

**PROFIL KONDISI FISIK TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 TAHUN**

**SKRIPSI**

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

Olahraga



Oleh :

Triwibowo Putro Wicaksono

NIM. 18602244025

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2022**

## **PROFIL KONDISI FISIK TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 TAHUN**

Oleh :

Triwibowo Putro Wicaksono

NIM. 18602244025

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan mengetahui profil kondisi fisik dan mengetahui profil kondisi fisik TIM SSB PUMA SIMO sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan program latihan yang akan diberikan.

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Penelitian didasarkan pada *Purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif berdasarkan norma dari buku Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq tentang tes pengukuran dalam olahraga. Tiga puluh pemain sepakbola putra usia 13-14 tahun berpartisipasi dalam kegiatan. Teknis analisis data ditulis (1) tes kecepatan memiliki rata rata nilai sebesar 4. 64 detik, masuk kategori cukup, (2) tes kelincahan memiliki rata rata nilai sebesar 13. 14 detik, masuk kategori baik sekali, (3) tes kelentukan memiliki rata rata nilai sebesar 33.57 cm/inchi, masuk kategori baik sekali, (4) tes kekuatan lengan & bahu memiliki rata rata nilai sebesar 29. 67 kg, masuk kategori kurang sekali, (5) tes kekuatan tungkai memiliki rata rata nilai sebesar 85. 73 kg, masuk kategori kurang sekali, (6) tes kekuatan punggung memiliki rata rata nilai sebesar 73. 56 kg, masuk kategori kurang sekali, (7) tes *power* memiliki rata rata nilai sebesar 41. 30 cm, masuk kategori kurang sekali, (8) tes daya tahan vo2max memiliki rata rata nilai sebesar 44. 82 ml/kg/menit, masuk kategori kurang, (9) tes daya tahan lengan & bahu memiliki rata rata nilai sebesar 39. 46 ml/kg/menit, masuk kategori baik, (10) tes daya tahan perut memiliki rata rata nilai sebesar 40. 03 ml/kg/menit, masuk kategori kurang, (11) tes daya tahan tungkai memiliki rata rata nilai sebesar 37. 86 ml/kg/menit, masuk kategori kurang.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan profil kondisi fisik TIM SSB PUMA SIMO adalah 4,9 dan masuk kategori kurang.

**Kata kunci:** profil, kondis fisik, sepakbola, puma simo

## **PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF SSB PUMA SIMO TEAM IN THE AGE GROUP OF 13-14 YEARS OLD**

### **Abstract**

This research aims to test and determine the profile of the physical condition and to determine the profile of the physical condition of the PUMA SIMO SSB TEAM as consideration for determining the training program that will be given.

This research used case study method. The research was based on purposive sampling. Purposive sampling was a sampling technique of data sources with certain considerations. This research was a quantitative study. The data analysis technique used the descriptive analysis based on norms from Albertus Fenanlampir and Muhammad Muhyi Faruq's book about measurement tests in sports. Thirty male soccer players aged 13-14 years participated in the activity. Technical analysis of the data was written (1) the speed test had an average score of 4.64 in the moderate category, (2) the agility test had an

average score of 13.14 in the very good category, (3) the flexibility test had an average score of 33.57 in the very good category, (4) the arm & shoulder strength test had an average score of 29.67 in the very poor category, (5) the leg strength test had an average score of 85.73 in the very poor category, (6) the back strength test had an average score of 73.56 in the very poor category, (7) the power test had an average score of 41.30 in the very poor category, (8) the Vo2max endurance test had an average value of 44.82 in the poor category, (9) the arm & shoulder endurance test had an average score of 39.46 in the good category, (10) the abdominal endurance test had an average score of 40.03 in the poor category, (11) the leg endurance test had an average score of 37 .86 in the poor category.

From the results, it shows that the physical condition of SSB PUMA SIMO team is at 4.9 and it belongs to the poor category.

**Keywords:** profile, physical condition, football, PUMA SIMO

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Triwibowo Putro Wicaksono

NIM : 18602244025

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : PROFIL KONDISI FISIK TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14TAHUN

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, 21 Juli 2022

Yang menyatakan,



Triwibowo Putro Wicaksono  
NIM.18602244015

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul  
**PROFIL KONDISI FISIK TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 TAHUN**

Disusun Oleh:

Triwibowo Putro Wicaksono

NIM. 18602244025

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

Yogyakarta, 21 Juli 2022

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Fauzi , M.Si.  
NIP. 196312281990021002



Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or.  
NIP.198210102005011002

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PROFIL KONDISI FISIK TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 TAHUN

Disusun Oleh:

TRIWIBOWO PUTRO WICAKSONO

18602244025

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

Pada tanggal Juli 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or.  
Ketua Penguji/Pembimbing



2/8-2022

Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.  
Sekretaris



2/8-2022

Drs. Herwin, M.Pd.  
Penguji



1/8-2022

Yogyakarta, Juli 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan



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

## **MOTTO**

Sembunyikanlah kebaikan yang kamu lakukan, dan biarkan kebaikan yang telah kamu lakukan itu hanya diketahui olehmu.  
(Ali bin Abi Thalib )

Sebarkan Kebaikan Walau Hanya Sedikit Yang Melihatnya.  
(Penulis)

Cukup Perbaiki Akhlak dan Beribadah, Laki-laki Tampan Sudah Banyak  
Didunia Ini Tetapi Laki-laki Sholeh Masih Jarang.  
“Jadilah Kamu Salah Satunya”  
(Penulis)

