Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 5. Kekuatan Otot Lengan & Bahu

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>51	0	0%	Baik sekali
2	44-50	0	0%	Baik
3	37-43	4	14%	Cukup
4	30-36	8	29%	Kurang
5	23-29	18	57%	Kurang sekali
Jumlah		30	100%	

Dari tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kekuatan otot lengan dan bahu di tim Sleman Timur Football Academy adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 14% dalam kategori cukup, 29% kategori kurang, 57% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie:



Gambar 11. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur Football Academy Berdasarkan Otot Lengan & Bahu

2. Profil kondisi fisik tim sleman timur football academy berdasarkan kekuatan otot punggung

Profil kondisi fisik tim Sleman Timur Football Academy dengan rata-rata 56,27, nilai tengah 52,50 serta simpangan baku 17,712. Sedangkan untuk skor terendah adalah 30 dan tertinggi adalah 95. Untuk data lebih rinci bisa dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Kekuatan Otot Punggung

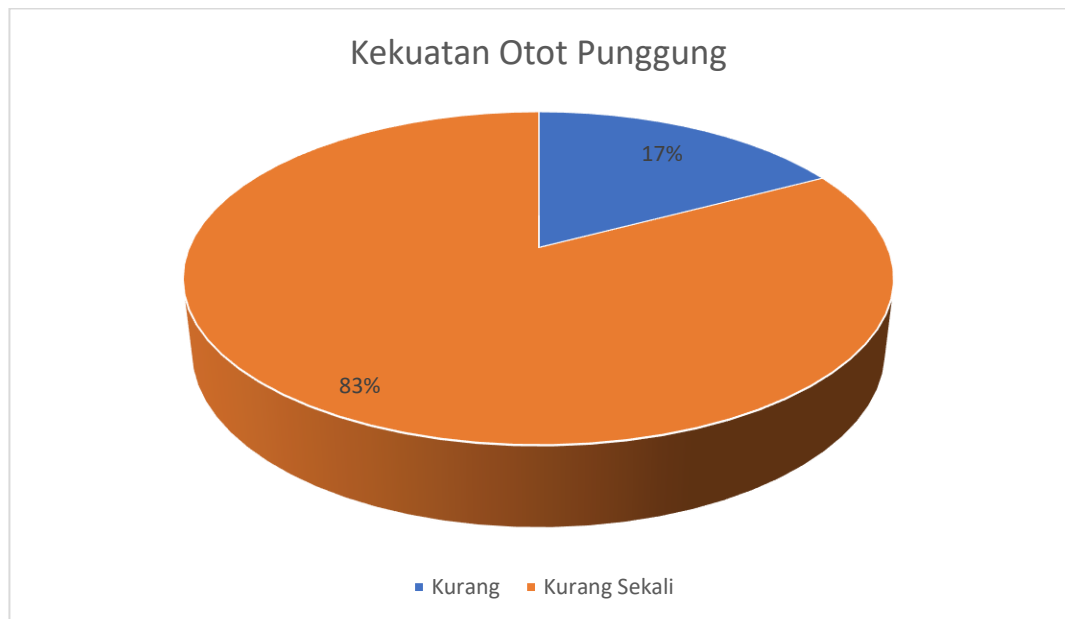
Statistic	Skor
Valid	29
Data hilang	1
Mean	56,27
Median	52,50
Std. Error Of Mean	3,234
Std. Deviation	17,712
Variance	313,720
Range	65
Minimum	30
Maximum	95

Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 7. Kekuatan Otot Punggung

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>143,5	0	0%	Baik sekali
2	122,5-143	0	0%	Baik
3	101-122	0	0%	Cukup
4	80-100,5	5	17%	Kurang
5	59-79,5	24	83%	Kurang sekali
Jumlah		29	100%	

Dari tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kekuatan otot punggung di tim Sleman Timur Football Academy adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 17% kategori kurang, 83% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie:



Gambar 12. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur Football Academy Berdasarkan Kekuatan Otot Punggung

3. Profil kondisi fisik tim sleman timur football academy berdasarkan kekuatan otot tungkai

Profil kondisi fisik tim Sleman Timur Football Academy dengan rata-rata 107,10 nilai tengah 97,00 serta simpangan baku 37,508. Sedangkan untuk skor terendah adalah 50 dan tertinggi adalah 225. . Untuk data lebih rinci bisa dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Kekuatan Otot Tungkai

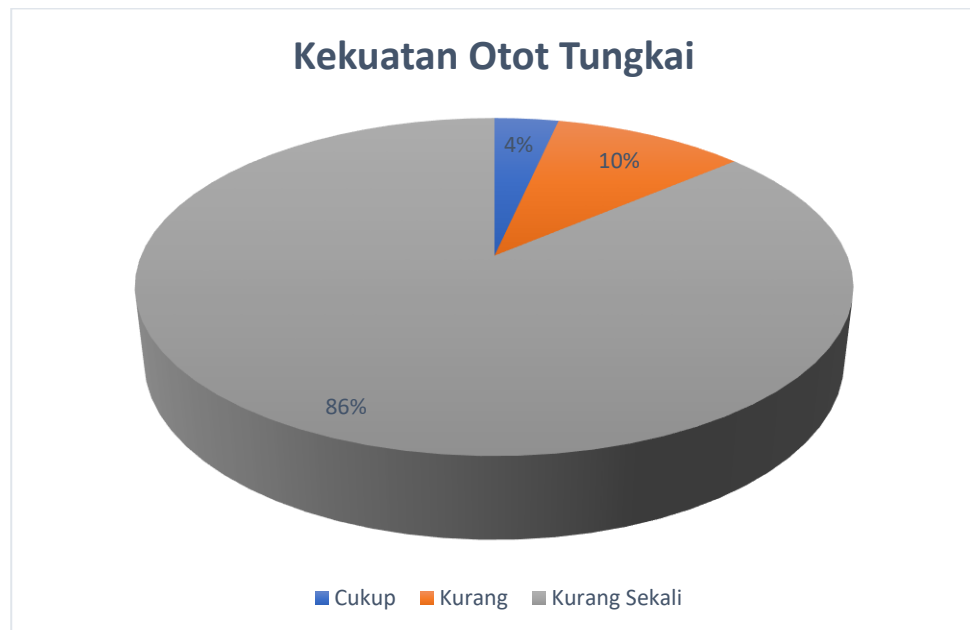
Statistic	Skor
Valid	29
Data hilang	1
Mean	107,10
Median	97,00
Std. Error Of Mean	6,848
Std. Deviation	37,508
Variance	1406,852
Range	175
Minimum	50
Maximum	225

Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 9. Kekuatan Otot Tungkai

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1			0%	Baik sekali
2	>283	0	0%	Baik
3	215-282	1	4%	Cukup
4	146-214	3	10%	Kurang
5	77-145	25	86%	Kurang sekali
Jumlah		29	100%	

Dari tabel 9 diatas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kekuatan otot tungkai di tim Sleman Timur Football Academy adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 4% dalam kategori cukup, 10% kategori kurang, 86% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie:



Gambar 13. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur Football Academy Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai

4. Profil kondisi fisik tim sleman timur football academy berdasarkan daya tahan otot perut

Profil kondisi fisik tim Sleman Timur Football Academy dengan rata-rata 46,63, nilai tengah 46,00 serta simpangan baku 5,457. Sedangkan untuk skor terendah adalah 36 dan tertinggi adalah 57. Untuk data lebih rinci bisa dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Daya Tahan Otot Perut

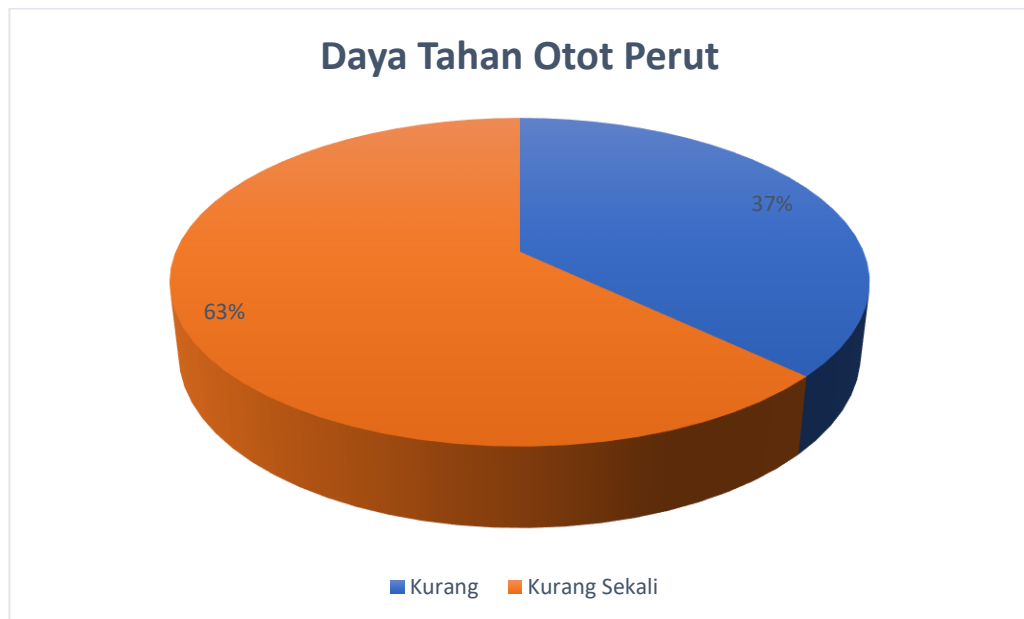
Statistic	Skor
Valid	27
Data hilang	4
Mean	46,63
Median	46,00
Std. Error Of Mean	1,050
Std. Deviation	5,457
Variance	29,781
Range	21
Minimum	36
Maximum	57

Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 11. Daya Tahan Otot Perut

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>90	0	0%	Baik sekali
2	70-89	0	0%	Baik
3	50-69	0	0%	Cukup
4	30-49	10	37%	Kurang
5	20-29	17	63%	Kurang sekali
Jumlah		27	100%	

Dari tabel 11 diatas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang daya tahan otot perut di tim Sleman Timur Football Academy adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 37% kategori kurang, 63% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie:



Gambar 14. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur Football Academy Berdasarkan Daya Tahan Otot Perut

5. Profil kondisi fisik tim sleman timur *football academy* berdasarkan

Profil kondisi fisik tim Sleman Timur *Football Academy* dengan rata-rata 21,44, nilai tengah 22,00 serta simpangan baku 7,107. Sedangkan untuk skor terendah adalah 7 dan tertinggi adalah 34. Untuk data lebih rinci bisa dilihat pada tabel 12.

Tabel 12. Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu

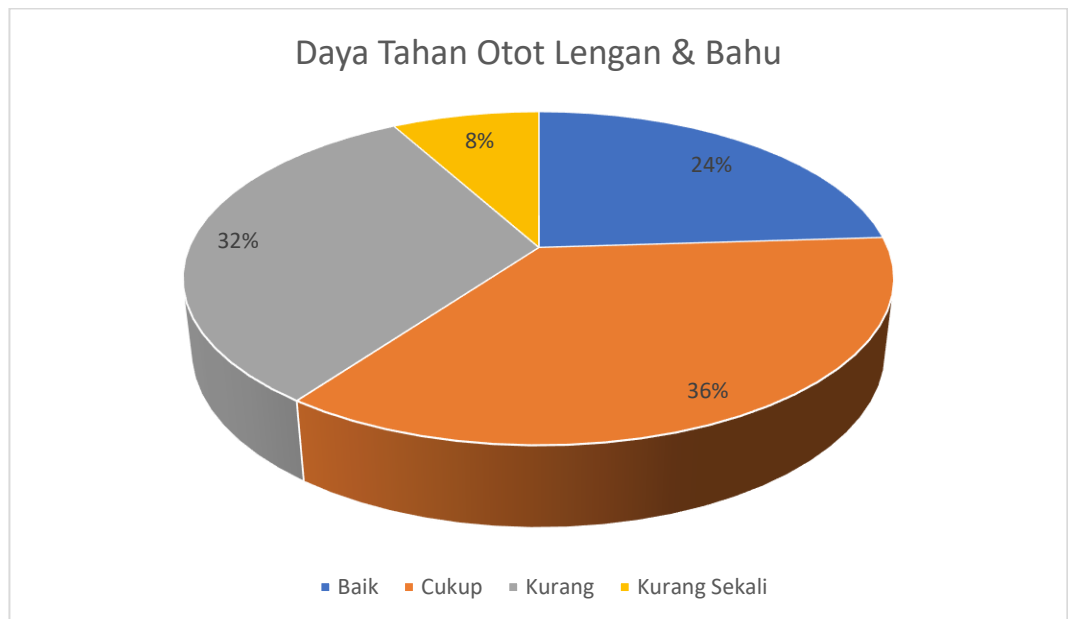
Statistic	Skor
Valid	25
Data hilang	6
Mean	21,44
Median	22,00
Std. Error Of Mean	1,421
Std. Deviation	7,107
Variance	50,507
Range	27
Minimum	7
Maximum	34

Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 13. Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>38	0	0%	Baik sekali
2	29-37	6	24%	Baik
3	20-28	9	36%	Cukup
4	12-19	8	32%	Kurang
5	4-11	2	8%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 13 diatas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang daya tahan otot lengan dan bahu di tim Sleman Timur *Football Academy* adalah 0% kategori baik sekali, 24% kategori baik, 36% dalam kategori cukup, 32% kategori kurang, 8% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie:



Gambar 15. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur

Football Academy Berdasarkan Daya Tahan Otot Lengan & Bahu

6. Profil kondisi fisik tim sleman timur *football academy* berdasarkan

Profil kondisi fisik tim Sleman Timur Football Academy dengan rata-rata 33,48, nilai tengah 34,00 serta simpangan baku 6,891. Sedangkan untuk skor terendah adalah 20 dan tertinggi adalah 50. Untuk data lebih rinci bisa dilihat pada tabel 14.

Tabel 14. Daya Tahan Otot Tungkai

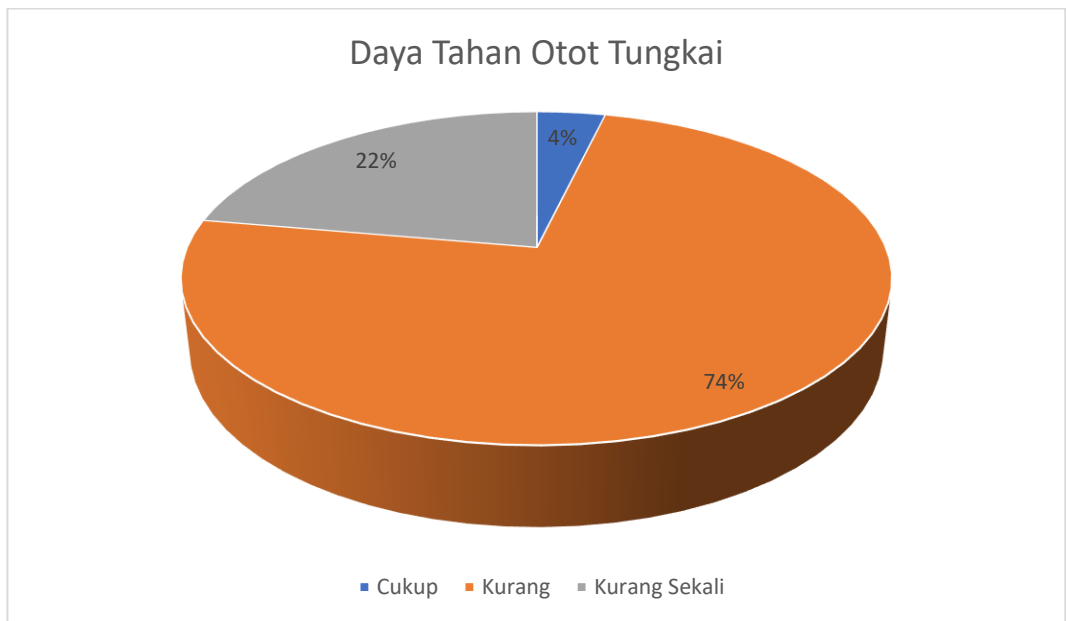
Statistic	Skor
Valid	27
Data hilang	4
Mean	33,48
Median	34,00
Std. Error Of Mean	1,326
Std. Deviation	6,891
Variance	47,490
Range	30
Minimum	20
Maximum	50

Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 15. Daya Tahan Otot Tungkai

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>88	0	0%	Baik sekali
2	67-87	0	0%	Baik
3	46-66	1	4%	Cukup
4	25-45	20	74%	Kurang
5	4-24	6	22%	Kurang sekali
Jumlah		27	100%	

Dari tabel 15 diatas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang daya tahan otot tungkai Di tim Sleman Timur *Football Academy* adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 4% dalam kategori cukup, 74% kategori kurang, 22% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie:



Gambar 16. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur

Football Academy Berdasarkan Daya Tahan Otot Tungkai

7. Profil kondisi fisik tim sleman timur *football academy* berdasarkan

Profil kondisi fisik tim Sleman Timur *Football Academy* dengan rata-rata 4,63 nilai tengah 4,71 serta simpangan baku ,316. Sedangkan untuk skor terendah adalah 4 dan tertinggi adalah 5. Untuk data lebih rinci bisa dilihat pada tabel 16.

