

**PROFIL BIOMOTOR PEMAIN SEPAK BOLA SSB KALASAN
YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Jodi Mamoribo
NIM. 18602249001

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2022

PROFIL BIOMOTOR PEMAIN SEPAK BOLA SSB KALASAN YOGYAKARTA

Oleh:

Jodi Mamoribo

NIM 18602249001

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Biomotor Pemain Klub SSB Kalasan Usia 10-12 Tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah Profil Biomotor Pemain Klub SSB Kalasan Usia 10-12 Tahun 2021. Sampel dalam penelitian ini adalah Pemain TIM SSB Kalasan Usia 10-12 Tahun 2022. Teknik pengambilan data menggunakan teknik metode survei dengan teknik tes pengukuran.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Profil Biomotor Pemain Klub SSB Kalasan Usia 10-12 Tahun 2022 sebagai berikut: (1) *Kecepatan* pemain sepak bola SSB Kalasan dengan presentase terbesar (65%) di kategori baik sekali. (2) *Kelincahan* pemain sepakbola SSB Kalasan usia 10-12 tahun dapat di kategorikan baik dengan presentasi yang di peroleh sebesar (55%). (3) Kekuatan otot perut (Sit-Up) sepakbola SSB Kalasan dengan presentase sebesar (55%) pada kategori Baik. (4) Fleksibilitas (Kelentukan) pemain bola SSB Kalasan (70%) berada pada kategori Kurang Sekali. (5) Hasil tes *Vertical Jump*, power/daya ledak otot tungkai pemain sepak bola SSB Kalasan dengan presentase sebesar 30% dalam kategori Sedang dan Kurang. (6) Hasil tes daya tahan aspek tes *Middle Distance* 600 meter pemain sepak bola SSB Kalasan (55%) berada pada kategori Kurang.

Kata kunci: Biomotor Pemain Sepak Bola SSB Kalasan

**BIOMOTOR PROFILE OF SSB FOOTBALL PLAYER KALASAN
YOGYAKARTA**

By:

Jodi Mamoribo
NIM 18602249001

ABSTRACT

This study aims to determine the Biomotor Profile of SSB Kalasan Club Players Age 10-12 Years.

This research is a descriptive research with a quantitative approach. The variable in this study is the Biomotor Profile of SSB Kalasan Club Players Age 10-12 in 2021. The sample in this study was SSB Kalasan Team Players Age 10-12 in 2022. The data collection technique used survey method techniques with measurement test techniques.

The results of this study indicate that the Biomotor Profile of SSB Kalasan Club Players Age 10-12 in 2022 is as follows: (1) The speed of SSB Kalasan soccer players with the largest percentage (65%) in the very good category. (2) The agility of SSB Kalasan football players aged 10-12 years can be categorized as good with the presentation obtained by (55%). (3) Strength of abdominal muscles (sit-ups) in SSB Kalasan football with a percentage of (55%) in the Good category. (4) The flexibility (flexibility) of SSB Kalasan soccer players (70%) is in the Less Once category. (5) The results of the Vertical Jump test, power/explosive power of the leg muscles of SSB Kalasan soccer players with a percentage of 30% in the Medium and Less categories. (6) The results of the endurance test aspects of the Middle Distance test of 600 meters of SSB Kalasan soccer players (55%) are in the Less category.

Keywords: Biomotor Profile Of SSB Football Player Kalasan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jodi Mamoribo
NIM : 18602249001
Program Studi : PKO
Judul TAs : **PROFIL BIOMOTOR PEMAIN SEPAK BOLA
SSB KALASAN YOGYAKARTA**

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 April 2022

Yang menyatakan,



Jodi Mamoribo

NIM. 18602249001

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PROFIL BIOMOTOR PEMAIN SEPAK BOLA SSB KALASAN
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Jodi Mamoribo
NIM. 18602249001

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 27 April 2022

Mengetahui,
Ketua Prodi PKO FIK

Disetujui,
Dosen Pembimbing Skripsi



Prof. Dr. Endang Rini Sukmanti, M.S.
NIP. 6004071986012001



Prof. Dr. Tomoliyus, M.S.
NIP. 195706181982031004

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PROFIL BIOMOTOR PEMAIN SEPAK BOLA SSB KALASAN
YOGYAKARTA**

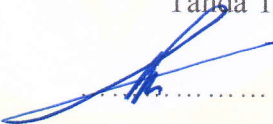
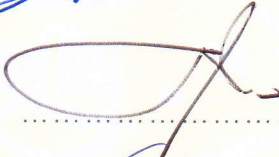
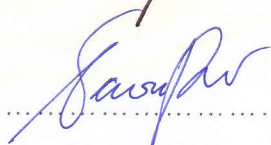
Disusun Oleh:

Jodi Mamoribo
NIM. 18602249001

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta

Pada tanggal, 03-6-2022

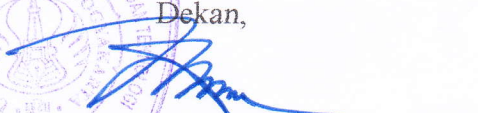
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji Prof. Dr. Tomoliyus, M.S.		<u>02-6-2022</u>
Sekretaris Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.		<u>31-5-2022</u>
Penguji Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor.,M.Or		<u>27-5-2022</u>

Yogyakarta, 03-6-2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi dengan judul “Profil Biomotor Pemain Sepak Bola SSB Kalasan Yogyakarta” dipersembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan penulis, antara lain:

1. Tuhan Yesus Kristus
2. Almamater Universitas Negeri Yogyakarta
3. Kedua Orang tua tercinta Ayah Otniel Mamoribo dan Ibu Indah Tri Maryati
4. Untuk saudara-saudara saya yang terkasih.
5. Jeni Irianti Sambara yang telah memberikan semangat dan support terbaik.

MOTTO

“Berserulah kepada-Ku, maka Aku akan menjawab engkau dan akan memberitahukan kepadamu hal-hal yang besar dan yang tidak terpahami, yakni hal-hal yang tidak kau ketahui.”

(Yeremia 33:3)

“Jika Tuhan membawaku sejauh ini aku mengimani bahwa ada sesuatu yang indah Tuhan rencanakan dan semua yang terjadi bukanlah suatu kebetulan.”

(Jeni)

“Sebesar apapun masalah yang sedang saya hadapi saya yakin Tuhan saya lebih besar dari masalah yang sedang saya hadapi.”

(Penulis)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Profil Biomotor Pemain Sepakbola SSB Kalasan Yogyakarta” dapat disusun sesuai dengan harapan.

Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Tomoliyus, M.S., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., selaku Sekertaris yang sudah memberikan koreksi, perbaikan, dan masukan sehingga pelaksanaan ujian skripsi berjalan dengan baik.
3. Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or., selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi, perbaikan, dan masukan terhadap tugas akhir skripsi ini.
4. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan fasilitas agar dapat mengerjakan TAS dengan baik.
5. Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang membantu memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.

6. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan pengarahan selama masa pendidikan di UNY.
7. Drs. Agung Nugroho AM., M.Si., selaku dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta memotivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Ketua, Pelatih dan seluruh pengurus SSB Kalasan yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Seluruh pemain SSB Kalasan yang telah membantu dalam proses pengambilan data penelitian.
10. Teman-teman seperjuangan PKO A angkatan 2018, terima kasih atas kebersamaan dan kekompakannya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna, baik penyusunan maupun penyajian disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang di miliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 27 April 2022

Penulis



Jodi Mamoribo

NIM 18602249001

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Definisi Biomotor.....	6
1) Kecepatan.....	7
2) Kelincahan.....	9
3) Kekuatan.....	10

4) Fleksibilitas.....	11
5) Power/Daya Ledak.....	12
6) Ketahanan/Daya Tahan.....	14
2. Hakikat Sepak Bola.....	16
3. Unsur-unsur Fisik Dalam Permainan Sepak Bola.....	17
4. Profil Sekolah Sepak Bola Kalasan.....	18
B. Penelitian yang Relevan.....	20
C. Kerangka Berpikir.....	21
BAB III. METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
D. Teknik Pengumpulan Data.....	24
E. Instrumen Penelitian.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	33
B. Hasil Penelitian.....	33
C. Pembahasan.....	39
BAB V. PENUTUP.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penilaian Tes <i>Sprint</i> 40 meter dalam Satuan Detik.....	26
Tabel 2. Penilaian Tes <i>Shuttle Run</i> dalam Satuan Detik.....	27
Tabel 3. Nilai Baring Duduk dalam Satuan (Kali).....	28
Tabel 4. Tabel Nilai Sit and Reach (Pria).....	29
Tabel 5. Tabel Nilai Vertical Jump.....	31
Tabel 6. Tabel Nilai Lari Jarak Menengah 600 meter	32
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Sprint</i> 40 meter.....	34
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Shuttle Run</i>	35
Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Sit-Up</i>	36
Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Sit and Reach</i>	37
Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Tes <i>Vertical Jump</i>	38
Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Middle Distance</i> 600 meter.....	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	22
Gambar 2. Pengarahan sebelum melakukan Tes Biomotor.....	57
Gambar 3. Pemanasan.....	57
Gambar 4. Item tes kecepatan <i>Sprint</i> 40 Meter.....	58
Gambar 5. Item tes kelincahan <i>Shuttle Run</i>	58
Gambar 6. Item tes kekuatan <i>Sit-Up</i>	59
Gambar 7. Item tes Fleksibilitas <i>Sit and Reach</i>	59
Gambar 8. Item tes Power <i>Vertical Jump</i>	60
Gambar 9. Item tes daya tahan <i>Middle Distance Running</i> 600 Meter.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Item Tes Pengukuran Biomotor.....	49
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian SSB Kalasan.....	55
Lampiran 3. Lembar Konsultasi.....	56
Lampiran 4. Dokumen Penelitian.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan komponen dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta unsur menyenangkan dan banyak di gemari oleh masyarakat (Irianto, 2011). (Susanto & Lismadiana, 2016) Sepakbola adalah permainan beregu yang di mainkan oleh dua regu, masing-masing tim terdiri 11 pemain, tujuannya untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga agar bola tidak masuk ke gawang. Sepakbola menawarkan keindahan disetiap sudutnya baik dari sisi latihan maupun pertandingan, bermain sepakbola juga harus memiliki keterampilan fisik, teknik, strategi dan mental (Et Al Festiawan, 2019). Syarat utama untuk meraih prestasi yang tinggi dan membanggakan sepanjang waktu, dalam meraih keterampilan di butuhkan waktu yang lama dan terukur, dukungan dari berbagai kalangan dan khususnya kemauan untuk bisa menjadikan prestasi yang di lakukan ini adalah tanggung jawab individu sebagai atlet. Tanggung jawab sebagai manajemen dalam proses untuk melakukan pembinaan olahraga sepakbola dengan jangka panjang (Setyaningum & Anwar,.2016). Sucipto,.dkk (2000:7) dalam Anwar (2013:1) mengemukakan bahwa permainan sepak bola hampir seluruhnya dimainkan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang di perbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Permainan ini dapat dimainkan diluar (outdoor) atau di dalam (indoor). Selain kebugaran jasmani yang

baik, semua pemain sepak bola harus mengetahui dan menguasai teknik dasar bermain sepak bola yang baik terkait keterampilan para pemain dalam menendang bola, memberikan bola, menyundul bola, dan menembak bola ke gawang untuk membuat gol.