## PERSEMBAHAN

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

1. Almarhum Bapak (SUNARTO) dan Ibu (MURSIH) Yang saya cintai serta saudara kandung saya Angga Wahyu Eka Munaryanto (kakak) dan Ade Dwi Andreanto (kakak) yang selalu memberikan doa, dukungan, serta motivasi kepada saya. Terimakasih atas bimbingannya dan telah mengajarkan tentang kesederhanaan, selalu mengajarkan rasa semangat dan pantang menyerah, sampai saat ini saya mengakui bahwa saya belum mampu untuk membanggakan kedua orang tua dan saudara saya yang saya cintai. Terimakasih karena telah membanting tulang untuk menyekolahkan saya hingga saya mendapat gelar sarjana. Terimakasih untuk ibu dan kakak selalu support sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Saudara–saudara saya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, terimakasih atas doa dan dukungan selama ini.
3. Bapak Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi saya yang selalu memberikan arahan dan motivasi kepada saya.
4. Sahabat saya (Pras, Rudianto, danu, Tito,) serta teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, karunia dan pertolongan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian yang berjudul “PROFIL KONDISI FISIK TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14TAHUN” dengan baik dan lancar.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu di universitas negeri Yogyakarta.
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, yang sudah memberikan izin dan bantuan fasilitas dalam melakukan penelitian.
4. Klub sepakbola PUMA SIMO yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
5. Teman-teman PKO A (Bukhori, Riki, Iqbal, Dony, Khafid, Farhan, Akbar, Raihan, Nanang, Wisnu) serta teman kelas PKO A 2018 lainnya yang telah berjuang bersama-sama dan saling memberikan dukungan.
6. Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini. Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 21 Juli 2022

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Triwibowo Putro Wicaksono', with a stylized flourish at the end.

Triwibowo Putro Wicaksono  
NIM.18602244015

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah.....</b>	<b>6</b>
<b>C. Batasan Masalah.....</b>	<b>6</b>
<b>D. Rumusan Masalah .....</b>	<b>6</b>
<b>E. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>F. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>1. Secara Teoritis .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Secara Praktis .....</b>	<b>7</b>
<b>BAB II.....</b>	<b>8</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
<b>A. KAJIAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
<b>1. Hakikat profil .....</b>	<b>8</b>
<b>2. Hakikat kondisi fisik .....</b>	<b>9</b>
<b>3. Hakikat Sepakbola .....</b>	<b>19</b>
<b>4. Hakikat TIM SSB PUMA SIMO .....</b>	<b>21</b>
<b>B. PENELITIAN YANG RELEVAN.....</b>	<b>21</b>
<b>C. KERANGKA BERFIKIR.....</b>	<b>23</b>

D.    PERTANYAAN PENELITIAN .....	24
BAB III.....	25
METODE PENELETIAN .....	25
A.    Desain Penelitian .....	25
B.    Deskripsi Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
1.Deskripsi Lokasi Penelitian.....	25
2.Deskripsi Waktu Penelitian .....	25
C.    Populasi dan sampel.....	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel.....	26
D.    Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
E.    Instrumen Penelitian .....	27
F.    Teknik Pengumpulan Data.....	37
G.    Teknik Analisis Data .....	38
BAB IV .....	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	42
BAB V.....	65
KESIMPULAN DAN SARAN .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	68
LAMPIRAN.....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Komponen dan klasifikasi kemampuan fisik Cabor Sepakbola (putra).....	37
Tabel 2. konversi nilai setiap kategori komponen kondisi fisik.....	39
Tabel 3. Kategori status kondisi fisik.....	39
Tabel 4. Kecepatan.....	40
Tabel 5. Hasil tes kecepatan Lari 50m .....	40
Tabel 6. Kelincahan .....	41
Tabel 7. Hasil Tes Kelincahan lari bolak balik.....	41
Tabel 8. Kelentukan .....	42
Tabel 9. Hasil tes Kelentukan Sit and Rich.....	43
Tabel 10. Kekuatan lengan & Bahu .....	43
Tabel 11. Hasil tes kekuatan bahu & lengan grip strength .....	44
Tabel 12. Kekuatan otot Tungkai.....	45
Tabel 13. Hasil tes Kekuatan otot Tungkai leg dynamometer .....	45
Tabel 14. Kekuatan otot punggung .....	46
Tabel 15. Hasil tes Kekuatan otot punggung back dynamometer.....	46
Tabel 16. Power .....	47
Tabel 17. Hasil tes Power vertical jump .....	47
Tabel 18. DT Jantung Paru.....	48
Tabel 19. Hasil tes DT Paru Jantung Balke 15 menit .....	48
Tabel 20. DT Otot Lengan & Bahu.....	49
Tabel 21. Hasil Tes DT lengan & bahu push up.....	49
Tabel 22. DT Otot Perut.....	50
Tabel 23. Hasil tes DT otot Perut Sit Up .....	50
Tabel 24. DT Otot Tungkai.....	51
Tabel 25. Hasil Tes DT otot tungkai Squad Jump .....	51
Tabel 26. Rekapitulasi kategori Kondisi fisik tim puma simo ku 13-14 tahun.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berfikir .....	22
Gambar 2. Grip Strength .....	27
Gambar 3. Back And Leg Dynamometer.....	28
Gambar 4.Sit Up .....	29
Gambar 5. Push Up .....	30
Gambar 6. Squat Jump .....	30
Gambar 7. Lari 50 Meter.....	31
Gambar 8.lari bolak-balik .....	32
Gambar 9. Sit And Reach.....	33
Gambar 10 Vertical Jump .....	34
Gambar 11 Lari 15 Menit.....	35
Gambar 12. Bagan pie profil kondisi fisik kategori kecepatan.....	41
Gambar 13. Bagan pie profil kondisi fisik kategori kelincahan.....	42
Gambar 14. Bagan pie profil kondisi fisik kategori kelentukan .....	43
Gambar 15. Bagan pie profil kondisi fisik kategori kekuatan lengan & bahu.....	44
Gambar 16. Bagan pie profil kondisi fisik kategori kekuatan otot tungkai .....	45
Gambar 17. Bagan pie profil kondisi fisik kategori kekuatan otot punggung .....	46
Gambar 18. Bagan pie profil kondisi fisik kategori power.....	47
Gambar 19. Bagan pie profil kondisi fisik kategori daya tahan paru jantung.....	48
Gambar 20. Bagan pie profil kondisi fisik kategori DT otot lengan & bahu.....	49
Gambar 21. Bagan pie profil kondisi fisik kategori DT otot perut .....	50