Tabel 16. *Speed / Kecepatan*

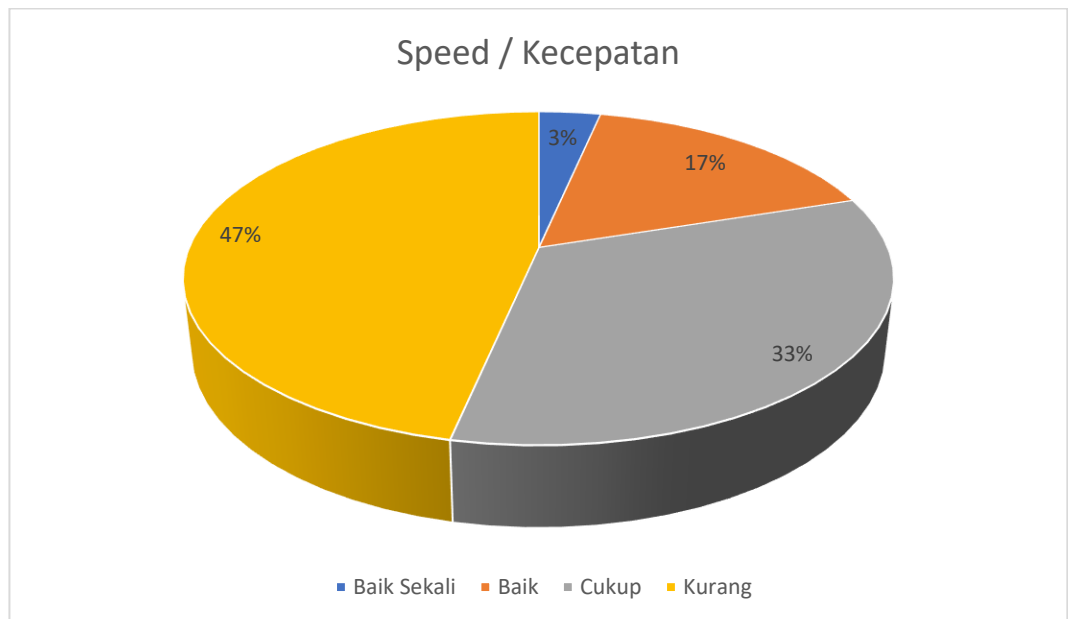
Statistic	Skor
Valid	30
Data hilang	1
Mean	4,63
Median	4,71
Std. Error Of Mean	,058
Std. Deviation	,316
Variance	,100
Range	1
Minimum	4
Maximum	5

Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 17. *Speed / Kecepatan*

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	3,58-3,91	1	3%	Baik sekali
2	3,92-4,34	5	17%	Baik
3	4,35-4,72	10	33%	Cukup
4	4,73-5,11	14	47%	Kurang
5	5,12-5,50	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		30	100%	

Dari tabel 17 diatas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kecepatan Di tim Sleman Timur *Football Academy* adalah 3% kategori baik sekali, 17% kategori baik, 33% dalam kategori cukup, 47% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie:



Gambar 17. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur

Football Academy Berdasarkan Kecepatan

8. Profil kondisi fisik tim sleman timur *football academy* berdasarkan

Profil kondisi fisik tim Sleman Timur *Football Academy* dengan rata-rata 10,28, nilai tengah 10,20 serta simpangan baku ,491. Sedangkan untuk skor terendah adalah 10 dan tertinggi adalah 12. Untuk data lebih rinci bisa dilihat pada tabel 18.

Tabel 18. Kelincahan

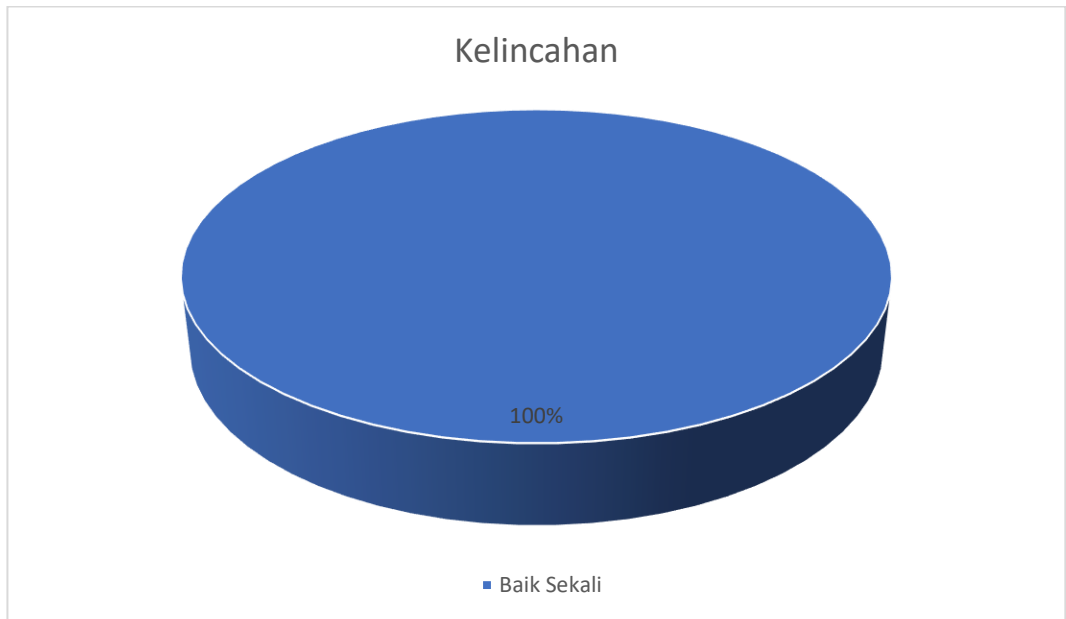
Statistic	Skor
Valid	30
Data hilang	1
Mean	10,28
Median	10,20
Std. Error Of Mean	,090
Std. Deviation	,491
Variance	,241
Range	2
Minimum	10
Maximum	12

Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 19. Kelincahan

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	<15,5	30	100%	Baik sekali
2	16-15,6	0	0%	Baik
3	16,6-16,1	0	0%	Cukup
4	17,1-16,7	0	0%	Kurang
5	17,7-17,2	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		30	100%	

Dari tabel 19 diatas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kelincahan di tim Sleman Timur *Football Academy* adalah 100% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 0% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie:



Gambar 18. Bagan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur *Football*

Academy Berdasarkan Kelincahan

9. Profil kondisi fisik tim sleman timur *football academy* berdasarkan

Profil kondisi fisik tim Sleman Timur *Football Academy* dengan rata-rata 35,98, nilai tengah 36,25 serta simpangan baku 5,145. Sedangkan untuk skor terendah adalah 25 dan tertinggi adalah 45. Untuk data lebih rinci bisa dilihat pada tabel 20.

Tabel 20. Fleksibilitas

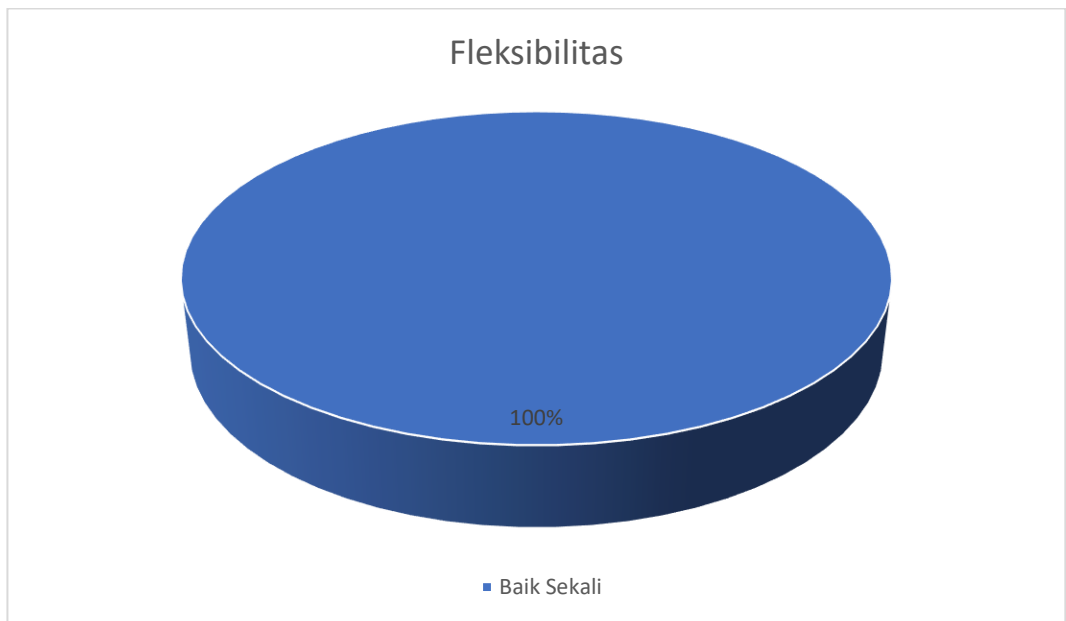
Statistic	Skor
Valid	30
Data hilang	1
Mean	35,98
Median	36,25
Std. Error Of Mean	,939
Std. Deviation	5,145
Variance	26,474
Range	20
Minimum	25
Maximum	45

Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 21. Fleksibilitas

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>24	30	100%	Baik sekali
2	18-23	0	0%	Baik
3	12-17	0	0%	Cukup
4	6-11	0	0%	Kurang
5	1-5	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		30	100%	

Dari tabel 21 diatas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang flexibilitas di tim Sleman Timur *Football Academy* adalah 100% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 0% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie:



Gambar 19. Bagan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur *Football*

Academy Berdasarkan Flexsibilitas

10. Profil kondisi fisik tim sleman timur *football academy* berdasarkan

Profil kondisi fisik tim Sleman Timur *Football Academy* dengan rata-rata 42,47, nilai tengah 41,50 serta simpangan baku 6,574. Sedangkan untuk skor terendah adalah 31 dan tertinggi adalah 58. Untuk data lebih rinci bisa dilihat pada tabel 22.

Tabel 22. Power Otot Tungkai

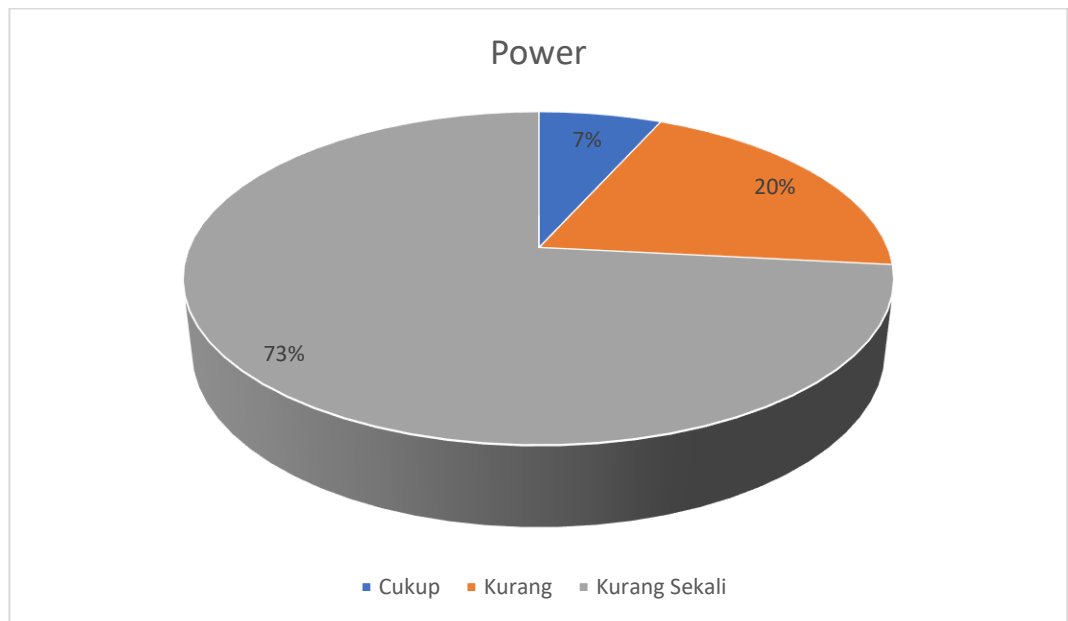
statistik	Skor
Valid	30
Data hilang	1
Mean	42,47
Median	41,50
Std. Error Of Mean	1,200
Std. Deviation	6,574
Variance	43,223
Range	27
Minimum	31
Maximum	58

Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 23. Power Otot Tungkai

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>70	0	0%	Baik sekali
2	62-69	0	0%	Baik
3	53-61	2	7%	Cukup
4	46-52	6	20%	Kurang
5	38-45	22	73%	Kurang sekali
Jumlah		30	100	

Dari tabel 23 diatas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang power di tim Sleman Timur *Football Academy* adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 7% dalam kategori cukup, 20% kategori kurang, 73% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie:



Gambar 20. Bagan Kondisi Pemain Sepakbola Sleman Timur *Football Academy*

Berdasarkan Power

11. Profil kondisi fisik tim sleman timur *football academy* berdasarkan

Profil kondisi fisik tim Sleman Timur *Football Academy* dengan rata-rata 45,34, nilai tengah 44,88 serta simpangan baku 2,782. Sedangkan untuk skor terendah adalah 41 dan tertinggi adalah 52. Untuk data lebih rinci bisa dilihat pada tabel 24.

Tabel 24. Daya Tahan Jantung Paru

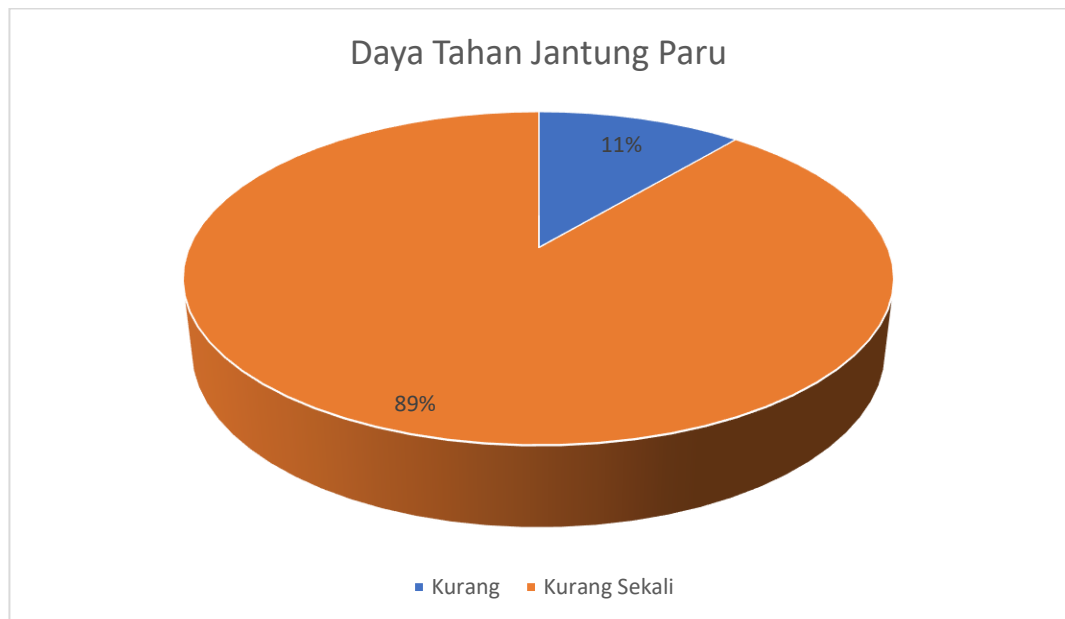
statistik	Skor
Valid	27
Data hilang	4
Mean	45,34
Median	44,88
Std. Error Of Mean	,535
Std. Deviation	2,782
Variance	7,740
Range	11
Minimum	41
Maximum	52

Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 25. Daya Tahan Jantung Paru

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>59	0	0%	Baik sekali
2	56-58	0	0%	Baik
3	53-55	0	0%	Cukup
4	50-55	3	11%	Kurang
5	<49	24	89%	Kurang sekali
Jumlah		27	100%	

Dari tabel 25 diatas dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang daya tahan jantung paru di tim Sleman Timur *Football Academy* adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 11% kategori kurang, 89% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie:



Gambar 21. Bagan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur *Football Academy* Berdasarkan Daya Tahan Jantung Paru

Academy Berdasarkan Daya Tahan Jantung Paru

Berdasarkan komponen tes kondisi fisik diatas tim Sleamn Timur *Football Academy*, dengan tes kekuatan otot lengan bahu mempunyai rata-rata 27,84 masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, tes kekuatan otot punggung mempunyai rata-rata 56,27 masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, tes kekuatan otot tungkai mempunyai rata-rata 107,10 masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, tes daya tahan otot perut mempunyai rata-rata 46,63 masuk kategori kurang mendapat nilai 4, tes daya tahan otot lengan & bahu mempunyai rata-rata 21,44 masuk kategori kurang mendapat nilai 4, tes daya tahan otot tungkai mempunyai rata-rata 33,48 masuk kategori kurang mendapat nilai 4, tes *speed* / kecepatan mendapat nilai 4,64 masuk kategori baik mendapat nilai 8, tes kelincahan mempunyai rata-rata 10,28 masuk kategori baik sekali mendapat nilai 10, tes fleksibilitas mempunyai rata-rata 35,98 masuk kategori baik sekali dengan nilai 10, tes power mempunyai rata-rata 42,27

masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, dan tes daya tahan jantungparu mempunyai rata-rata 45,34 masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2.