Teknik bermain sepak bola adalah gerakan yang sangat kompleks. “Kompleksitas keterampilan dalam bermain sepak bola yaitu menggring bola, Menendang bola, merampas bola, menyundul bola, melempar, dan menangkap bola” Sucipto,dkk. (2000:12). Agar dapat melakukan beberapa teknik ini dengan baik, setiap pemain perlu mempunyai kondisi fisik yang baik agar dapat menunjang performa dalam melakukan olahraga yang di tekuni. Dalam sepakbola jika ingin mencapai prestasi, tentunya harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik agar kemampuan teknik, taktik, dan mental akan lebih mudah terwujud. Atlet sepak bola yang mempunyai kondisi fisik baik tentunya akan sangat bermanfaat untuk mencapai prestasi. Untuk mendapatkan kemampuan fisik yang baik maka keterampilan biomotor pemain sepak bola harus berada dalam tingkatan yang baik juga agar mendukung para atlet dalam bermain bola.

Menurut Sukadiyanto.(2011:57) Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud adalah sistem neuromuscular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang dan persendiaan. Bopma (1994:7) Komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinas, Fleksibilitas. Adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri di antaranya power dan

kelincahan.

Pemain sepak bola memiliki tingkat keterampilan biomotor yang baik sangat berkesempatan untuk mencapai prestasi. Agar dapat mengetahui keterampilan biomotor yang baik dan belum cukup maka perlu dilakukan tes keterampilan biomotor, jika ada atlet sepakbola yang memiliki keterampilan biomotor belum cukup maka segera bisa dilakukan latihan dalam upaya menunjang atlet untuk meningkatkan keterampilan biomotor yang baik. Masalah yang di temui berdasarkan pengamatan di lapangan pada periode 6 kali pertemuan performa para pemain SBB Kalasan Yogyakarta sangat baik pada penguasaan bola, teknik, dan taktik pada menit awal permainan. Tetapi pada menit-menit akhir permainan, kondisi fisik pemain mengalami penurunan sehingga mudah hilang fokus. Penurunan kondisi fisik pemain dikarenakan program latihan fisik tidak dilakukan secara sistematis, teratur dan terencana. Untuk meningkatkan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam menunjang aktivitas olahraga maka perlu dibuat suatu program latihan fisik yang sistematis, teratur dan terencana dengan rapi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih di temukan bahwa pada tim sepak bola SBB Kalasan Yogyakarta belum maksimalnya prestasi dalam beberapa pertandingan, belum adanya program latihan yang terencana dan terukur sesuai kebutuhan pemain SSB Kalasan. Sarana dan prasarana untuk SSB Kalasan juga kurang memadai sehingga menghambat dalam memaksimalkan latihan sepak bola.

Berdasarkan uraian yang terdapat pada pengamatan di atas maka peneliti mengambil masalah tersebut dalam bentuk penelitian mengenai kemampuan

Profil Biomotor Sepakbola SSB Kalasan. *Profil Biomotor Pemain Sepak Bola Di SSB Kalasan Yogyakarta.*

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang maka diperoleh identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa SSB Kalasan belum maksimalnya prestasi bagi tim sepak bola SBB Kalasan dalam beberapa pertandingan.
2. Belum adanya program latihan yang terencana, dan terukur sesuai kebutuhan pemain SSB Kalasan.
3. Sarana dan prasarana untuk SSB Kalasan kurang memadai
4. Belum diketahui kemampuan profil biomotor di SSB Kalasan.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi permasalahannya pada "Profil Biomotor Pemain Sepak Bola Tim SSB Kalasan Tahun 2021".

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada batasan masalah yang terdapat diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah,"Bagaimana Profil Biomotor Pemain Klub SBB Kalasan Tahun 2022?".

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Biomotor Pemain Klub SBB Kalasan Usia 10-12 Tahun.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Supaya dapat dijadikan masukan untuk pelatih dalam meningkatkan Profil Biomotor bagi Tim SSB Kalasan untuk mempersiapkan pemain Bola Profesional.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, penelitian ini memberikan pengetahuan mengenai teori tentang Profil Biomotor pada pelatihan sepak Bola. Dan juga menyadari pentingnya kemampuan biomotor untuk sepak bola.
- b. Bagi pelatih, dapat memberi sumbangan untuk perkembangan pengetahuan kepada pelatih agar dapat memberikan latihan yang meningkatkan biomotor pemain dan juga di jadikan informasi sebagai data yang valid dalam penyusunan program latihan sebagai acuan dalam mempersiapkan pemain bola yang profesional.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Definisi Biomotor

(Sukadiyanto, 2005:35) Biomotor merupakan kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam di antaranya adalah sistem neuromuskuler, pernafasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian.

Menurut Bompa dalam Sukadiyanto (2011:57) hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur kekuatan durasi, kecepatan, dan gerak kompleks yang memerlukan keluasaan gerak persendian. Bompa dalam Sukadiyanto (2011:57) mengemukakan bahwa komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi, fleksibilitas, adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri di antaranya adalah power dan kelincahan. Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Sedangkan kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi. Secara garis besar komponen biomotor dipengaruhi oleh kebugaran energi dan kebugaraan otot. Kebugaran energi adalah komponen sumber energi yang menyebabkan terjadinya gerak, sedangkan kebugaran otot adalah keseluruhan dari komponen biomotor yang meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, dan kelincahan. Sukadiyanto (2011:57).

Berdasarkan yang dikemukakan para ahli diatas maka bisa disimpulkan bahwa pengertian kemampuan biomotor adalah kesanggupan dan keahlian serta keeluasaan dalam bergerak yang dipengaruhi oleh sistem-sistem organ tubuh. Kemampuan biomotor merupakan kelengkapan dari kondisi fisik olahragawan, berdasarkan pendapat di atas komponen dasar bimotor yang terdiri dari kekuatan, ketahanan, dan kecepatan. Sedangkan komponen biomotor tambahan yang merupakan suplemen utama di antaranya yaitu fleksibilitas, dan koordinasi. *Power juga* bukan merupakan komponen dasar atau suplemen tetapi merupakan kombinasi dari hasil kali kekuatan dan kecepatan. Untuk pembahasan selanjutnya mengenai komponen biomotor yang terdiri dari: kekuatan, ketahanan, kecepatan, *fleksibilitasr*, kordinasi, dan power.

a. Kecepatan

Setiap aktivitas olahraga baik yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan hampir semua memerlukan komponen biomotor kecepatan. Maka kecepatan merupakan salah satu unsur biomotor dasar yang perlu dilatih dalam upaya mencapai prestasi. Normalnya latihan kecepatan selalu dilakukan setelah olahragawan dilatih ketahanan dan kekuatan. Kecepatan merupakan kemampuan otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat mungkin. Menurut Sukadiyanto (2011:116) Kecepatan sebagai hasil perpaduan panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah, dimana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem neuromuskuler. Menurut Suharjana (2013:141) kecepatan dibagi menjadi tiga jenis, yaitu kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Kecepatan

sangat di perlukan dalam sepakbola karena teknik dasar sepakbola memerlukan kecepatan dalam bergerak. Selain itu karakteristik gerakan dalam sepakbola bersifat eksplosif, karena itu kecepatan yang baik diperlukan untuk mendapatkan *power* yang baik pula, di mana *power* adalah komponen biomotor gabungan dari kekuatan dan kecepatan.

Alat ukur Kecepatan:

1) Tes *Sprint* 50 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 (2015: 129).

2) Tes *Sprint* 30 meter

Tujuan untuk mengukur kecepatan lari menempuh jarak 30 meter. Dengan aba-aba “siap” testi siap lari dengan start berdiri, testi berlari secepatnya dengan menempuh jarak 30 meter melewati garis finish. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu perlari. Kecepatan lari terbaik yang dihitung. Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,1 detik) Harsuki (2003: 330).

3) Lari naik bukit (*up hill*)

Ajaklah atlet ke daerah puncak pegunungan. Carilah jalan yang menanjak atau tanah yang berbentuk tanjakan. Anak diperintahkan lari pada jalan yang menanjak tersebut dengan kecepatan sedang. Kemudian turun kembali ke tempat start dengan berjalan kaki. Latihan ini bertujuan untuk dapat mengembangkan

otot-otot tungkai dengan gerakan dinamis (Suharjana, 2013: 142).

b. Kelincahan

Trijaya (2014) kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang banyak digunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif, besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot.

Bahrudin (2008: 84) mengungkapkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Karena itu, seseorang atau atlet yang memiliki kelincahan yang baik dapat dengan mudah merubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan. Kemampuan biomotor kelincahan ini penting dimiliki seorang atlet sehingga sangat mendukung performanya untuk berprestasi. Manfaat kelincahan dalam sepak bola sangat diperlukan karena sepak bola bersifat holistik sehingga kelincahan digunakan ketika berubah arah dengan cepat.