Gambar 22. Bagan pie profil kondisi fisik kategori DT otot tungkai .....	51
--------------------------------------------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 .Surat Bimbingan .....	68
Lampiran 2.Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	71
Lampiran 4. Surat Izin Peminjaman Alat.....	72
Lampiran 5. Daftar nama pemain sepakbola PUMA SIMO .....	73
Lampiran 6. Hasil data kasar tes kondisi fisik TIM PUMA SIMO .....	74
Lampiran 7. Hasil data yang di pakai.....	75
Lampiran 8. Hasil data kondisi fisik Tim PUMA SIMO .....	76
Lampiran 9. Lampiran 9.Dokumentasi <i>Tes Leg And Back Dynamometer</i> .....	81
Lampiran 10. Dokumentasi Tes Kelentukan <i>Sit And Rich</i> .....	81
Lampiran 11. Dokumentasi Tes Kekuatan <i>Grip Strenght</i> .....	82
Lampiran 12. Dokumentasi Tes <i>Power Vertical Jump</i> .....	82
Lampiran 13. Dokumentasi kelincahan.....	83
Lampiran 14. Dokumentasi <i>Site Up</i> .....	83
Lampiran 15. Dokumentasi Tes Lari 15 Menit / <i>Balke</i> .....	84

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola adalah sebuah cabang olahraga yang menggunakan sebuah bola yang terbuat dari kulit atau karet dan dimainkan oleh dua tim, yang mana masing-masing Tim terdiri dari sebelas pemain dan ada juga beberapa pemain yang berperan sebagai pemain pengganti. Namun, ada juga yang mengatakan bahwa pengertian sepak bola adalah sebuah permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang bertujuan untuk memasukkan bola tersebut ke gawang lawan. Menurut Muhyi Faruq (2008:17) Pengertian sepak bola menurut Muhyi Faruq adalah bentuk dari kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta sosial yakni prestasi. Pada kajian ini lebih menyoroti pada permainan dan olahraga sepak bola kaitannya dengan kebugaran tubuh. Permainan ini sendiri masuk dalam aktifitas gerak olahraga, karena bentuk aktifitas fisik yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik.

Menurut Ridwan, M., & Irawan, R. (2018), latihan dalam cabang olahraga sepakbola merupakan hal yang terpenting untuk menghasilkan suatu prestasi, terutama latihan kondisi fisik yang mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif dan yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik tersebut haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh

disiplin. Disiplin ilmu tersebut adalah tes pengukuran dan evaluasi, dimana seorang pelatih harus mampu memilih tes yang cocok dan tepat untuk mengukur kemampuan awal atletnya.

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Seorang pemain sepakbola dapat melakukan berbagai teknik dasar dan bermain sepakbola dengan baik apabila memiliki kondisi fisik yang prima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik menjadi faktor penting dalam olahraga permainan, sehingga perlu dibina dan ditingkatkan (Hidayat et al., 2020; Saepuloh & Pramadhan, 2017). Dari pengertian olahraga di atas, kita dapat memahami bahwa olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok.

Pentingnya keadaan kondisi fisik pemain hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga pemain itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik pemainnya, sehingga dapat dideteksi apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam pertandingan. Perkembangan dunia sepakbola

dewasa ini sudah banyak menunjukkan kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen-turnamen sepakbola yang diadakan, baik tingkat Nasional, Provinsi, Kabupaten, maupun Kecamatan.. Popularitas sepakbola, permainan sepakbola mengalami banyak kemajuan di bidang teknologi dan ilmu pengetahuan. Perubahan tersebut berdampak sangat baik demi perkembangan kedepannya khususnya untuk kondisi fisik, teknik, taktik, maupun mental pemain. Disisi lain cabang olahraga sepakbola sebelum masuk ke teknik, taktik membutuhkan kondisi fisik yang prima, 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 Ahmadi P (2014: 53) kondisi fisik atlet sangat berperan sangat penting dalam program Latihannya. Program latihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari *system* tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut (Albertus Fenalampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2014) 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.

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, kelenturan, 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.

Tingkat profil kondisi fisik pemain TIM SSB PUMA SIMO dari analisis pengalaman saya pada saat magang di TIM SSB PUMA SIMO ini beberapa anak masih kurang karena dalam setiap kejuaraan antar klub pada menit awal bermain bagus dan cepat tetapi setelah menit-menit babak kedua sampai akhir kondisi fisiknya menurun sehingga mempengaruhi permainan itu sendiri, hal ini di tandai dengan tubuh mulai kelihatan lemas untuk bergerak, nafas terengah-engah, umpan tidak akurat atau salah *passing* disitu sering kali kecolongan dan akhirnya sering mengalami kekalahan. Dalam hal ini mungkin pelatih jarang melakukan tes/evaluasi kondisi fisik sehingga pemain tidak bisa beradaptasi dengan musuh yang kondisi fisiknya lebih baik. Namun beberapa anak ada juga yang bagus dalam kondisi fisik. TIM SSB PUMA SIMO adalah salah satu KLUB yang berada di Kabupaten Grobogan yang bermarkas dilapangan Desa Simo, Kecamatan Kradenan, Kabupaten Grobogan. Latihan TIM SSB PUMA SIMO dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yaitu setiap hari Rabu, Jumat pukul 15:00-17:30 dan Minggu pukul 07:30-09:30 WIB dan memiliki jumlah 40 pemain dan 2 pelatih. Menurut pelatih TIM SSB PUMA SIMO Coach Eko dan Coach Sus tingkat kondisi fisik TIM SSB PUMA SIMO sudah cukup berdasarkan pengamatan, pelatih TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 tahun selama melakukan latihan belum pernah dilakukan evaluasi terhadap kondisi fisik dan keterampilan bermain sepakbola, pelatih melakukan evaluasi dengan cara pengamatan saja sehingga pelatih belum mempunyai data sebenarnya mengenai perkembangan