Untuk menentukan nilai kondisi fisik atlet secara keseluruhan dengan cara menjumlahnya konversi nilai skor setiap komponen kondisi fisik, kemudian hasilnya dijumlah dan dinotasikan ditabel kategori nilai kondisi fisik. Dari tes yang telah dilakukan oleh pemain sepakbola Sleman Timur *Football Academy* didapatkan nilai 50 point. Kemudian dari point tersebut dibagi dari berapa jumlah tes, dan akan ketemu hasilnya. Untuk lebih jelasnya dibisa dilihat beriku ini:

Tabel 26. Rekapitulasi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sleman Timur Football Academy

KOMPONEN FISIK	HASIL PENGUKURAN	KATEGORI	NILAI
Kekuatan otot lengan	Hand dynamometer 27,84	KS	2
Kekuatan otot punggung	Leg back dynamometer 56,27	KS	2
Kekuatan otot tungkai	Leg back dynamometer 107,1	KS	2
Daya tahan otot perut	Sit up 46,63	K	4
Daya tahan otot lengan	Push up 21,44	K	4
Daya tahan otot tungkai	Squat jump 33,48	K	4
<i>Speed</i> / kecepatan	Lari 30m 4,64	B	8
Kelincahan	Lari bolak balik 10,28	BS	10
Kelentukan	Sit and rich 35,98	BS	10
Power	Vertical jump 42,27	KS	2
DT jantung paru	Balke 45,34	KS	2
Total			50

Nilai kondisi fisik : $50/11 = 4,5$

B. Pembahasan

Berdasarkan data penelitian pemain sepakbola Sleman Timur *Football Academy* secara keseluruhan tes kekuatan otot lengan bahu mempunyai rata-rata 27,84, tes kekuatan otot punggung mempunyai rata-rata 56,27, tes kekuatan otot tungkai mempunyai rata-rata 107,10 dari ketiga tes kekuatan otot lengan & bahu, punggung, dan tungkai sangat berguna untuk permainan sepakbola, seperti saat berlari kita harus menahan dorongan maupun tekanan dari lawan, dan melakukan benturan, menendang, dll. Maka dari itu kekuatan sangatlah penting dalam permainan sepakbola, karena Kekuatan kegunaanya saling berhubungan dengan komponen-komponen lainnya seperti power. Menurut (Chan, 2012) kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Dari hasil penelitian yang dilakukan di tim Sleman Timur *Football Academy* masuk dalam kategori kurang sekali.

Tes daya tahan otot lengan & bahu mempunyai rata-rata 21,44 tes daya tahan otot perut mempunyai rata-rata 46,63 tes daya tahan otot tungkai mempunyai rata-rata 33,48 dari ketiga tes daya tahan otot tersebut sangat berguna dalam permainan sepakbola, sebab otot adalah alat gerak aktif dalam tubuh, yang berguna menggerakkan tubuh sesuai dengan pola fikir tertentu dalam jangka waktu yang lama, baik saat menendang, menangkap, mendribling, menghentikan bola, dll. Menurut (Dawud & Hariyanto, 2020) daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kemampuan ototnya

untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Dari hasil penelitian yang dilakukan di tim Sleman Timur *Football Academy* masuk dalam kategori kurang.

Tes *speed* / kecepatan mendapat nilai 4,64. tes yang dilakukan adalah lari 30m sekali dengan kekuatan maksimal, kemampun berlari cepat dalam sepakbola sangatlah berguna baik untuk sistem penyerangan maupun sistem bertahan, baik untuk bermain umpan pendek, umpan Panjang, umpan terobosan,dll. Yang intinya kecepatan berguna untuk melakukan apapun dengan secepat-cepatnya dan efektif. Menurut (Surohmat, 2020) kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya, sejalan dengan pendapat tersebut kecepatan dalam sepakbola sangat berpengaruh, hal ini dapat dilihat pada saat melewati lawan baik dengan bola maupun tanpa bola. Dari hasil penelitian yang dilakukan di tim Sleman Timur *Football Academy* masuk dalam kategori baik.

Tes kelincihan mempunyai rata-rata 10,28 tes yang dilakukan adalah lari bolak-balik sebanyak 4x dalam jarak sekali lari 10m, dalam sepakbola kelincihan sangat berguna ketika di gabungkan dengan kecepatan karena jika kelincihan di gunakan untuk mengubah arah secara cepat-cepatnya, seperti dribbling dengan cepat, melewati lawan dengan cepat, menipu lawan dengan cepat,dll. Bedanya dengan kecepatan adalah kecepatan merubah gerak bagian tubuh secara cepat sedangkan kelincihan mengubah gerak bagian tubuh secara cepat dan tepat. Dari hasil penelitian yang dilakukan di tim Sleman Timur *Football Academy* masuk dalam kategori baik sekali.

Tes fleksibilitas/kelentukan mempunyai rata-rata 35,98 tes yang dilakukan adalah menggunakan alat yang bernama sit and rich, tes ini dilakukan untuk mengukur sebarang elastisitas otot, tulang, sendi-sendi masing-masing pemain. Kenapa fleksibilitas sangat berguna dalam permainan sepakbola, karena dengan semakin elastisnya tubuh semakin baik karena daya tahan untuk cedera semakin baik dan tidak akan mudah terkena cedera. Menurut (Priya Pratama et al., 2018) fleksibilitas menunjang kegiatan sepakbola, karena sepakbola mempelajari teknik dasar yang bagus jika menguasai tubuh yang lentur dan tidak kaku. Dari hasil penelitian yang dilakukan di tim Sleman Timur *Football Academy* masuk dalam kategori baik sekali.

Tes power mempunyai rata-rata 42,27, power otot tungkai adalah daya ledak otot tungkai. Ketika melakukan tolakan, power sangat berguna karena dalam sepakbola para pemain membutuhkan tolakan ketika melakukan lompatan saat menyundul bola, ketika memandang bola. Saat seseorang pemain bola mempunyai daya ledak otot power tungkai bagus maka lompatan akan semakin tinggi dan tendangan akan semakin keras. Menurut (Maliki et al., 2017) daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal. Dari hasil penelitian yang dilakukan di tim Sleman Timur *Football Academy* masuk dalam kategori kurang sekali, maka dari itu jika daya ledak power otot tungkai baik maka ketika melakukan Gerakan dalam sepakbola bisa maksimal dan bertenaga.

Tes daya tahan jantungparu mempunyai rata-rata 45,34 kemudian tes yang dilakukan adalah tes balke. Tes balke adalah tes yang dilakukan dengan mengelilingi lapangan sepakbola secara keseluruhan serta diberi waktu 15 menit, lalu di catat berapa jarak yang ditempuh dan di konversikan ke satuan tertentu. Daya tahan sangat berguna untuk sepakbola, sebab sepakbola adalah permainan tim yang membutuhkan kerja sama dalam waktu yang lama. sepakbola dilakukan selama 2 x 45 menit waktu normal, dalam waktu tersebut para pemain dituntut bermain cepat, kreatif, dan efektif. Maka dari itu dibutuhkan kemampuan daya tahan umum jantung paru yang mumpuni, karena intensitas dalam sepakbola butuh stabil, dan daya tahan yang tinggi. Menurut (Dawud & Hariyanto, 2020) Daya tahan umum merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. Dari hasil penelitian yang dilakukan di tim Sleman Timur *Football Academy* masuk dalam kategori kurang sekali.

Kemudian data dikumpulkan semua secara keseluruhan, setelah itu diolah menjadi satu diperoleh nilai atau hasil skor profil kondisi fisik tim sleman timur *football academy* adalah 4,5 dan masuk kategori kurang. Dari data tersebut sudah di rata-rata 11 item tes dan didapat hasil tersebut, dengan begitu dapat dilihat bahwa kondisi fisik tim sleman timur *football academy* perlu ditingkatkan agar bisa meraih prestasi yang optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang diambil kondisi fisik di tim Sleman Timur *Football Academy*, data yang diperoleh data dari 31 orang. dari 11 item tes yang di lakukan, yang masuk dalam kategori kurang sekali ada 5 tes yaitu kekuatan lengan&bahu 27,84; kekuatan punggung 56,27; kekuatan tungkai 107,10; power 42,27; dan daya tahan jantung paru 45,34. Berikutnya yang masuk ke dalam kategori kurang ada 3 tes yaitu daya tahan kekuatan perut 46,63; daya tahan otot lengan&bahu 21,44; daya tahan otot tungkai 33,48. Selanjutnya yang masuk kategori baik yaitu kecepatan 4,64. Dan yang terakhir adalah kategori baik sekali ada 2 item yaitu kelentukan 35,98 dan kelincahan 10,28. Sehingga dari semua tes tersebut disimpulkan bahwa profil kondisi fisik tim Sleman Timur *Football Academy* mendapat skor 4,5 masuk kategori kurang.