Alat ukur Kelincahan:

1) Lari berbelok-belok (zig-zag)

Buatlah lapangan dengan cara memasang tanda (bisa con atau pancang) dengan jarak ke samping 3 meter dan ke depan 2 meter dengan jumlah pancang 6-8 buah. Atlet berdiri di belakang garis start, pada aba-aba "Ya" atlet berlari dengan cepat dengan cara zig-zag sesuai arah sampai garis finish. Latihan ini bisa diulang-ulang 2-4 kali, Suharjana (2013:152).

2) Lari bolak-balik (*Shuttle run*)

Tujuannya untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi atau arah. Lintasan lari datar panjang minimal 10 meter dengan garis batas jarak 5 meter dengan setiap lintasan lebar 1,20 meter. Atlet lari sampai ke 4 kalinya bolak-balik sampai menempuh jarak 40 meter, Harsuki (2003:342).

c. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan (*Strength*) adalah salah satu komponen dasar biomotor yang dilakukan di setiap cabang olahraga. Agar dapat mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus di tingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotor lainnya. Sasaran pada latihan kekuatan adalah meningkatkan daya otot dalam mengatasi beban selama aktivitas olahraga berlangsung (Sukadiyanto, 2011: 90).

Widiastuti (2015:75) menjelaskan bahwa secara mekanis kekuatan otot di definisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat di hasilkan oleh sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Manfaat kekuatan dalam sepak bola adalah kemampuan otot untuk membantu dan mengatasi beban luar dan dalam tubuh juga meningkatkan daya tahan otot.

Alat ukur Kekuatan:

1) Tes *sit up*

Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2015: 58).

2) Tes *push up*

Tujuan untuk mengukur daya tahan kekuatan otot-otot lengan dan bahu.

Pelaksanaan dilakukan sebanyak mungkin selama 1 (satu) menit. Harsuki (2003: 334).

3) Tes *squat jump*

Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2015: 58).

d. Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah komponen yang sangat penting untuk melakukan aktivitas gerak, selain itu fleksibilitas juga berguna untuk mengurangi resiko terjadinya cedera. Menurut Sukadiyanto (2011:137) fleksibilitas yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas, yaitu fleksibilitas statis, dan fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan dari ukuran luas gerak (*range of motion*) satu persendian, sedangkan fleksibilitas dinamis adalah ukuran luas gerak pada satu persendian atau beberapa persendian yang dilakukan pada saat badan melakukan aktivitas gerak dengan kecepatan yang tinggi. Komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga prestasi.

Fleksibilitas dipengaruhi oleh sistem skelet/rangka yang secara fisiologi berfungsi untuk memperluas pergerakan persendian, perluasan pergerakan sendi dipengaruhi oleh reseptor sendi (*propioseptor*) yang terdapat pada otot manusia yaitu *muscle spindel* dan *golgi tendon organ* (Giriwijoyo & Didik, 2012: 111). Sukadiyanto (2011: 137) menyatakan beberapa keuntungan bagi atlet memiliki kualitas fleksibilitas yang baik, antara lain; (1) akan memudahkan atlet dalam menampilkan berbagai kemampuan gerak dan keterampilan, (2)

menghindarkan diri dari kemungkinan akan terjadinya cedera, (3) memungkinkan atlet untuk dapat melakukan gerak yang ekstrim, (4) memperlancar aliran darah. Manfaat fleksibilitas dalam sepak bola adalah untuk memudahkan atlet dalam menampilkan berbagai kemampuan gerak dan keterampilan, menghindari kemungkinan terjadinya cedera, melakukan gerak ekstrim juga dapat memperlancar aliran darah.

Alat Ukur Fleksibilitas:

1) Tes sit and reach

Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2015: 129). Pelaksanaan testi duduk di lantai dengan kedua kaki harus lurus dan menempel pada kotak tanpa alas kaki lalu secara perlahan membungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya agar menempel pada mistar selama 3 detik. Testi diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 4x kesempatan. Hasil yang dicatat adalah hasil atau skor terjauh dari empat kali kesempatan.

e. Power/Daya ledak

Awan Hariono (2006: 79) mengungkapkan power/daya ledak adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, sehingga semua bentuk latihan pada komponen biomotor kekuatan dapat dijadikan sebagai bentuk latihan *power*. (Suharjana, 2013:145) Berdasarkan ciri-ciri gerak dalam olahraga ada dua macam *power*, yaitu *power* siklis dan *power* asiklis. *Power* siklis adalah suatu gerakan cepat dan kuat yang dilakukan berulang ulang dalam bentuk yang sama. Misalnya gerak berlari, gerak berenang, sepatu roda. Sedangkan *power* asiklis adalah suatu gerakan dan cepat seperti melempar, melompat, memukul,

menendang, dan semua jenis olahraga yang memerlukan tolakan seperti basket, bulu tangkis, dan bola voli. Latihan kekuatan dan kecepatan harus sudah dilatihkan terlebih dahulu, sehingga secara tidak langsung setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*.

(Sukadiyanto, 2011:128) *Power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Urutan latihan meningkatkan *power* diberikan setelah olahragawan dilatih unsur kekuatan dan kecepatan. Metode latihan kekuatan juga dapat berpengaruh terhadap *power*, bila latihannya dengan beban ringan sampai sedang dan iramanya cepat. Terlebih lagi pada latihan kecepatan selalu melibatkan unsur *power* di dalamnya, sehingga antara latihan kecepatan dan *power* saling mempengaruhi.

Power atau daya ledak merupakan kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang cepat. *Power* yang diperlukan dalam sepakbola adalah *power* otot tungkai.

Menurut Bafirman, (2008:82) Dalam olahraga *power* merupakan suatu komponen biomotorik yang penting karena *power* akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya. Manfaat *power* di sepakbola sangat dibutuhkan karena *power* merupakan tenaga maksimal pada saat melakukan tendangan kearah gawang serta menjadi tolakan awal untuk berlari.

Alat ukur Power:1) Tes *Vertical Jump*

(Harsuki, 2013:338) Tujuan mengukur daya eksplosif kedua kaki. Pelaksanaan dilakukan dua kali berurutan. Hasil tertinggi dari dua lompatan yang akan dipilih.

2) Tes *Standing Board* atau *Long Jump*

Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2015: 144) Testi berdiri di belakang garis start, kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan dibelakang badan. Ayun tangan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan dua kaki bersama-sama. Testi melakukan 3 kali lompatan. Hasil lompatan testi diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis start sampai dengan garis start. Nilai yang diperoleh testi adalah jarak lompatan terjauh yang diperoleh dari ketiga lompatan.

f. Ketahanan/Daya Tahan

(Sukadiyanto, 2011:60) mengemukakan ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang tertentu sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Untuk istilah dalam sistem energi, ada ketahanan aerobik, anaerobik alaktik, dan anaerobik laktik.

Menurut Sukadiyanto (2011: 61) komponen biomotor ketahanan umumnya digunakan sebagai salah satu tolok ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) olahragawan. Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan kemampuan peralatan tubuh yang dapat memelihara keseimbangan tersedianya

energi sebelum, selama, dan sesudah aktivitas kerja berlangsung. Hubungan antara ketahanan dan kinerja (*performa*) fisik olahragawan diantaranya adalah menambah: (1) Kemampuan untuk melakukan aktivitas kerja secara terus menerus dengan intensitas yang tinggi dan dalam jangka waktu yang lama (2) kemampuan untuk memperpendek waktu pemulihan (*recovery*) terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan (3) kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi.

Widiastuti (2015: 14) menjelaskan bahwa daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam jangka waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif, dengan demikian daya tahan atau ketahanan adalah kemampuan peralatan organ tubuh atlet untuk melawan beban aktivitas selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Latihan ketahanan dalam sepak bola bertujuan untuk meningkatkan stamina olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas berlangsung. Kelelahan yang dapat terjadi pada olahragawan bisa secara fisik dan psikis. Faktor yang sangat berpengaruh terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam upaya memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO₂Max. Oleh karena itu, kemampuan ketahanan olahragawan dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya: Faktor kecepatan, kekuatan otot, kemampuan teknik untuk menampilkan gerak secara efisien, kemampuan memanfaatkan potensi

secara psikologis, dan keadaan psikologis saat bertanding atau berlatih.

Alat Ukur VO2Max:

1) Lari 15 Menit

Cara untuk menghitung prediksi VO2Max para olahragawan menggunakan jarak tempuh lari selama 15 menit. Adapun caranya olahragawan berlari selama 15 menit, kemudian dicatat hasil jarak tempuh yang dicapai olahragawan saat berlari selama waktu 15 menit tersebut.

2) Lari 600 Meter

Cara kedua untuk memprediksi kemampuan VO2Max olahragawan adalah dengan cara olahragawan berlari menempuh jarak sejauh 600 meter. Berdasarkan hasil lari sejauh 600 meter tersebut akan diperoleh hasil yang berupa waktu tempuh, yang kemudian dicatat dan selanjutnya dimasukkan ke dalam rumus.

3) *Multistage Fitness Test*

Multistage fitness test bertujuan mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO2Max. Pelaksanaannya di lakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, di mulai dengan lari pelan-pelan, secara bertahap makin lama makin cepat, sehingga testi tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimlanya pada level tersebut (Harsuki, 2003:345).

2. Hakikat Sepakbola

Menurut Hendri Firzani (2010: 10) sepakbola merupakan olahraga paling populer diseluruh dunia, dari anak - anak, hingga orang dewasa bahkan perempuan mengenal olahraga yang menurut sejarahnya sudah ada sejak berabad-

abad lalu. Dimainkan dua tim, dimana masing–masing terdiri dari sebelas orang, sepakbola menjadi olahraga paling banyak melibatkan pemain.

Menurut Sucipto dkk, (2000: 7). Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Sepakbola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput *sintetis*.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu atau berkelompok yang bermain dalam dua tim yang saling berlawanan, setiap tim beranggotakan sebelas orang, masing-masing tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga agar gawangnya tidak kebobolan.