kondisi fisik dan teknik keterampilan bermain sepakbola. Selama ini belum pernah dilakukan penelitian secara ilmiah berkenaan dengan teori tentang perlunya kondisi fisik dan teknik dasar bermain sepakbola.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Profil Kondisi Fisik TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 Tahun.”. Hal ini mengingat kurang terkontrolnya latihan fisik para pemain TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 Tahun.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas terdapat beberapa permasalahan yang berkaitan dengan Profil Kondisi Fisik Pemain TIM SSB PUMA SIMO:

1. Belum diketahui Profil Kondisi Fisik Pemain TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 Tahun.

### **C. Batasan Masalah**

Penelitian ini terfokus untuk mengetahui 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 TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 Tahun.

### **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 bagaimana profil kondisi fisik pemain sepakbola TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 Tahun?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 tahun dari tes fisik yang diberikan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Pada penelitian profil kondisi fisik pemain TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 Tahun. diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

#### **1. Secara Teoritis**

Untuk memotivasi para pemain untuk meningkatkan kondisi fisik masing-masing. 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 SSB PUMA SIMO, 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. KAJIAN TEORI**

##### **1. Hakikat profil**

Profil merupakan gambaran yang dimiliki seseorang atau kesan pertama yang dianggap 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 di simpulkan 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 SSB PUMA SIMO KU 13-14 Tahun.

## **2. Hakikat kondisi fisik**

### **a. Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam sepak bola, hal itu dikarenakan dalam bermain sepak bola seringkali seorang pemain melakukan teknik, maupun takttik yang didalamnya memerlukan kemampuan fisik, misalnya berlari kencang atau sering disebut dengan sprint, melompat ke udara, menggiring bola dengan intensitas yang cepat, dan masih banyak lagi unsur fisik yang ada didalam tenik maupun taktik dalam permainan sepak bola.

Menurut Sugiyanto dalam Dwi Hartanto (2014: 10), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Kondisi fisik di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepak bola.

Dikarenakan kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai pengetahuan tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil jika seorang pemain sepak bola yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik dapat berprestasi tinggi. Status kondisi fisik seorang pemain sepak bola dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan, baik itu didalam lapangan maupun diluar lapangan dengan menggunakan alat-alat yang telah ditentukan dari masingmasing komponen kondisi fisik. Komponen kondisi fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga, unsur-unsur kondisi 11 fisik antara lain yaitu, daya tahan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, *power*, daya tahan otot, dan keseimbangan. Menurut Suharto (2000: 102),

kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus.

a. Kondisi fisik umum

Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Menurut Suharto (2000: 102), latihan kondisi fisik umum berarti latihanlatihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus.

b. Kondisi fisik khusus.

Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain. Proses latihan kondisi fisik perlu diberikan sejak anak masih menginjak usia muda. Menurut Herwin (2006: 91) usia muda merupakan fondasi untuk memulai latihan sepak bola dan sebagai dasar pembentukan fisik awal. Latihan fisik pada umur awal ini merupakan latihan yang sifatnya masih umum yang dilakukan melalui latihan teknik dan secara alami akan mempengaruhi sistem dalam tubuh pemain usia tersebut. Sedangkan latihan kondisi fisik khusus, dengan pertimbangan pertumbuhan tulang dan otot yang sudah mendekati usia matang (Bompa, 2000: 8). Latihan fisik yang tepat sangat mempengaruhi tingkat penampilan seseorang pemain sepak bola.

Untuk mendukung kemampuan lainnya, seorang pemain dapat tampil baik dan prima bila mempunyai kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik hanya dapat dicapai bila pemain melakukan latihan secara benar dan pembebanan secara tepat selama proses latihannya.

Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik seorang pemain sepak bola merupakan faktor penting yang harus dimiliki karena dengan kondisi fisik yang baik, maka seorang pemain akan lebih mudah untuk mengembangkan teknik-teknik yang dimiliki, tidak mudah mengalami kelelahan, dan kondisi fisik adalah pondasi awal bagi pemain sepak bola untuk mencapai prestasi yang tinggi.

#### **b. Komponen Kondisi Fisik**

Menurut (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2014), 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. Adanya komponen kondisi fisik tersebut, adalah:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya untuk menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja
- 2) Daya tahan (*endurance*).

Ada dua macam daya tahan yaitu :

- a) Daya tahan umum (*general endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang membuat kontraksi sejumlah otot.
- b) Daya tahan otot (*muscular power*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 3) Kecepatan (*speed*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 4) Kelenturan, yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 5) Kelincahan (*agility*), kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dan dengan koordinasi yang baik, maka dapat dikatakan bahwa kelincahannya cukup baik
- 6) Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 7) Keseimbangan (*balance*), adalah kemampuan seseorang mengandalkan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian tergelincir. Dalam olahraga banyak

hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan, baik dalam menghilangkan maupun mempertahankan keseimbangan.

- 8) Ketepatan (*accuracy*), adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau subjek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh. i) Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, syaraf 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: (a) Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, (b) 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.