B. Implikasi

berdasarkan penelitian yang di lakukan ditim Sleman Timur *Football Academy* dan didapatkan kesimpulan bahwa kondisi para pemain masuk kategori kurang, maka dari itu penelitian ini dilakukan sebagai:

1. Pengetahuan kualitas diri bagi para pemain bola tim Sleman Timur *Football Academy* supaya tahu apa kekurangan dan kelebihan masing-masing.
2. Sebagai bahan dasar acuan atau patokan dasar untuk pelatih Sleman Timur *Football academy* untuk membuat progam latihan selanjutnya.

C. Saran

1. Untuk pemain ketika jadwal Latihan sudah ditentukan sebisa mungkin datang untuk Latihan.
2. Untuk pemain yang profil kondisi fisik di salah satu item kurang bagus agar meningkatkan kondisi fisiknya secara mandiri terlebih dahulu, sebelum pelatih memberi program untuk latihan kondisi fisik.
3. Untuk pelatih dimohon untuk memperhatikan materi fisik karena fisik adalah komponen dasar maka sebaiknya latihan fisiknya dipisah dan diberi program sendiri, tidak digabung dengan latihan teknik.

D. Keterbatasan Penelitian

Pembuatan penelitian ini sudah dilaksanakan dengan kondisi semaksimal mungkin, tapi tidak berarti penelitian ini tidak ada kelemahan dan kekurangan, berikut ini ada kemungkinan kelemahan dan kekurangannya adalah:

1. Pengambilan data tidak dilakukan dengan tim khusus yang sudah ahli dalam bidangnya.
2. Untuk pengambilan data hanya dilakukan 2-3 kali pengulangan dan tidak dilakukan berulang ulang.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Amin heri, Adnan Aryadi. (2020). *Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Smk Negeri 1 Kota Solok*. *Jurnal patriot*. Volume 2 Nomor 1, Tahun 2020. Solok. UNP Padang.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
- Djoko Pekik Irianto. (2016). *Pedoman gizi lengkap keluarga dan olahragawan edisi revisi*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta: Pohon cahaya.
- Elmirio Andrestani. (2018). *Survei Kondisi Fisik Dan Ketrampilan Sepak Bola Atlet Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah Di Kota Semarang Tahun 2018*. Skripsi. Semarang. UNNES.
- FIFA. (2011). *Laws of the Game FIFA*. Sleman: Pengcab Kab. Sleman.
- Hilman Muhammad. (2016). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Maliki osa, dkk. (2016). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016*. *Jurnal Olahraga*. Volume 2, nomor 2, Juli 2017. Semarang. Jendela Olahraga.

Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.

Primasoni Nawan, Sulistiyono. (2016). *Pedoman Menyusun formasi dan strategi bermain sepakbola*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Priya Pratama, A., Sugiyanto, S., & Kristiyanto, A. (2018). Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola (Studi Korelasional Pada Pemain Sepak Bola Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri) The Contribution . *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran* , 4(1).
<http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjkVolume4Nomor1Tahun2018>

Ridwan m. (2020). *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang*. Jurnal performa olahraga. Volume 5 Nomor 1, 2020, Hlm 65-72. Padang. FIK UNP Padang.

Surohmat, alex aldha yudi. (2020). Jurnal Performa Olahraga. *Performa Olahraga*, 5, 56–64.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sumber: <https://beritatangsel.com/2017/02/11/7-manfaat-sit-up-untuk-kesehatan/>

Sumber: <https://workoutsipp.blogspot.com/2019>

Sumber: <http://tugastugaskukini.blogspot.com/2017/01/tabel-pengukuran-squat-jump-30-detik.html>

Wahyu Lestari. (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta. Skripsi. FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 194/PKL/XI/2021
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Prof. Dr. Tomoliyus, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Nuh. Khafid Ansori
NIM : 18602244018

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PROFIL KONDISI FISIK TIM SLEMAN TIMUR FOOTBALL ACADEMY

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 24 Nopember 2021

Kajur PKL

Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

*) *Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 748/UN34.16/PT.01.04/2021

25 November 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Bapak Cahya Nugraha di Tim Sleman Timur Football Academy , Wedomartani, Ngemplak,
Sleman, Yogyakarta.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Muh Khafid Ansori
NIM : 18602244018
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PROFIL KONDISI FISIK TIM SLEMAN TIMUR Football Academy
Waktu Penelitian : 28 November - 5 Desember 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 3. Surat Perolehan Izin Penelitian Klub



SLEMAN TIMUR FOOTBALL ACADEMY

SURAT KETERANGAN

Nomor : 001/XII/STFA/2021

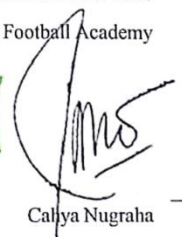
Menunjukkan surat dari : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN,
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PERIHAL IZIN PENELITIAN

Diizinkan kepada

Nama : MUH. KHAFID ANSORI
PT : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Nim : 18602244018
Progam Studi : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Waktu : 28 November – 5 Desember 2021
Tempat : Lapangan Dolo, Wedomartani, Ngemplak, Sleman,
Yogyakarta
Judul skripsi : PROFIL KONDISI FISIK TIM SLEMAN TIMUR
FOOTBALL ACADEMY

Yogyakarta, 28 November 2021

Ketua Club Sleman Timur Football Academy


Cahya Nugraha

Sekretariat:

Panjen Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta 55584
CP : 0812 2924 8192 | Face Book : Sleman Timur FA | Ig : @slemantimur_fa
EMAIL : stfa.yogyakarta@gmail.com

Diproses dengan CamScanner

Lampiran 4. Surat Izin Peminjaman Alat 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092 Faksimile (0274) 513092

Nomor :

Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

YTH. Wakil Dekan Bidang Umum Dan Keuangan

Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan diadakannya kegiatan Penelitian Tugas Akhir Skripsi di tim Sleman Timur Football Academy, yang akan dilaksanakan pada :

Hari, tanggal : Rabu – Senin, 1 Desember – 6 Desember 2021

Waktu : 13.00 - selesai

Tempat : lapangan Dolo, Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya selaku penanggung jawab kegiatan memohon perizinan peminjaman barang. Adapun rincian barang terlampir*).

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan dukungannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 29 November 2021

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Tomoiyus, MS.
NIP. 195706181982031004

Pemohon

Muh. Khafid Ansori
NIM. 18602244018

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Dan Alumni

Dr. Gunar, M.Pd
NIP. 198109142006041001

Lampiran 5. Surat Peminjaman Alat 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092 Faksimile (0274) 513092

Lampiran

NO	ALAT	JUMLAH
1	Handgrip strength	2
2	Leg and back dynamometer	2
3	Sit and rich	2
4	stopwatch	2
5	Alat ukur rool	1
6	Papan vertical jump	1
7	Papan penilaian	2

Lampiran 6. Surat Peminjaman Alat 3



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telephone: (0274) 586168 Hunting. Fax (0274) 565500
Laman uny.ac.id Email: humas@uny.ac.id

LEMBAR DISPOSISI

terima TU tgl: 29 November 2021 Diserahkan Sekretaris tgl: 29 November 2021

fat Surat Derajat Surat Tanggal Surat 29 November 2021
 Biasa () Biasa Nomor Surat 0918/RT
 Segera () Segera Hal (Kode) AK
 Rahasia () Sangat Segera Nomor Agenda 07.01005.21
 Penting

Agd Komputer () Scan ()

tanggal	Kepada	Isi Disposisi	Dari	Paraf
/11/2021	Sub Koordinator Umum, Kepegawaian, dan Barang Milik Negara Tata Usaha FIK	11,	Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan FIK	Selesai
/11/2021	Kurniawan Widiatmaka Tenaga Kependidikan Umum, Kepegawaian, dan Barang Milik Negara Tata Usaha FIK	11,20,	Sub Koordinator Umum, Kepegawaian, dan Barang Milik Negara Tata Usaha FIK	Belum Dibuka
/11/2021	Sugiyanto Tenaga Kependidikan Umum, Kepegawaian, dan Barang Milik Negara Tata Usaha FIK	11,20,	Sub Koordinator Umum, Kepegawaian, dan Barang Milik Negara Tata Usaha FIK	Selesai

sposisi :