3. Unsur–unsur Fisik Dalam Permainan Sepakbola

Pada cabang olahraga sepakbola, energi yang digunakan adalah sistem *aerobik* dan *anaerobik*. Dapat dilihat dari aktivitas dalam permainan sepak bola selama 2x45 menit, jelas menggunakan sistem energi predominan *aerobik*. Dalam permainan 2x45 menit terdapat gerakan yang *eksplosif*, baik dengan bola maupun tanpa bola. Gerakan-gerakan *eksplosif* tersebut dilakukan secara terus-menerus dengan diselingi waktu *recovery* untuk bekerjanya sistem *aerobik*. Tanpa ditunjang dengan sistem *aerobik*, maka gerakan-gerakan *eksplosif* tidak dapat berlangsung dalam waktu yang relatif lama.

Pada cabang olahraga sepak bola, sistem energi *aerobik* jauh lebih banyak dari pada sistem *anaerobik* yang tidak dapat diliput, dengan demikian olahraga sepakbola secara komulatif 2x45 menit menggunakan energi dominannya adalah

aerobik. (Sucipto, dkk, 2000: 13) unsur-unsur kebugaran jasmani yang dapat dikembangkan dalam permainan sepakbola adalah kekuatan (*stregth*), kecepatan (*speed*), agilitas (*agility*), daya tahan (*endurance*) dan lainnya. Unsur fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola meliputi :

- a. Daya Tahan
- b. Kekuatan
- c. Kecepatan

Kemampuan fisik dan juga gerak dasar keterampilan yang dimiliki oleh atlet selalu mengalami perubahan dengan mengikuti usia, perlunya dilakukan tes dan juga evaluasi mengenai kemampuan fisik. Kondisi yang terjadi di lapangan masih ada beberapa atlet yang belum mampu menampilkan kemampuan fisik dan gerak dasar keterampilan dalam unjuk dirinya. Menurut (Sucipto, dkk 2000:17) Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik Dasar Dengan Bola, meliputi Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*); Menendang bola (*passing*); Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung; Menendang bola (*shooting*); Menggiring bola (*dribbling*); Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha dan dada; Menyudul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas; Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan; Merebut bola (*tackling/shielding*) saat lawan menguasai bola; Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.

4. Profil Sekolah Sepak Bola Kalasan

SSB Kalasan, Sleman, DIY terletak di Jl. LPMP Kalasan, Raden Ronggo, Tirtomartani, Kalasan. SSB Kalasan ini merupakan salah satu SSB yang berada di Kabupaten Sleman. Pada SSB Kalasan ini peserta di bagi menjadi beberapa kelompok umur berdasarkan tahun kelahirannya. Pembagian kelompok umur di sesuaikan dengan jadwal latihannya, yaitu untuk hari selasa, Kamis, dan Sabtu kelompok tahun kelahiran 2006-2009, kemudian untuk hari Rabu, Jumat, dan Minggu untuk kelompok tahun kelahiran 2010-2014, sekolah sepak bola Kalasan memiliki visi dan misi sebagai berikut:

a. Visi

- 1) Meningkatkan fungsi psikomotorik, kognitif, emosi dan perkembangan karakter melalui unsur-unsur sepak bola (techniques, tactics, attitude-behavior) serta menanamkan Law of the Game sejak dini kepada siswa dan menjadi pegangan bagi para Orang Tua.
- 2) Menjadi bagian terbesar dari sebuah siklus yang berkesinambungan untuk menghasilkan pemain muda dengan high level of skills, full of energy, didukung oleh daya tahan yang tinggi dalam menciptakan peluang, serta berpikir secara strategis dalam situasi menyerang maupun bertahan, dimana seluruh unsur tersebut harus di ajarkan sejak usia dini, di dalam dan di luar lapangan, dalam bermasyarakat.

b. Misi

- 1) Menghasilkan pemain muda dari SSB KALASAN ke klub PS KALASAN per tahun.
- 2) Meregister sejumlah pemain U-15, U-18, U-23 pada jenjang Club PSS Sleman

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini juga merupakan penelitian yang berdasarkan pada penelitian-penelitian yang relevan yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang relevan sebagai berikut:

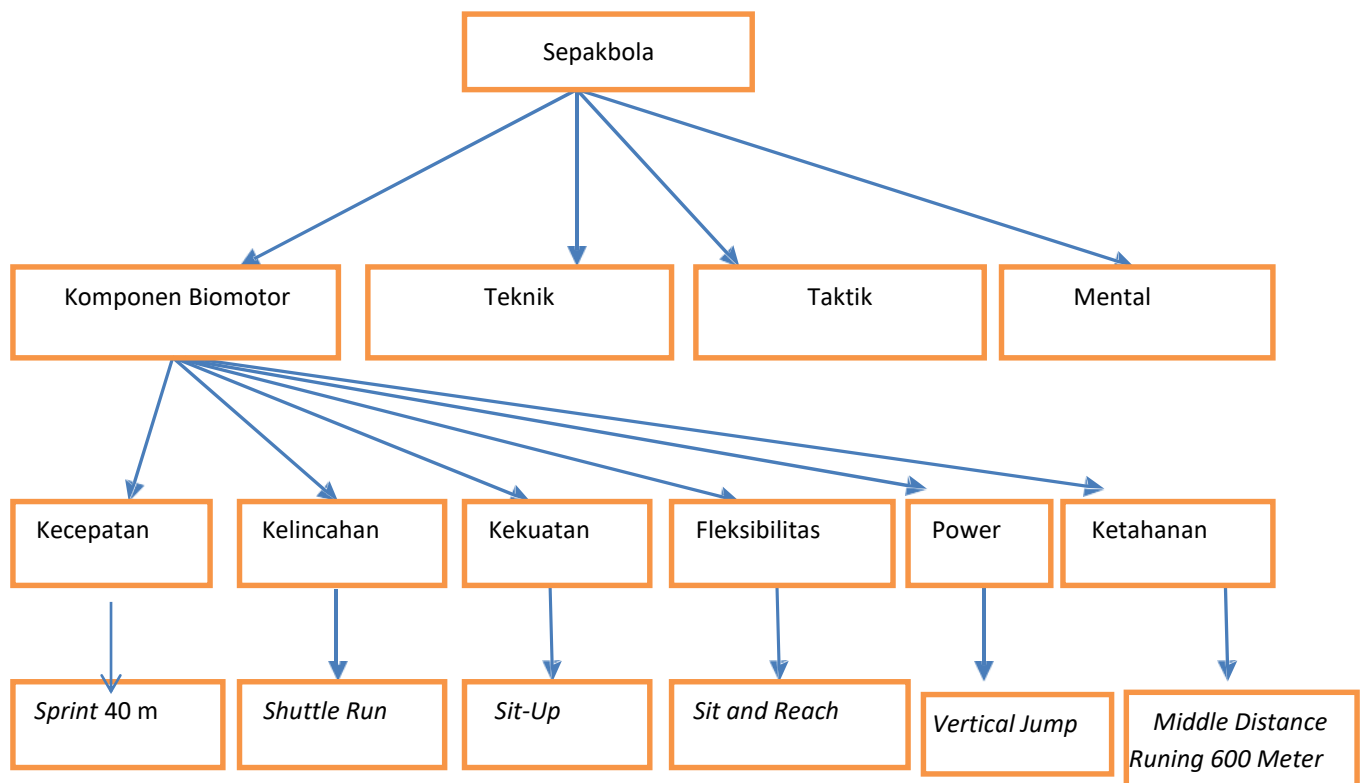
1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Hilman tahun 2016 dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Perkumpulan Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepak bola perkumpulan sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta dengan hasil sebagai berikut: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *Survei*. Subjek penelitian ini adalah pemain perkumpulan sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta ini berjumlah 25 orang. Instrument yang digunakan adalah *grip strength, tes back and leg dynamometer, sit up, push up, squat jump, tes lari 50 m, tes shuttle run, tes sit and reach, tes vertical jump, dan tes balke*. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi kedalam bentuk presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepak bola perkumpulan sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 19 siswa atau 76%. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Perkumpulan Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 6 orang atau 24%, sedang 19 orang atau 76%, kurang 0 orang atau 0%, kurang sekali 0 orang 0%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Bakhrudin Al Ayubi pada tahun 2017 dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain LPI Sepak Bola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) 2017”. Penelitian ini di latarbelakangi oleh belum terkontrolnya latihan kondisi fisik pemain LPI sepak bola UNY di kompetisi Liga Pendidikan Indonesia (LPI). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain LPI sepak bola UNY dalam menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang terdaftar dalam Perkumpulan Sepak Bola UNY ini berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan adalah *hand dynamometer, back dynamometer, leg dynamometer, sit up, push up, squad jump, tes lari 50m, shuttle run, sit and reach, vertical jump dan tes lari 15 m*. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Profil Kondisi Fisik Pemain LPI Sepak Bola UNY dalam menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) tahun 2017 adalah sebagai berikut: tinggi sekali 0 orang atau 0%, tinggi 9 orang atau 36%, sedang 15 orang atau 60%, rendah 1 orang atau 4% dan rendah sekali 0 orang atau 0%.

C. Kerangka Berpikir

Pada cabang olahraga sepakbola komponen biomotor merupakan salah satu komponen penting untuk meningkatkan teknik dan taktik individu. Sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan secara tegas, sigap, dan cepat. Baik dalam mengontrol bola mengumpan dengan

bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya sesuai yang ditetapkan oleh aturan dalam waktu 2x45 menit. Sepakbola juga merupakan permainan beregu yang setiap regu beranggotakan sebelas pemain, dalam proses cara bermainnya memerlukan kekuatan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, dan keberanian, serta kerja sama tim selama 2x45 menit menggunakan teknik yang baik. Oleh karena itu dalam meningkatkan Kondisi fisik atlet adalah dengan meningkatkan kemampuan biomotor dengan cara melakukan tes kemampuan biomotor untuk mengetahui kemampuan biomotor yang dimiliki oleh para pemain. Fokus penelitian ini adalah untuk mengukur profil biomotor pada pemain ssb kalasan cabang olahraga sepakbola.



Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Sugiyono (2017:18) metode penelitian deskriptif pendekatan kuantitatif dapat di artikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positisme, di gunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisa data bersifat kuantitatif/statistik bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat sesuai dengan desain penelitian tersebut. Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang di pengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam pemain SSB Kalasan, maka variabel dalam penelitian ini adalah Profil Biomotor Pemain Klub SBB Kalasan Usia 10-12 Tahun 2022 yang meliputi:

1. Kecepatan : Kemampuan pemain sepakbola Tim SBB Kalasan dalam melakukan tes *Sprint* sejauh 40 m yang di catat dengan *stopwatch* dalam satuan detik.
2. Kelincahan : Kemampuan pemain sepakbola Tim SBB Kalasan dalam melakukan tes *Shuttle Run* 4x5 m yang di catat dengan menggunakan *stopwatch*

dalam satuan detik.

3. Kekuatan : Kemampuan pemain sepakbola Tim SBB Kalasan dalam mengikuti tes *sit-up* selama 30 detik yang di catat dengan menggunakan *stopwatch* dalam satuan detik.
4. Fleksibilitas : Kemampuan pemain sepakbola Tim SBB Kalasan dalam mengikuti tes fleksibilitas menggunakan *Sit and Reach*
5. Power : Kemampuan pemain sepakbola Tim SBB Kalasan dalam melakukan tes kekuatan *power* otot tungkai dengan menggunakan *Vertical Jump*.
6. Ketahanan : Kemampuan pemain sepakbola Tim SBB Kalasan dalam melakukan *Middle distance Runing 600 Meter*

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa pemain tim SSB Kalasan. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain tim SSB Kalasan Usia 10-12 Tahun.

D. Teknik Pengumpulan Data

(Sugiyono, 2013 : 308) mengemukakan teknik pengumpulan data adalah langkah utama dalam penelitian karena tujuan utamanya 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 pemain yang kondisi fisiknya belum siap untuk melakukan tes sehingga mengalami cedera. Untuk kemudian di berikan penjelasan

mengenai petunjuk dalam melakukan tes. Setiap item tes dilakukan sebanyak 3x 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 dimulai dari awal.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode survei dengan teknik tes pengukuran, yaitu: Tes *Sprint 40 Meter*, *Shuttle Run*, *Sit-Up*, *Sit and Reach*, *Vertical Jump*, *Middle distance Running 600 Meter*.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen didalam pengambilan data penelitian ini menggunakan Tes *Sprint 40 Meter*, *Shuttle Run*, *Sit-Up*, *Sit and Reach*, *Vertical Jump*, *Middle distance Running 600 Meter*.

1. Tes *Sprint 40 meter*

Tujuan tes *Sprint 40 m* adalah untuk mengukur kecepatan atlet.

Alat dan prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. Alat:

- 1) Lapangan datar yang memiliki jarak minimal sepanjang 40 meter yang lurus, dan dibatasi garis start dan garis finish berjarak 40 meter.
- 2) *Cone*
- 3) *Stopwatch*
- 4) Kertas penilaian

b. Prosedur Pelaksanaan tes

- 1) Petugas start mempersiapkan atlet dibelakang garis start terlebih dahulu.
- 2) Pada saat petugas start memberi aba-aba “SIAP”, atlet mengambil

sikap start berdiri siap untuk berlari. Selanjutnya ketika petu gas start memberi aba- aba “YA”, atlet berlari sekencang-kencangnya.

- 3) Sesampainya atlet digaris finis, petugas pencatat waktu langsung menghentikan waktu lari di *stopwatch* dan langsung mencatat hasil waktu lari atlet dengan satuan detik.
- 4) Kecepatan lari dicatat sampai dengan 0,1 detik, bila memungkinkan dicatat sampai 0,01 detik.

Tabel 1. Penilaian Tes *Sprint* 40 Meter dalam satuan detik

Kriteria	U 10-12	Nilai
Baik sekali	S.d.- 6.3"	5
Baik	6.4"- 6.9"	4
Sedang	7.0 " - 7.7"	3
Kurang	7.8" - 8.8"	2
Kurang sekali	8.9"- dst	1

Sumber: Tabel 3.1 TKJI

2. Tes *Shuttle Run* 4x5 m

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelincahan atlet dalam mengubah arah dan posisi badan.

Alat dan Prosedur tes sebagai berikut:

a. Peralatan:

- 1) Lintasan lari datar.
- 2) Meteran untuk mengukur jarak.
- 3) Cone
- 4) Alat tulis.
- 5) Kertas skor.

b. Prosedur Pelaksanaan Tes:

- 1) Petugas mempersiapkan teste digaris start untuk siap melakukan tes.
- 2) Pada aba-aba “SIAP” teste dengan start berdiri dan siap lari.
- 3) Pada aba-aba “YA” teste berlari secepat-cepatnya ke garis kedua, setelah itu balik lagi ke garis start di hitung 1 (satu).
- 4) Setelah sampai digaris finis dengan 4 kali balikan stopwatch dihentikan.

Tabel 2. Penilaian tes *Shuttle Run dalam satuan detik*

Kriteria	Putra	Putri
Baik sekali	<12.10”	<12.42”
Baik	12.11”- 13.53”	12.43- 14.09
Sedang	13.54 -14.96	14.10 – 15.74
Kurang	14.97 – 16.39	15.75 – 17.39
Kurang sekali	16.40” >	17.40” >

Sumber: Harsuki (2003: 342).

3. Tes Sit-Up (Baring Duduk)

Tes Baring Duduk 30 Detik

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

a. Alat dan Fasilitas

- 1) Lantai.lapangan rumput yang rata dan bersih.
- 2) stopwatch.
- 3) alat tulis.
- 4) alas/tikar /matras.

b. Petugas Tes:

- 1) pengamat waktu.
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

c. Pelaksanaan:

Sikap permulaan

Berbaring telentang dilantai atau dirumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala. Petugas/peserta lain membantu memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

Gerakan :

1. Gerakan aba-abak “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Tabel 3 nilai Baring Duduk dalam satuan (kali)

Kriteria	U 10-12	Nilai
Baik sekali	23 keatas	5
Baik	18- 22	4
Sedang	12- 17	3
Kurang	04-11	2
Kurang sekali	0-03	1

Sumber: Tabel 3.1 TKJI

4. Tes Fleksibilitas (Kelentukan)

Tes duduk dan jangkauan (sit and reach test)

Tujuan : Untuk mengukur fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul.

a. Fasilitas dan alat :

- 1) lantai padat dan rata, serta
- 2) banmgku/kotak berskala cm.

b. Petugas :

- 1) Peserta tes duduk di lantai dengan kedua kaki lurus menempel pada kotak tanpa alas kaki. Selanjutnya, pelan-pelan bungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya menempel mistar dan sikap ini dipertahankan selama tiga detik. Peserta tes diberi kesempatan dua kali.

Penilaian : Skor terjauh dari dua kali kesempatan dicatat sebagai skor dalam satuan inci.

Norma	Usia												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Baik sekali	16,0	16,0	16,0	15,5	16,0	16,5	16,0	16,5	17,5	18,0	19,0	19,5	19,5
Baik	15,0	15,0	14,5	14,5	14,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	17,5	17,5
Cukup	13,5	13,5	13,5	13,0	13,5	13,0	13,0	13,0	13,5	14,0	15,0	15,5	15,0
Kurang	12,0	11,5	11,5	11,0	11,5	11,5	11,0	11,0	11,0	12,0	13,0	13,0	13,0
Kurang sekali	10,5	10,0	9,5	9,5	10,0	9,5	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5	10,0

Table nilai sit and reach (pria) sumber : (Morrow, Jackson, Disch & Mood, 2000)

5. Tes Vertical Jump (Loncat Tegak)

Loncat tegak

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

a. Alat dan fasilitas :

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu, 150 cm.
- 2) Serbuk kapur, bedak atau tepung.

- 3) Alat penghapus.
- b. Petugas tes
Pengamat dan pencatat hasil.
 - c. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - 2) Gerakan
 - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
 - b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
 - d. Pencatat hasil
 - 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
 - 2) Ketiga selisih raihan dicatat dengan satuan cm.

Kriteria	U 10-12	Nilai
Baik sekali	46cm keatas	5
Baik	38-45 cm	4
Sedang	31- 37 cm	3
Kurang	24-30 cm	2
Kurang sekali	23 cm keawah .	1

Sumber: Tabel 3.1 TKJI

6. Tes middle distance running 600 meter (lari jarak menengah 600 meter)

Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.

a. Alat dan Fasilitas:

- 1) lintasan lari dengan tanah yang rata, aman sejauh 600 meter,
- 2) stopwatch,
- 3) bendera start,
- 4) peluit,
- 5) tiang pancang,
- 6) alat tulis.

b. Petugas Tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

c. Pelaksanaan tes:

Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start.

Gerakan :

- 1) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari (lihat gambar 10).
- 2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Tabel 5. lari jarak menengah 600 Meter dalam satuan menit

Kriteria	U 10-12	Nilai
Baik sekali	S.d.- 2.09"	5
Baik	2.10"- 2.30"	4
Sedang	2.31"- 2.45"	3
Kurang	2.46"- 3.44"	2
Kurang sekali	3.45"- dst	1

Sumber: Tabel 3.1 TKJI

F. Teknik Analisis Data

Menurut (Sugiyono, 2013: 207) Statistik deskriptif merupakan 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.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana profil biomotor pemain klub SSB Kalasan Usia 10-12 tahun. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah Teknik statistic deskriptif analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Setelah diketahui profil biomotor pemain klub SSB Kalasan usia 10-12 tahun, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase.

Keterangan:

P = Angka persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subyek atau responden

Rumus : Anas Sudjono (2012:43)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kota Yogyakarta Kabupaten Sleman Provinsi daerah Istimewa Yogyakarta Pengambilan data di lakukan di lapangan Raden Ronggo Kalasan. Penelitian dengan judul Profil Biomotor Pemain SSB Kalasan Usia 10-12 Tahun. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2022 dengan jumlah pemain sebanyak 20 orang pemain SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun.

Sampel terhadap penelitian ini adalah pemain Sepakbola SSB Kalasan Usia 10-12 tahun 2022 sebanyak 20 orang pemain. Data yang di kumpulkan adalah data hasil tes pengukuran yang di deskripsikan dari hasil tes biomotor pemain SSB Kalasan Usia 10-12 adalah kecepatan(*speed*), kelincahan(*agility*), kekuatan(*strength*), kelentukan(*flexibility*), daya ledak(*power*), dan daya tahan(*endurance*).