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:

##### 1) 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:

- a) Otot lengan dan bahu
- b) Otot punggung
- c) Otot tungkai

## 2) 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:

- a) otot perut
- b) otot tangan dan bahu
- c) otot tungkai

## 3) *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.

## 4) Kelincahan

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

## 5) *Fleksibilitas*

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

#### 6) *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.

#### 7) 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. (2014). 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 membagi 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 SSB PUMA SIMO**

Sepakbola adalah olahraga paling diminati di planet ini, khususnya di Indonesia, Ada sebuah tim sepakbola, yaitu TIM SSB PUMA SIMO, TIM SSB PUMA SIMO adalah salah satu TIM SSB yang berada di Kabupaten Grobogan yang bermarkas dilapangan Desa Simo, Kecamatan Kradenan, Kabupaten Grobogan. Latihan SSB PUMA SIMO dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yaitu setiap hari Rabu, Jumat pukul 15:00-17:30 dan Minggu pukul 07:30-09:30 WIB memiliki jumlah 40 siswa dan 2 pelatih.

#### **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. MIFTAHUL ULUM, 2020 “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola di Kota Palu (SSB Petobo)”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Universitas Tadulako. Pembimbing Tri murtono. Berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini terfokus bagaimana, profil kondisi fisik atlet sepak bola usia 15 tahun pada sekolah sepak bola di kota Palu (SSB Petobo), Adapun tujuan penelitian ingin mengetahui profil kondisi fisik atlet sepak bola usia 15 tahun di Kota Palu (SSB Petobo). Metode penelitian yang digunakan adalah survei profil kondisi fisik pemain bola di kota palu. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan profil

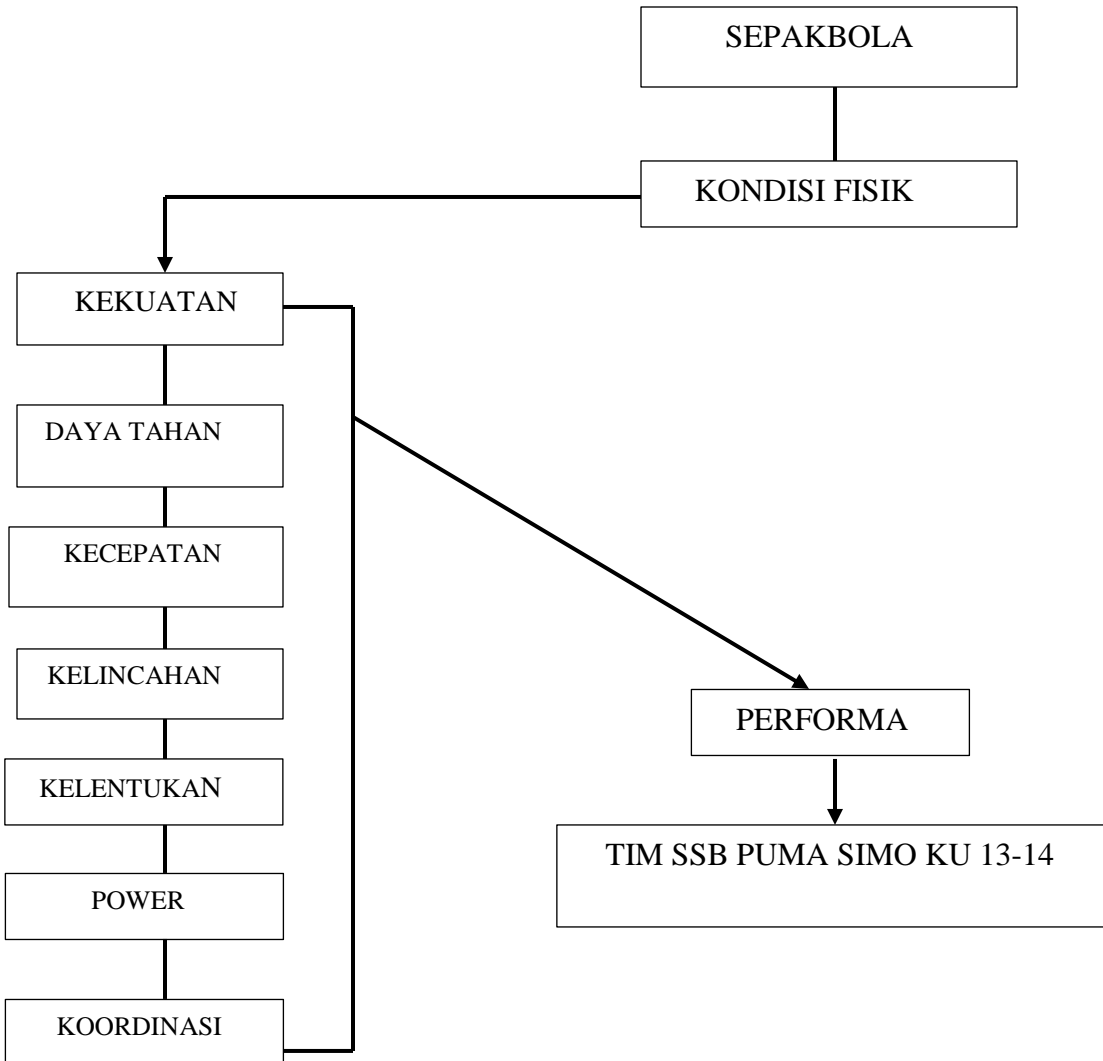
kondisi fisik pada Sekolah sepak bola Petobo, dengan menggunakan 6 test yaitu, keletukan, kecepatan, kekuatan daya tahan, kelincahan, dan power. Hasil keseluruhan test dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik pemain sepak bola U-15 SSB Petobo. yang termasuk dalam kategori baik sekali ada 2 pemain jika di hitung dalam persen 17%, yang termasuk kategori baik ada 3 pemain jika dihitung dalam persen 25%, kategori sedang ada 3 pemain jika dihitung dalam persen 25% kategori kurang ada 2 pemain jika dihitung dalam persen 17%, kategori kurang sekali ada 2 jika dihitung dalam persen ada 17%. Setelah diketahui hasil dari data penelitian dengan menggunakan test di atas maka kondisi fisik pemain sepak bola U-15 SSB Petobo masih bias di kategorikan sedang.