- Mohon Pertimbangan 16
- Mohon Pendapat 17
- Mohon Keputusan 18
- Mohon Petunjuk 19
- Mohon Saran 20
- Bicarakan 21
- Teliti/tikuti Perkembangan 22
- Untuk Perhatian 23
- Siapkan Konsep 24
- Siapkan Laporan 25
- . Untuk diproses
- . Selesaikan Sesuai Pembicaraan
- . Edarkan
- . Ketik/Gandakan
- . Arsip

Lampiran 7. Surat Keterangan Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Nuh. Khafid Ansori
NIM : 18602244018
Pembimbing : Prof. Dr. Tomoliyus, M.S

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	23/10/2021	BAB 1, Judul	
2.	25/10/2021	- Penulisan KAPRI Asing ditulis miring - Laksana teori dicantumkan - dan diperlihatkan foto/filmis	
3.	29/10/2021	- Instrumen tes dijabarkan. - cara yang valid. - dan diujicobanya harus benar	
4.	1/11/2021	Data dan Interpretasi cara rata-rata	
5.	3/11/2021	Urutan kata kata kemudian tabel	
6.	6/11/2021	tabelnya diperbaiki kata car diart	
7.	8/11/2021	- Revisi	
8.	9/11/2021	- Revisi hasil dihasil angka hasil rata-rata / data	
9.	13/11/2021	Bar V.	
10.	15/11/2021	Revisi	
11.	17/11/2021	Revisi Revisi Revisi nilai Tesi dan diujicobakan 4/11/2021	

Kajur PKL,

Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 8. Daftar nama pemain sepakbola Sleman Timur *Football Academy*

Yogyakarta

NO	Nama Pemain	TTL
1	Johanes Edy S	Serui, 13 Februari 2007
2	Aditya Wijaya	Sleman, 11 April 2007
3	M Iqbal	Sleman, 19 Oktober 2007
4	Lukman Nur Cahyo	Yogyakarta, 29 Mei 2007
5	Bima Kurniawan Saputra	Yogyakarta, 16 Januari 2007
6	Pratama Haidar	Sleman, 09 September 2007
7	Muh Xabian A	Yogyakarta, 17 Juni 2007
8	Ahmad Raditya p	Sleman, 24 Juni 2007
9	Denis Kapitan H	Bantul, 17 Mei 2007
10	Adyasyah S	Sleman, 28 Mei 2007
11	Riski Septa J	Magelang, 10 Oktober 2007
12	Aronza Zaki R	Yogyakarta, 10 September 2007
13	Basuki	Sleman, 29 Oktober 2007
14	M Farhan A	Sleman, 31 Maret 2007
15	Rasyata F	Sleman, 23 Oktober 2007
16	A Farel Pratama	Sleman, 05 Maret 2007
17	Daru P	Sleman, 30 Januari 2007
18	Ananda bagus	Sleman, 27 Desember 2007
19	M Syaiful Anwar	Klaten, 31 Agustus 2007
20	Ilham Pasa W	Magelang, 29 November 2007
21	Fathur Rahman	Sleman, 28 Januari 2007
22	Rafi Juliansyah	Sleman, 28 Oktober 2007
23	Herlambang K	Sleman, 05 Maret 2007
24	Rafka Nofal	Magelang, 10 Februari 2007
25	Rahmad Arsyad	Sleman, 08 November 2007
26	Rizki Pradana	Sleman, 2 Januari 2007
27	Alan habib	Sleman, 10 November 2007
28	Muhamad Irfan	Sleman, 26 April 2007
29	Ahmad Akhsan I	Sleman, 29 Agustus 2007
30	Muhamad Dzaki H	Sleman, 29 Januari 2007
31	Zidan Maulana	Sleman, 31 September 2007

Lampiran 9. Hasil data kasar tes kondisi fisik Sleman Timur *Football Academy*

NO	NAMA	kekuatan						Dayatahan otot						Speed		kelincahan		kelentukan		power			DT jantung	
		Lengan & bahu		punggung		tungkai		perut		Lengan & bahu		tungkai		lari 30m		Lari bolak balik 10m		Sit and rich		Vertival jump			Lari 15 menit	
		T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	-	T1	-	T1	-	T1	T2	T1	-	T1	T2	T1	T2	Hasil	Jarak	VO ₂ max
1	Johanes Edy S	38,2	36,0	94	90	80	95	53	-	34	-	50	-	4,84	5,00	10,20	-	35,9	37,5	213	250	37	3645	52,22
2	Aditya Wijaya	24,0	24,6	36	36	80	76	56	-	15	-	30	-	4,30	4,50	9,78	-	40,8	44,5	229	287	58	3200	47,11
3	M Iqbal	30,0	31,2	56	59	100	85	-	-	-	-	-	-	5,00	4,24	9,63	-	38,0	34,9	229	285	56	-	-
4	Lukman Nur Cahyo	35,5	37,6	56	60	119	100	41	-	8	-	22	-	4,98	6,01	10,60	-	31,5	30,0	245	285	40	2948	44,22
5	Bima Kurniawan S	25,1	20,7	38	39	95	90	50	-	-	-	30	-	4,64	5,03	10,25	-	38,0	37,7	215	265	50	3005	44,88
6	Pratama Haidar	16,8	16,0	47	51	47	50	47	-	24	-	27	-	5,01	4,98	10,59	-	31,5	29,8	184	215	31	2880	43,44
7	Muh Xabian A	35,6	33,6	50	52	60	59	40	-	30	-	32	-	4,60	5,90	11,41	-	34,5	35,0	225	265	40	2925	43,96
8	Ahmad Raditya p	22,7	23,6	40	35	75	70	45	-	20	-	34	-	4,84	4,90	10,42	-	41,0	40,8	215	255	40	3165	46,71
9	Denis Kapitan H	25,2	26,6	60	57	115	130	50	-	26	-	40	-	4,35	5,60	9,81	-	42,0	40,2	219	264	45	3040	45,28
10	Adyasyah S	28,7	26,0	45	45	118	120	57	-	23	-	40	-	5,90	4,72	9,86	-	30,0	27,9	224	265	41	2650	40,81
11	Riski Septa J	26,9	26,8	55	53	80	80	48	-	25	-	39	-	4,84	5,70	10,77	-	40,0	37,9	224	264	40	3485	50,38
12	Aronza Zaki R	33,1	31,9	35	43	81	80	40	-	17	-	32	-	5,08	6,00	10,73	-	30,9	31,0	235	270	35	3075	45,68
13	Basuki	37,9	36,8	89	90	119	100	40	-	15	-	20	-	7,10	4,00	10,78	-	29,0	25,5	226	258	32	2650	40,81

14	M Farhan A	30,3	29,9	58	55	85	55	40	-	19	-	37	-	4,82	5,00	10,64	-	36,0	36,0	238	272	34	2890	43,56
15	Rasyata F	26,0	24,9	35	25	75	85	43	-	15	-	40	-	5,50	4,76	10,77	-	31,5	31,3	220	265	45	3200	47,11
16	A Farel Pratama	25,7	24,9	45	30	55	65	45	-	15	-	33	-	5,12	4,77	10,35	-	35,5	31,7	215	254	39	3005	44,88
17	Daru P	19,7	15,0	60	58	80	89	46	-	15	-	40	-	6,70	4,69	9,78	-	30,0	29,0	209	249	40	3200	47,11
18	Ananda bagus	21,9	21,0	78	85	99	89	50	-	30	-	38	-	3,90	5,55	9,91	-	24,5	25,0	223	260	37	3485	50,38
19	M Syaiful Anwar	20,9	20,5	25	52	65	60	-	-	-	-	-	-	4,67	5,55	10,01	-	38,5	37,8	210	261	51	-	-
20	Pasa W	27,6	25,8	39	29	109	115	48	-	29	-	37	-	6,70	5,08	9,70	-	36,5	35,9	221	265	44	3200	47,11
21	Fathur Rahman	30,1	27,9	70	59	80	90	51	-	30	-	34	-	4,41	5,40	10,17	-	34,5	34,4	221	269	42	3005	44,88
22	Rafi Juliansyah	19,5	21,8	53	50	70	89	45	-	27	-	38	-	4,85	4,90	10,30	-	30,0	25,9	213	255	42	2650	40,81
23	Herlambang K	32,2	31,9	83	81	130	155	-	-	-	-	-	-	5,10	4,60	10,17	-	44,0	37,3	230	277	47	-	-
24	Rafka Nofal	29,1	28,9	45	36	200	225	55	-	-	-	30	-	4,41	4,90	9,70	-	42,5	41,8	225	268	43	2885	43,50
25	Rahmad Arsyad	16,3	16,0	45	40	129	120	45	-	21	-	35	-	4,90	4,63	10,18	-	32,0	31,9	213	255	42	2925	43,96
26	Rizki Pradana	18,9	20,1	49	43	160	150	51	-	22	-	30	-	4,05	4,80	10,19	-	42,5	40,8	214	260	46	2925	43,96
27	Alan habib	29,9	30,0	60	60	115	100	36	-	7	-	23	-	4,96	6,00	11,51	-	42,0	36,60	234	285	51	3005	44,88
28	Muhamad Irfan	31,5	30,9	95	95	165	170	44	-	29	-	35	-	4,73	5,80	10,64	-	39,0	35,8	220	270	50	2846	43,04
29	Ahmad Akhsan I	26,7	26,5	25	30	135	-	-	-	-	-	-	-	4,90	6,50	9,77	-	32,0	30,7	219	255	36	-	-
30	Muhamad Dzaki H	39,4	38,9	56	60	129	138	51	-	23	-	25	-	5,14	4,34	9,97	-	25,0	29,0	225	265	40	3165	46,71
31	Zidan Maulana	-	-	-	-	-	-	42	-	17	-	43	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3165	46,71