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil biomotor Pemain SSB Kalasan Usia 10-12 tahun 2022. Hasil penelitian Profil Biomotor diukur dengan beberapa tes di antaranya, *Sprint 40 m (kecepatan)* *Shuttle Run (kelincahan)*, *Sit Up (kekuatan otot)*, *Sit and Reach (kelentukan)*, *Vertical Jump (power)* *Middle Distance*

Running 600 m (daya tahan). Berdasarkan penelitian yang di lakukan pada tiap-tiap komponen tes di dapatkan data sebagai berikut:

1. Tes *Sprint* 40 meter

Berdasarkan tes kemampuan biomotor kecepatan pemain sepak bola SSB Kalasan didapatkan hasil penelitian tes *sprint* 40 meter sebanyak 20 orang pemain sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Sprint* 40 meter

NORMAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
S.d.- 6.3"	Baik sekali	13	65%
6.4"- 6.9"	Baik	6	30%
7.0" - 7.7"	Sedang	1	5%
7.8" - 8.8"	Kurang	0	0%
8.9"- dst	Kurang sekali	0	0%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data kemampuan komponen biomotor kecepatan pemain Sepakbola Klub SSB Kalasan Usia 10-12 Tahun sebanyak 13 orang (65%) dalam kategori Baik Sekali, 6 orang (30%) dalam kategori Baik, dan 1 orang (5%) dalam kategori sedang. Sedangkan kategori Kurang tidak ada satupun pemain yang berada dalam kategori tersebut atau sebesar (0%). Pada kategori Kurang sekali juga tak ada satupun pemain yang masuk ke dalam kategori tersebut atau sebesar (0%). Data di atas menunjukkan bahwa komponen biomotor kecepatan pada pemain Sepakbola SBB Kalasan Usia 10-12 sebagian besar dalam kategori Baik Sekali. Sehingga latihan yang dilakukan sepak bola sbb kalasan dalam hal kecepatan sudah sangat baik.

2. Tes *Shuttle Run*

Berdasarkan hasil penelitian kemampuan komponen biomotor kelincahan menggunakan instrumen tes *shuttle run* sebanyak 20 orang pemain sepak bola SSB Kalasan diperoleh data hasil tes yang dapat dideskripsikan pada sebuah tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Shuttle Run*

NORMAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
<12.10"	Baik sekali	2	10%
12.11"- 13.53"	Baik	11	55%
13.54 -14.96	Sedang	5	25%
14.97 – 16.39	Kurang	2	10%
16.40" >	Kurang sekali	0	0%
JUMLAH		20	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data hasil tes kemampuan biomotor kelincahan (Tes *Shuttle Run*) pemain Sepakbola SSB kalasan usia 10-12 tahun dari total jumlah 20 orang pemain, sebanyak 2 orang (10%) berada pada kategori Baik sekali, 11 orang (55%) berada pada kategori Baik, 5 orang (25%) berada pada kategori Sedang, 2 orang (10%) berada pada kategori Kurang, dan 0 orang (0%) berada pada kategori Kurang sekali. Berdasarkan data yang diperoleh kemampuan biomotor kelincahan (Tes *Shuttle Run*) sebagian besar pemain sepakbola SSB kalasan usia 10-12 Tahun berada pada kategori Baik dengan persentase ini menunjukan biomotor kelincahan pemain Ssb Kalasan dapat dikatakan sudah baik.

3. *Sit-Up*

Berdasarkan hasil penelitian tes biomotor komponen *Sit-Up* menggunakan tes *Sit-UP* untuk pemain Sepakbola SSB Kalasan Usia 10-12 sebanyak 20 orang pemain dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian *Sit-Up*

NORMAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
23 keatas	Baik sekali	0	0%
18- 22	Baik	11	55%
12- 17	Sedang	7	35%
04-11	Kurang	2	10%
0-03	Kurang sekali	0	0%
	JUMLAH	20	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data hasil tes kemampuan biomotor kekuatan otot aspek *tes Sit-Up* pemain Sepakbola SSB Kalasan Usia 10-12 tahun sebanyak 11 orang (55%) berada pada kategori Baik , 7 orang (35%) berada pada kategori Sedang, 2 orang (10%) berada pada kategori Kurang, 0 orang (0%) berada pada kategori Baik Sekali, dan juga 0 orang (0%) berada pada kategori Kurang sekali. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa kemampuan biomotor kekuatan otot aspek *tes Sit-Up* pada pemain Sepakbola SSB Kalasan Usia 10-12 tahun sebagian besar dalam kategori Baik dan cukup dengan persentase ini dapat dikatakan biomotor pemain ssb kalasan untuk kekuatan otot sudah cukup namun butuh beberapa peningkatan agar dapat berkembang dan berprestasi.

4. *Sit and Reach*

Berdasarkan hasil penelitian tes kemampuan biomotor Kelentukan (*Sit and Reach*) untuk pemain Sepakbola Klub SSB Kalasan Usia 10-12 sebanyak 20

orang pemain dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian *Sit and Reach*

NORMAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
16,5	Baik sekali	0	0%
15,0	Baik	0	0%
13,0	Sedang	2	10%
11,5	Kurang	4	20%
9,5	Kurang sekali	14	70%
	JUMLAH	20	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data hasil tes kemampuan biomotor kelentukan aspek *Sit and Reach* pemain Sepakbola Klub SSB Kalsan Usia 10-12 tahun sebanyak 0 orang (0%) berada pada kategori Baik sekali, 0 orang (0%) berada pada kategori Baik, 2 orang (10%) berada pada kategori Sedang, 4 orang (20%) berada pada kategori Kurang, dan 14 orang (70%) berada pada kategori Kurang sekali. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa kemampuan biomotor kelentukan aspek *tes Sit and Reach* pada pemain Sepakbola SSB Kalasan Usia 10-12 tahun berada dalam kategori Kurang sekali dengan data yang didapatkan bahwa pemain ssb kalasan harus meningkatkan kelentukan agar dapat berkembang sebagai pemain bola.

5. *Vertical Jump*

Berdasarkan hasil penelitian kemampuan biomotor *power* menggunakan tes *Vertical Jump* pemain sepakbola SSB kalasan usia 10-12 tahun sebanyak 20 orang pemain dapat dideskripsikan dan dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Vertical Jump*

NORMAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
46cm keatas	Baik sekali	1	5%
38-45 cm	Baik	5	25%
31- 37 cm	Sedang	6	30%
24-30 cm	Kurang	6	30%
23 cm kebawah .	Kurang sekali	2	10%
	JUMLAH	20	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data hasil tes komponen kekuatan aspek *tes Vertical Jump* pemain Sepakbola Klub SBB Kalsan Usia 10-12 sebanyak 1 orang (5%) berada pada kategori Baik sekali, 5 orang (25%) berada pada kategori Baik, 6 orang (30%) berada pada kategori Sedang, 6 orang (30%) berada pada kategori Kurang, dan 2 orang (10%) berada pada kategori Kurang sekali. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa komponen biomotor power aspek *tes Vertical Jump* pada pemain Sepakbola SBB Kalasan Usia 10-12 tahun sebagian besar dalam kategori Kurang dengan data tersebut harus adanya upaya peningkatan bagi pemain Ssb Kalasan dalam upaya meningkatkan power untuk dapat berkembang dan berprestasi.

6. Middle Distance Runing 600 Meter

Berdasarkan hasil penelitian tes kemampuan biomotor *Daya Tahan* menggunakan tes *Middle Distance Runing 600 Meter* untuk pemain Sepakbola SBB Kalasan Usia 10-12 tahun sebanyak 20 orang pemain dapat dideskripsikan dan pada tabel berikut:

Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Middle Distance 600 Meter

NORMA	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
S.d.- 2.09"	Baik sekali	0	0%
2.10"- 2.30"	Baik	1	5%
2.31"- 2.45"	Sedang	6	30%
2.46"- 3.44"	Kurang	11	55%
3.45"- dst	Kurang sekali	2	10%
	JUMLAH	20	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh data hasil tes kemampuan biomotor Daya Tahan aspek *tes* Middle Distance 600 Meter pemain Sepakbola SBB Kalsan Usia 10-12 tahun sebanyak 0 orang (0%) berada pada kategori Baik sekali, 1 orang (10%) berada pada kategori Baik, 6 orang (30%) berada pada kategori Sedang, 11 orang (55%) berada pada kategori Kurang, dan 2 orang (10%) berada pada kategori Kurang sekali. Berdasarkan data yang telah didapatkan dan telah dilampirkan di atas menunjukkan bahwa komponen biomotor Daya Tahan aspek *tes* Middle Distance 600 Meter pada pemain Sepakbola SBB Kalsan Usia 10-12 tahun sebagian besar dalam kategori Kurang dengan persentase ini diharapkan pelatih dan pemain berupaya untuk meningkatkan daya tahan pemain SSB Kalasan agar dapat berkembang menjadi pemain yang berprestasi.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Profil Biomotor Pemain SSB Kalasan Tahun 2022. Data diambil untuk kelompok umur 10-12 tahun, menggunakan tes dan pengukuran biomotor, dan telah didapatkan hasil setiap item tes dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengukuran kecepatan menggunakan tes *sprint* 40 m.

Berdasarkan hasil tes *sprint* 40 m, kecepatan pemain Sepakbola SSB Kalasan Usia 10-12 tahun sebagian besar masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 13 pemain atau 65% dari total frekuensi. Biomotor untuk kecepatan sudah sangat baik tapi masih perlu ditingkatkan lagi dengan melatih komponen kecepatan agar dapat meningkatkan pemain agar dapat berkembang dan berprestasi, tetapi harus juga diimbangi dengan latihan ketahanan dan kekuatan seperti yang telah dijelaskan di kajian teori. Dalam olahraga Sepakbola, kecepatan memiliki peran penting, kemampuan untuk melakukan serangan ke arah pertahanan lawan secara cepat akan sangat membantu sebuah tim dalam meraih kemenangan di dalam sebuah pertandingan sepakbola. Jika para pemain dapat meningkatkan kualitas kecepatan gerak dan reaksinya, maka akan ada dampak pengaruh positif pada performa saat latihan dan bertanding. Pelatih juga harus memperhatikan komponen kecepatan ini agar dapat mendukung perkembangan prestasi para pemain, sehingga diharapkan akan mencapai puncak prestasinya di masa mendatang, contoh latihan kecepatan ialah latihan *sprint* 10 meter, *sprint* 30 meter, dan lain-lain.