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 20 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 *aerobic* menggunakan *multi stage test*. Profil kondisi fisik peserta perkumpulan sepak bola PS. UNY berdasarkan Tes skor masuk dalam kategori sedang.

### **C. KERANGKA BERFIKIR**

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan kajian pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepak bola. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan dari luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan dicapai. Perlu 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.

Gambar 1. Kerangka berfikir



#### D. PERTANYAAN PENELITIAN

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka pertanyaan penelitian dari penelitian ini yang dapat diajukan adalah Seberapa baik profil kondisi fisik TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 TAHUN?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3), Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kebugaran pemain TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14. Supaya mengetahui serta mendapatkan gambaran kenyataan yang sesungguhnya dari objek yang diteliti, Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 TAHUN.

#### **B. Deskripsi Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di TIM SSB PUMA SIMO yang beralamat di Kabupaten Grobogan, Kecamatan Kradenan yang dilaksanakan pada Tanggal 11 Juni-17 Juni 2022.

##### **2. Deskripsi Waktu Penelitian**

Pengambilan data dilaksanakan selama 7 hari yang dilaksanakan pada hari Sabtu 11 Juni 2022 - Jumat 17 Juni 2022

#### **C. Populasi dan sampel**

##### **1. Populasi**

Sugiyono (2015: 117) mengatakan populasi merupakan area generalisasi yang dibentuk oleh subjek atau objek yang memiliki sifat tertentu dan peneliti mempelajari untuk ditarik kesimpulannya. Sugiyono (2015: 118) mengatakan sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki sifat tertentu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain TIM SSB PUMA SIMO dengan jumlah 40 pemain.

## **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2011 : 81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini, sampel yang diambil dari populasi menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* menurut Sugiyono adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012 : 68). Jadi jumlah sample yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 pemain TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 TAHUN.

Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Pemain sepakbola TIM SSB PUMA SIMO yang berusia 13-14 tahun.
- b. Yang sudah berpengalaman bertanding diturnamen-turnamen usia 13-14 tahun.
- c. Yang sudah mengikuti latihan di TIM SSB PUMA SIMO usia 13-14 tahun minimal paling lama 2 bulan.

## **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Suharsimi Arikunto (2010: 17), menyatakan bahwa variabel adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian. variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik pemain sepakbola TIM SSB PUMA SIMO KU 13-14 TAHUN. Adapun definisi

variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut, kondisi fisik adalah kemampuan pemain TIM SSB PUMA SIMO 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).

TIM SSB PUMA SIMO adalah salah satu TIM yang berada di Kabupaten Grobogan yang bermarkas dilapangan Desa Simo, Kecamatan Kradenan, Kabupaten Grobogan. Latihan TIM SSB PUMA SIMO dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yaitu setiap hari Rabu, Jumat, Minggu pukul 15:00-17:30 dan hari minggu pukul 07:30-09:30 WIB dan memilkin jumlah 40 siswa dan 2 pelatih.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Di dalam penelitian kuantitaif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. (Sugiyono, 2013: 305). Instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan profil kondisi fisik Tim Puma Simo yaitu : dengan 11 (sebelas) item tes dijelaskan sebagai berikut :

1. Kekuatan

Tingkat Validitas Tes *grip strength* sebesar 0.76 dan reliabilitas *tes grip strength* sebesar 0.91

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 2. *Grip Strength*

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

b) Tes *back dynamometer*

Tingkat Validitas *Tes back dynamometer* sebesar 0,79 dan reliabilitas tes *Tes back dynamometer* sebesar 0.91

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*

Tingkat Validitas Tes *tes leg dynamometer* sebesar 0,90 dan reliabilitas *leg dynamometer* sebesar 0,80

Tujuan : Mengukur kekuatan statis otot tungkai

Perlengkapan : Back and leg dynamometer

Pelaksanaan :

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



Gambar 3. *Back And Leg Dynamometer*

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

2. Daya tahan otot

a) Tes *sit up*

Tingkat Validitas Tes *Sit-Up* diperoleh sebesar 0,866 dan reliabilitas Tes *Sit-Up* sebesar 0,557.

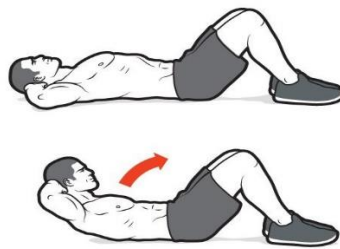
Tujuan : Mengukur daya tahan otot perut

Peralatan : Matras

Pelaksanaan :

1. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik.

Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 58)



Gambar 4. *Sit Up*

Sumber: [beritatangsel.com/2017](http://beritatangsel.com/2017)

b) Tes *push up*

Tingkat Validitas Tes *Push-Up* diperoleh sebesar 0,580 dan Reliabilitas Tes *Push-Up* sebesar 0,602

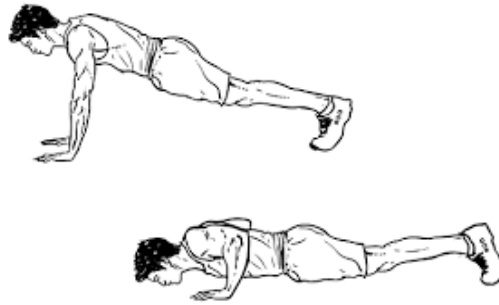
Tujuan : Mengukur daya tahan otot lengan

Peralatan : Matras

Pelaksanaan :

1. Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik.

Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 62)



Gambar 5. *Push Up*

Sumber : [workoutsipp.blogspot.com/2019](http://workoutsipp.blogspot.com/2019)

c) Tes *squat jump*

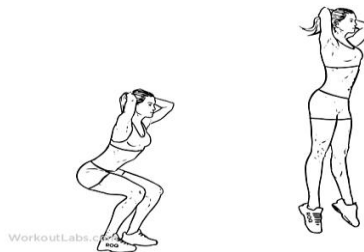
Tingkat Validitas tes *squad jump* diperoleh sebesar 0.95 dan reliabilitas tes *squad jump* sebesar 0.566

Tujuan : Mengukur daya tahan otot kaki

Peralatan : Matras

Pelaksanaan :

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



Gambar 6. *Squat Jump*

Sumber: [tugastugaskukini.blogspot.com/2017](http://tugastugaskukini.blogspot.com/2017)

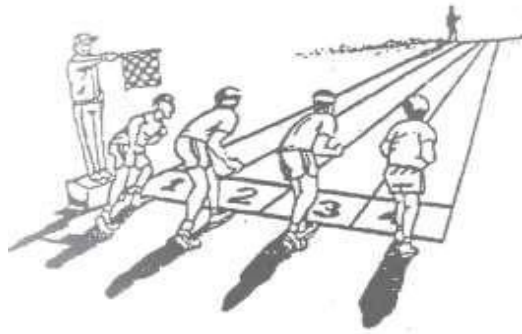
### 3. Kecepatan

Tingkat Validitas Tes Lari 30 Meter diperoleh sebesar 0,553 dan Reliabilitas Tes Lari 30 Meter sebesar 0,874.

#### 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 7. Lari 50 Meter*

Sumber : Kemendiknas (2010:7)

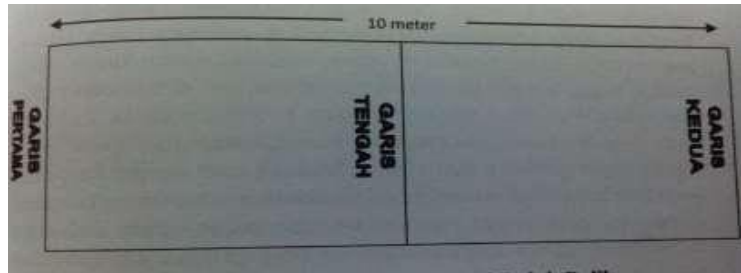
### 4. Kelincahan

Tingkat validitas tes kelincahan sebesar 0,427 dan reliabilitas tes kelincahan sebesar 0,861

#### 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 8.lari bolak-balik

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 :

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

Penilaian :

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



Gambar 9. *Sit And Reach*

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

6. Power

d) Tes *vertical jump*

Tingkat Validitas Tes *Standing Broad Jump* diperoleh sebesar 0,609 dan Reliabilitas

Tes *Standing Broad Jump* sebesar 0,424

Tujuan : Mengukur power tungkai dalam arah vertikal

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

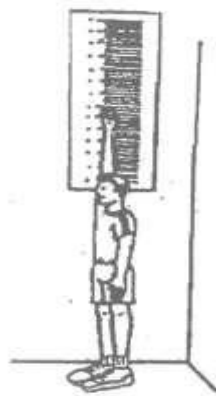
Pelaksanaan :

1. Testi diberi kesempatan
2. 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 :

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



*Gambar 10 Vertical Jump*

Sumber: Kemendiknas (2010:18)

7. Daya tahan jantung paru

Reliabilitas tes balke sebesar 0,950

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

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

Peralatan : Sepatu cats, kaos kaki.

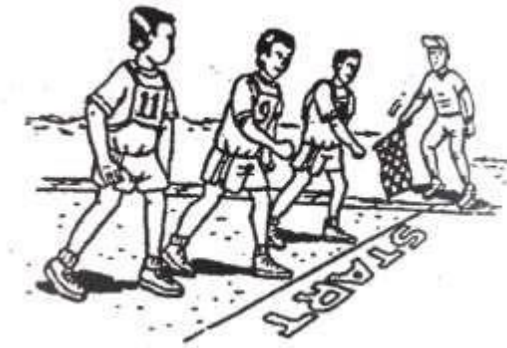
Pelaksanaan :

1. Pertama, lakukan pemanasan yang cukup.

2. 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 11.Lari 15 Menit

Sumber: Kemendiknas (2010:21)

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik 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 pemain sepakbola TIM SSB PUMA SIMO. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testisebelum melakukan tes dilakukan untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. Dalam pengambilan data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian, setelah semua selesai dilakukan lagi untuk tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi.

Setelah diketahui profil kondisi fisik pemain TIM SSB PUMA SIMO, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase. Cara menghitung persen dengan rumus yaitu:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Sumber: Anas Sudjono (2012:43)

Keterangan:

F= frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N= jumlah frekuensi/banyaknya individu

P= Angka persentase

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 1. Komponen dan klasifikasi kemampuan fisik Cabor 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	4,35-472	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 Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik**

<b>KATEGORI</b>	<b>KONVERSI NILAI</b>
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**

<b>RENTANG SKOR</b>	<b>KLASIFIKASI</b>
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 SSB PUMA SIMO Ku 13-14 Tahun. Penelitian ini dilakukan pada hari Rabu 15 Juni 2022 dan Jumat 17 Juni 2022 di lapangan desa Simo, Grobogan, Purwodadi, Jawa Tengah. Diperoleh subjek sebanyak 30 orang, berdasarkan hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