Lampiran 10. Hasil data yang di pakai

No	Nama	Kekuatan			DT Otot			Speed	Kelincahan	Kelentukan	Power	DT jantung
		Lengan &bahu	punggung	tungkai	perut	Lengan &bahu	tungkai	lari 30m	Lari bolak balik 10m	Sit and rich	Vertival jump	Lari 15 menit
1	Johanes Edy S	38,2	94	95	53	34	50	4,84	10,20	37,5	37	52,22
2	Aditya Wijaya	24,6	36	80	56	15	30	4,30	9,78	44,5	58	47,11
3	M Iqbal	31,2	59	100	-	-	-	4,24	9,63	38,0	56	-
4	Lukman Nur Cahyo	37,6	60	119	41	8	22	4,98	10,60	31,5	40	44,22
5	Bima Kurniawan S	25,1	39	95	50	-	30	4,64	10,25	38,0	50	44,88
6	Pratama Haidar	16,8	51	50	47	24	27	4,98	10,59	31,5	31	43,44
7	Muh Xabian A	35,6	52	60	40	30	32	4,60	11,41	35,0	40	43,96
8	Ahmad Raditya p	23,6	40	75	45	20	34	4,84	10,42	41,0	40	46,71
9	Denis Kapitan H	26,6	60	130	50	26	40	4,35	9,81	42,0	45	45,28
10	Adyasyah S	28,7	45	120	57	23	40	4,72	9,86	30,0	41	40,81
11	Riski Septa J	26,9	55	80	48	25	39	4,84	10,77	40,0	40	50,38
12	Aronza Zaki R	33,1	43	81	40	17	32	5,08	10,73	31,0	35	45,68
13	Basuki	37,9	90	119	40	15	20	4,00	10,78	29,0	32	40,81
14	M Farhan A	30,3	58	85	40	19	37	4,82	10,64	36,0	34	43,56
15	Rasyata F	26,0	35	85	43	15	40	4,76	10,77	31,5	45	47,11
16	A Farel Pratama	25,7	45	65	45	15	33	4,77	10,35	35,5	39	44,88
17	Daru P	19,7	60	89	46	15	40	4,69	9,78	30,0	40	47,11
18	Ananda bagus	21,9	85	99	50	30	38	3,90	9,91	25,0	37	50,38
19	M Syaiful Anwar	20,9	52	65	-	-	-	4,67	10,01	38,5	51	-
20	Pasa W	27,6	39	115	48	29	37	5,08	9,70	36,5	44	47,11
21	Fathur Rahman	30,1	70	90	51	30	34	4,41	10,17	34,5	42	44,88
22	Rafi Juliansyah	21,8	53	89	45	27	38	4,85	10,30	30,0	42	40,81
23	Herlambang K	32,2	83	155	-	-	-	4,60	10,17	44,0	47	-
24	Rafka Nofal	29,1	45	225	55	-	30	4,41	9,70	42,5	43	43,50
25	Rahmad Arsyad	16,3	45	129	45	21	35	4,63	10,18	32,0	42	43,96
26	Rizki Pradana	20,1	49	160	51	22	30	4,05	10,19	42,5	46	43,96
27	Alan habib	30,0	60	115	36	7	23	4,96	11,51	42,0	51	44,88
28	Muhamad Irfan	31,5	95	170	44	29	35	4,73	10,64	39,0	50	43,04
29	Ahmad Akhsan I	26,7	30	135	-	-	-	4,90	9,77	32,0	36	-
30	Muhamad Dzaki H	39,4	60	138	51	23	25	4,34	9,97	29,0	40	46,71
31	Zidan Maulana	-	-	-	42	17	43	-	-	-	-	46,71

Lampiran 11. Hasil data kondisi fisik Tim Sleman Timur *Football Academy*

No	Nama	Kekuatan			DT Otot			Speed	Kelincahan	Kelentukan	Power	DT jantung	Jumlah profil kondisi fisik	Kategori
		Lengan&bahu	punggung	tungkai	perut	Lengan&bahu	tungkai	lari 30m	Lari bolak balik	Sit and rich	Vertivaljump	Lari 15		
1	Johanes Edy S	6	4	2	6	8	6	4	10	10	2	4	5,6	Kurang
2	Aditya Wijaya	2	2	2	6	4	4	8	10	10	6	2	5,09	Kurang
3	M Iqbal	4	2	2	-	-	-	8	10	10	6	-	3,8	Kurang sekali
4	Lukman Nur Cahyo	6	2	2	4	2	2	4	10	10	2	2	4,1	Kurang
5	Bima Kurniawan S	2	2	2	6	-	4	6	10	10	4	2	4,3	Kurang
6	Pratama Haidar	2	2	2	4	6	4	6	10	10	2	2	4,5	Kurang
7	Muh Xabian A	4	2	2	4	8	4	4	10	10	2	2	4,7	Kurang
8	Ahmad Raditya p	2	2	2	4	4	4	4	10	10	2	2	4,1	Kurang
9	Denis Kapitan H	2	2	2	6	4	4	6	10	10	2	2	4,5	Kurang
10	Adyasyah S	2	2	2	6	4	4	6	10	10	2	2	4,5	Kurang
11	Riski Septa J	2	2	2	4	4	4	4	10	10	2	4	4,3	Kurang
12	Aronza Zaki R	4	2	2	4	2	2	4	10	10	2	2	4	Kurang
13	Basuki	6	4	2	4	2	4	8	10	10	2	2	4,9	Kurang
14	M Farhan A	4	2	2	4	2	4	4	10	10	2	2	4,1	Kurang
15	Rasyata F	2	2	2	4	2	4	4	10	10	2	2	4	Kurang
16	A Farel Pratama	2	2	2	4	2	4	4	10	10	2	2	4	Kurang
17	Daru P	2	2	2	4	2	4	6	10	10	2	2	4,1	Kurang
18	Ananda bagus	2	4	2	6	6	4	10	10	10	2	4	5,4	Kurang
19	M Syaiful Anwar	2	2	2	-	-	-	6	10	10	4	-	3,2	Kurang sekali
20	Pasa W	2	2	2	4	8	4	4	10	10	2	2	4,5	Kurang
21	Fathur Rahman	4	2	2	6	8	4	6	10	10	2	2	5,09	Kurang
22	Rafi Juliansyah	2	2	2	4	6	4	4	10	10	2	2	4,3	Kurang
23	Herlambang K	4	4	4	-	-	-	6	10	10	2	-	3,6	Kurang sekali
24	Rafka Nofal	2	2	6	6	-	4	6	10	10	2	2	4,5	Kurang
25	Rahmad Arsyad	2	2	2	4	8	4	6	10	10	2	2	4,7	Kurang
26	Rizki Pradana	2	2	4	6	8	4	8	10	10	2	2	5,2	Kurang
27	Alan habib	4	2	2	4	2	2	4	10	10	4	2	4,1	Kurang
28	Muhamad Irfan	4	4	4	4	8	4	4	10	10	4	2	5,2	Kurang
29	Ahmad Akhsan I	2	2	2	-	-	-	4	10	10	2	-	2,9	Kurang sekali
30	Muhamad Dzaki H	6	2	2	6	6	4	8	10	10	2	2	5,2	Kurang
31	Zidan Maulana	-	-	-	4	2	4	-	-	-	-	2	1,09	Kurang sekali

Lampiran 12. Dokumentasi Tes Kekuatan *Grip Strenght*



Lampiran 13. Dokumentasi Tes Leg And Back Dynamometer



Lampiran 14. Dokumentasi Tes Kelentukan *Sit And Rich*



Lampiran 15. Dokumentasi Tes *Power Vertical Jump*



Lampiran 16. Dokumentasi Tes Lari 15 Menit / *Balke*