2. Pengukuran kelincahan menggunakan item tes *shuttle run* 4x5 meter.

Berdasarkan hasil tes *shuttle run* 4x5 meter, kelincahan pemain Sepakbola SSB Kalasan Usia 10-12 tahun sebagian besar masuk dalam kategori Baik sebanyak 11 anak atau 55% dari total frekuensi. Pelatih diharapkan dapat meningkatkan kualitas kelincahan seluruh pemain ditingkatkan ke kategori yang lebih baik lagi agar dapat mendukung performa pemain menuju puncak

prestasi di masa depan. Contoh latihan Kelincahan yang bisa kita terapkan dalam program latihan ialah Lari Zig-Zag, Lari Bolak-Balik, Lari Shuttle Run, dan lain-lain. Kelincahan menjadi faktor penting bagi para pemain Sepakbola dan sangat berfungsi saat dalam pertandingan, misalnya untuk melewati lawan pada saat pemain membawa bola untuk menyerang kepada pertahanan lawan. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Bahrudin (2008: 84) yang menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kemampuan ini ternyata sangat diperlukan dalam banyak cabang olahraga yang memang memerlukan koefisien.

3. Kekuatan otot perut di ukur menggunakan tes *sit up* selama 30 detik. Berdasarkan hasil tes *Sit up*, kekuatan otot perut pemain Sepakbola SSB Kalasan Usia 10-12 tahun sebagian besar masuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 11 pemain atau sebesar 55% dari total frekuensi. Menjadi perhatian khusus bagi pelatih untuk lebih meningkatkan lagi latihan kekuatan otot agar dapat masuk ke dalam kategori sangat baik dan mendukung performa para pemain menuju puncak prestasi di masa depan. Contoh latihan kekuatan otot yang bisa di masukan dalam program Latihan yaitu Sit-Up, Push-Up, Squat Jump, dan plank. Kekuatan otot perut untuk seorang pemain Sepakbola sangat penting, karena dalam sepakbola adalah sebuah olahraga yang sangat rentan berkontak fisik dengan lawan. Pembahasan tersebut didukung oleh Giriwijoyo dan Sidik (2012: 111) menyatakan, secara fisiologi kekuatan adalah kemampuan neuromuscular (otot dan saraf) untuk mengatasi tahanan beban

luar dan beban dalam.

4. Pengukuran fleksibilitas/kelentukan menggunakan tes *sit and reach*.

Berdasarkan hasil tes *sit and reach*, fleksibilitas/kelentukan pemain Sepakbola SSB Kalasan Usia 10-12 tahun sebagian besar masuk dalam kategori Kurang sekali yaitu sebanyak 14 pemain dengan persentase 70% dari total frekuensi. Dari data yang telah diperoleh ini menunjukkan bahwa butuh perhatian khusus dalam biomotor kelentukan dikarenakan pemain SSB kalasan usia 10-12 tahun masih sangat kurang untuk memenuhi standart fleksibilitas. Diharapkan pelatih dapat menjadikan hal tersebut sebagai catatan penting untuk untuk berupaya meningkatkan fleksibilitas/kelentukan pemain ssb kalasan. Dikarenakan fleksibilitas/kelentukan sangatlah penting agar para pemain ssb kalasan meminimalisir resiko terjadinya cedera. Seorang pemain yang memiliki fleksibilitas/kelentukan yang baik dapat menghindarkan diri dari kemungkinan terjadinya cedera secara fisik dan memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan dengan ruang gerak sendi yang luas. Hal ini didukung oleh penjelasan Sukadiyanto (2011: 137) yang menyatakan bahwa fleksibilitas/kelentukan adalah komponen yang sangat penting untuk melakukan aktivitas gerak, selain itu fleksibilitas juga berguna untuk mengurangi resiko terjadinya cedera. Secara keseluruhan hasil tes fleksibilitas/kelentukan masih jauh dari harapan peneliti. Dikarenakan fleksibilitas/kelentukan berhubungan langsung dengan keadaan tulang dan persendian serta faktor umum lainnya maka hal ini harus lebih ditingkatkan dalam program latihan agar para pemain dapat berkembang dan berprestasi.

5. Pengukuran tes *Vertical Jump*.

Berdasarkan hasil tes *Power* dengan aspek tes *Vertical jump*, power/daya ledak pemain Sepakbola SSB Kalasan Usia 10-12 tahun sebagian besar berada pada kategori Sedang dan kurang yaitu sebanyak 6 pemain dengan persentase sebesar 30% dari total frekuensi. Dalam hasil data yang telah diperoleh ini masih banyak pemain ssb kalasan yang perlu ditingkatkan. Menjadi catatan penting bagi pelatih untuk meningkatkan kekuatan power/daya ledak dari setiap pemain agar pemain dapat berkembang, dikarenakan dalam sepak bola power merupakan salah satu aspek penting yang harus dipunyai setiap pemain bola.

6. Pengukuran tes *Middle Distance 600 Meter*.

Berdasarkan hasil tes Daya Tahan aspek tes *Middle Distance 600 Meter* pemain Sepakbola SSB Kalasan Usia 10-12 tahun. 11 pemain dengan persentase sebesar 55% berada pada kategori Kurang dengan hasil data yang telah diperoleh menunjukan bahwa butuh perhatian khusus dari pelatih dalam meningkatkan daya tahan para pemain ssb kalasan usia 10-12 tahun. Program latihan yang di dalamnya memiliki latihan daya tahan yang terencana sangat baik untuk membantu meningkatkan daya tahan para pemain SSB kalasan agar dapat berkembang dan berprestasi. Aspek pada daya tahan adalah salah satu komponen yang penting bagi setiap pemain bola. Dikarenakan pemain bola harus memiliki daya tahan yang kuat untuk mendukung aspek komponen yang lain.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan tentang Profil Biomotor Pemain Klub SSB Kalasan Usia 10-12 Tahun 2022 dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

(1) *Kecepatan* pemain sepak bola SSB Kalasan dengan presentase terbesar (65%) di kategori baik sekali sehingga dapat di kategorikan kecepatan pemain SSB kalasan baik sekali. (2) *Kelincahan* pemain sepakbola SSB kalasan usia 10-12 tahun di kategorikan baik dengan presentasi yang di peroleh sebesar (55%). (3) Kekuatan otot perut (Sit-Up) sepakbola SSB Kalasan usia 10-12 tahun di kategorikan Baik, dengan data yang di peroleh sebanyak 11 orang pemain dengan presentase sebesar (55%) pada kategori Baik. (4) Fleksibilitas (Kelentukan) pemain bola SSB Kalasan usia 10-12 sebanyak 14 orang (70%) berada pada kategori Kurang Sekali. (5) Hasil tes *Vertical Jump*, power/daya ledak otot tungkai pemain sepak bola SSB Kalasan usia 10-12 sebagian besar berada pada kategori Sedang dan Kurang yaitu sebanyak 6 pemain dengan presentase sebesar 30% dalam kategori Sedang dan Kurang. (6) Hasil tes daya tahan aspek tes *Middle Distance Runing* 600 meter pemain sepak bola SSB Kalasan usia 10-12 tahun sebanyak 11 orang pemain (55%) berada pada kategori Kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang terdapat di atas, ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan yaitu:

1. Bagi para pemain yang memiliki kondisi biomotor yang masih kurang diharapkan pemain melakukan latihan yang baik dan terencana dalam meningkatkan biomotor pemain.
2. Bagi pelatih, untuk memberikan program latihan yang sesuai agar pemain dapat meningkatkan biomotor yang masih kurang serta pelatih memberikan arahan kepada pemain untuk disiplin dalam mengikuti latihan agar setiap aspek biomotor pemain dapat berkembang sehingga dapat berprestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali.Muhammad.(1987). *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategis*. Bandung: Angkasa.
- Abdul.Rohim.(2008). *Bermain Sepakbola..Semarang: CV. Aneka Ilmu*.
- Albertus fenanlampir, Muhamad Muhyi Faruq (2015) *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga: CV. Andi Offset*.
- Arikunto, S (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Awan.Hariono.(2006). *Pedoman Sistem Energi dalam Pencak Silat Kategori Tanding*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Atiq,.A (2018). *Pengembangan Model Latihan Tehnik Dasar Heading Sepak bola Berbasis Bermain untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun..Jurnal Locomotor: Jurnal Keolahragaan Universitas Tanjungpura 3(1), 1–11*.
- Bakhrudin Al Ayubi.(2017). *Profil.Kondisi Fisik.Pemain LPI Sepakbola UNY dalam Menghadapi.Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 2017*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Brookes GA & Fahey TD (1985). *Exercise Physiology: Human bioenergetics and its application*. New York: Macmilian.
- Bompa, Tudor, O (1996). *Theory and Methodology Of Training*. Diterjemahkan oleh Soekarman. Fakultas Pascasarjana Universitas Airlangga. Surabaya.
- Bahrudin (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP kelas vii*. Jakarta: PT Galaxy Puspa Mega.
- Basuki Wibowo. (2002).*Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Pemula Klub Atletik Rajawali di Kabupaten Bantul*. (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Denny Aries Wibowo (2015). *Profil Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Univeritas Negeri Yogyakarta (PS. UNY)*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto (2004).*Dasar-dasar Latihan Kebugaran*.

Yogyakarta: FIK UNY.

- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Ediye Riyoko (2019). *Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani*
- Cukup Pahalawidi, dkk (2012). *Kemampuan Dasar Multilateral Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta*. (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Fitri Hermawan N.(2007). *Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas VIII SMP N 2 Pandak*.(Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Festiawan, R. (2020). *Pendekatan Teknik dan Taktik Pengaruhnya terhadap Keterampilan Bermain Futsal*.
- Gelanggang.Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 143–155.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1080>
- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 tahun se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 44–50.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10286>
- Iman, I., Atiq, A., & Purnomo, E. (2013). *Hubungan antara Kelincahan dan Kecepatan terhadap Hasil Menggiring Bola*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan*, 2(8), 312–330.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepak.Bola.Edisi.Kedua*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Muhajir.(2002). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- M. Sajoto. (1990). *Kesehatan Aspek Fisiologis*. Semarang: Dahara Prize. Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. 2001. *Test dan Pengukuran.dalam.Pendidikan.Jasmani*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sarifudin Najib Kurniawan. (2018). *Profil Biomotor Atlet Wushu Sanda di Club Sanbo (Wushu Sanda-Muaythai) Kabupaten Magelang* . Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. CV. Lubuk Agung
- Suharno.HP. (1985). *Ilmu.Kepelatihan.Olahraga..*Yogyakarta.
- Sajoto. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta. Depdikbud Direktorat Pendidikan Tinggi P2LPTK
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana (2009). *Tes Pengukuran Kapasitas Aerobik*. Diakses dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/prof-dr-Suharjana-mkes/tes-pengukuran-kapasitas-aerobik.pdf>.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). *Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta*. Jurnal Keolahragaan, 4(1), 98. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Sora N. 2015. *Pengertian Populasi Dan Sampel Serta Teknik Sampling*. Diakses melalui [http : // www.pengertianku.net/2015/03/ pengertian - populasi-dan - sampel - serta-teknik-sampling.html](http://www.pengertianku.net/2015/03/pengertian-populasi-dan-sampel-serta-teknik-sampling.html).
- Sukirno. 2011. *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Timo S. Scheunemann. (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. PSSI.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Bandung: Rajawali. <http://muhammad-arsyad.blogspot.co.id/2016/06/instrumen-tes-power-daya-ledak.html>

Lampiran 1. Hasil Item Tes Pengukuran Biomotor

a. *Sprint* 40 Meter

Nomor	Nama Peserta	Hasil	Kategori
1	Dzaki	07,40 detik	Sedang
2	Igbal	06,10 detik	Baik
3	Miko	06,37 detik	Baik
4	Widad	06,40 detik	Baik
5	Dimas	06,45 detik	Baik
6	Arka	05,97 detik	Baik Sekali
7	Azam	05,25 detik	Baik Sekali
8	Yusuf	05,48 detik	Baik Sekali
9	Fatin	05,96 detik	Baik Sekali
10	Adam	05,31 detik	Baik Sekali
11	Rangga	04,95 detik	Baik Sekali
12	Ibnu	05,91 detik	Baik Sekali
13	Fathur	05,59 detik	Baik Sekali
14	Faqih	05,62 detik	Baik Sekali
15	Wendy	05,56 detik	Baik Sekali
16	Fadhil	05,79 detik	Baik Sekali
17	Alvio	05,34 detik	Baik Sekali
18	Faiz	05,63 detik	Baik Sekali
19	Panji	06,56 detik	Baik
20	Rasya	06,90 detik	Baik

b. Tes Shuttle Run

Nomor	Nama Peserta	Hasil	Kategori
1	Dzaki	14,56 detik	Sedang
2	Igbal	13,52 detik	Baik
3	Miko	13,17 detik	Baik
4	Widad	13,20 detik	Baik
5	Dimas	13,93 detik	Sedang
6	Arka	13,73 detik	Sedang
7	Azam	12,78 detik	Baik
8	Yusuf	12,84 detik	Baik
9	Fatin	12,70 detik	Baik
10	Adam	12,62 detik	Baik
11	Rangga	12,32 detik	Baik
12	Ibnu	13,20 detik	Baik
13	Fathur	11,74 detik	Baik Sekali
14	Faqih	12,66 detik	Baik
15	Wendy	15,12 detik	Kurang
16	Fadhil	11,22 detik	Baik Sekali
17	Alvio	12,52 detik	Baik
18	Faiz	15,46 detik	Kurang
19	Panji	14,86 detik	Sedang
20	Rasya	14,60 detik	Sedang

c. Tes Sit-Up

Nomor	Nama Peserta	Hasil	Kategori
1	Dzaki	14	Sedang
2	Igbal	13	Kurang
3	Miko	15	Sedang
4	Widad	13	Kurang
5	Dimas	15	Sedang
6	Arka	21	Baik
7	Azam	18	Baik
8	Yusuf	17	Sedang
9	Fatin	20	Sedang
10	Adam	19	Baik
11	Rangga	18	Baik
12	Ibnu	22	Baik
13	Fathur	20	Baik
14	Faqih	17	Sedang
15	Wendy	22	Baik
16	Fadhil	18	Baik
17	Alvio	15	Sedang
18	Faiz	16	Sedang
19	Panji	21	Baik
20	Rasya	22	Baik

d. Tes Vertical Jump

Nomor	Nama Peserta	Hasil	Kategori
1	Dzaki	38cm	Baik
2	Igbal	25cm	Kurang
3	Miko	42cm	Baik
4	Widad	31cm	Sedang
5	Dimas	22cm	Kurang Sekali
6	Arka	54cm	Baik Sekali
7	Azam	35cm	Sedang
8	Yusuf	31cm	Sedang
9	Fatin	15cm	Kurang Sekali
10	Adam	27cm	Kurang
11	Rangga	31cm	Sedang
12	Ibnu	29cm	Kurang
13	Fathur	35cm	Sedang
14	Faqih	26cm	Kurang
15	Wendy	39cm	Baik
16	Fadhil	28cm	Kurang
17	Alvio	34cm	Sedang
18	Faiz	39cm	Baik
19	Panji	43cm	Baik
20	Rasya	26cm	Kurang

e. Tes Fleksibilitas

Nomor	Nama Peserta	Hasil	Kategori
1	Dzaki	14,1 inchi	Sedang
2	Igbal	12,9 inchi	Kurang
3	Miko	9,4 inchi	Kurang Sekali
4	Widad	8,2 inchi	Kurang Sekali
5	Dimas	9,8 inchi	Kurang Sekali
6	Arka	10,6 inchi	Kurang Sekali
7	Azam	9,8 inchi	Kurang Sekali
8	Yusuf	10,6 inchi	Kurang Sekali
9	Fatin	8,6 inchi	Kurang Sekali
10	Adam	10,6 inchi	Kurang Sekali
11	Rangga	10,6 inchi	Kurang Sekali
12	Ibnu	12,9 inchi	Kurang
13	Fathur	12,2 inchi	Kurang
14	Faqih	11,0 inchi	Kurang Sekali
15	Wendy	12,9 inchi	Kurang
16	Fadhil	14,1 inchi	Sedang
17	Alvio	11,0 inchi	Kurang Sekali
18	Faiz	11,0 inchi	Kurang Sekali
19	Panji	9,8 inchi	Kurang Sekali
20	Rasya	8,6 inchi	Kurang Sekali

f. Tes Middle Distance 600 Meter

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Dzaki	03:04 Menit	Kurang
2	Igbal	03:29 Menit	Kurang
3	Miko	03:33 Menit	Kurang
4	Widad	04:19 Menit	Kurang Sekali
5	Dimas	02:31 Menit	Sedang
6	Arka	02:32 Menit	Sedang
7	Azam	03:13 Menit	Kurang
8	Yusuf	03: 12 Menit	Kurang
9	Fatin	03:22 Menit	Kurang
10	Adam	02:43 Menit	Sedang
11	Rangga	02:29 Menit	Baik
12	Ibnu	02:40 Menit	Sedang
13	Fathur	02:31 Menit	Sedang
14	Faqih	03:15 Menit	Kurang
15	Wendy	02 :40 Menit	Sedang
16	Fadhil	02:47 Menit	Kurang
17	Alvio	03:33 Menit	Kurang
18	Faiz	03:32 Menit	Kurang
19	Panji	03:42 Menit	Kurang
20	Rasya	04:12 Menit	Kurang Sekali

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian SSB Kalasan

Surat Izin Penelitian

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jalan Colombo No. 1 Yogyakarta 55221
Telepon (0274) 861148, ext. 569, 571, 8774-33823, Fax (0274) 513092
Lampiran: <http://akademi.uin-suka.ac.id>


Nomor : 773/LN/34.16/PT.01.04/2022
Lamp. : 1 (Bundel Proposal)
Hal : Izin Penelitian
11 Januari 2022

Vrb. : SSB KALASAN

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


Nama	: Jodi Memonibo
NIM	: 18602249001
Program Studi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1
Tujuan	: Menohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PROFIL BIOMOTOR PEMAIN SEPAK BOLA SSB KALASAN
Waktu Penelitian	: 12 - 19 Januari 2022

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.

Dekan Bidang Akademik,

Yudi Prasetyo, S.Pd., M.Kes.
NIP. 19830815 200301 1 002










Tembusan:
1. Sub. Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Lembar Konsultasi


**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Jalan Codorebo, Yogyakarta 55281
 Telepon (0274) 950826, 513092, Faksimile (0274) 513192
 Laman: ib.uny.ac.id Email: ib@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Jodi Mamoribo
 NIM : 18602249001
 Pembimbing : Prof. Dr. Tomoliyus, M.S

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	07/12/2021	Judul	
2	14/12/2021	latar belakang	
3	5/01/2022	Kajian Pustaka (penambahan materi)	
4	10/01/2022	desain dan instrumen penelitian	
5	17/01/2022	hasil penelitian	
6	08/02/2022	Penambahan kajian teori di pembahasan	
7	22/02/2022	Mencari penelitian yang relevan, serta referensi jurnal nasional dan internasional terindeks	
8	16/03/2022	Melengkapi daftar Pustaka	
9	18/04/2022	Pembuatan PPT	

Kajur PKL.

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

* Diunggah ini ketika sudah selesai *
 Dibagikan dan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Pengarahan sebelum melakukan Tes Biomotor



Gambar 3. Pemanasan



Gambar 4. Item tes kecepatan *Sprint 40 Meter*



Gambar 5. Item tes kelincahan *Shuttle Run*



Gambar 6. Item tes kekuatan *Sit-Up*



Gambar 7. Item tes fleksibilitas *Sit and Reach*



Gambar 8. Item tes power *Vertical Jump*.



Gambar 9. Item tes daya tahan *Middle distance running 600 meters*.