#### 1. Profil Kondisi Fisik TIM SSB PUMA SIMO Berdasarkan Kecepatan

**Tabel 4. Kecepatan**

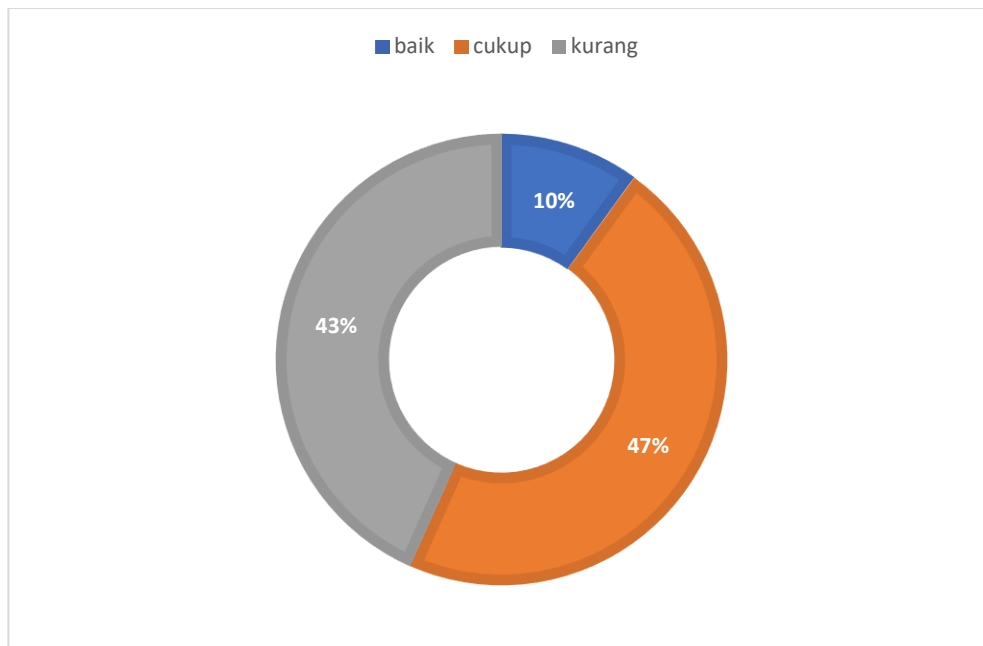
Statistik	Score
Skor maksimum (terbesar)	5.08 detik
Skor minimum (terkecil)	4.00 detik
Mean (Rata-rata)	4.6487 detik
Standar Deviasi	0.28911 detik

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

**Tabel 5. Hasil Tes Kecepatan Lari 50m**

NO	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	3,58-3,91	0	0	Baik sekali
2	3,92-4,34	3	10	Baik
3	4,35-4,72	14	47	Cukup
4	4,73-5,11	13	43	kurang
5	5,12-5,50	0	0	Kurang sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 30 orang sampel terdapat 0 orang (0%) berada pada kategori baik sekali, 3 orang (10,%) berada pada kategori baik, 14 orang (47,%) berada pada kategori cukup, 13 orang (43,%) berada pada kategori kurang dan 0 orang (0%) berada pada kategori kurang sekali.



Gambar 12. Bagan pie profil kondisi fisik kategori kecepatan

## 2. Profil Kondisi Fisik TIM SSB PUMA SIMO Berdasarkan

**Tabel 6. Kelincahan**

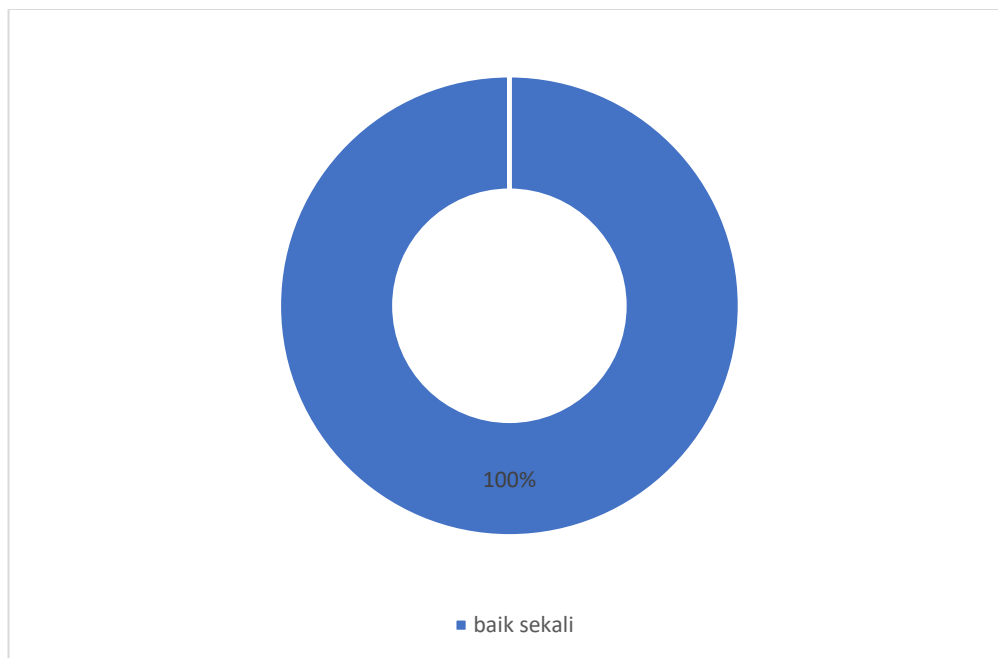
Statistik	Score
Skor maksimum (terbesar)	14.49 detik
Skor minimum (terkecil)	11.41 detik
Mean (Rata-rata)	13.1463 detik
Standar Deviasi	0.81040 detik

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

**Tabel 7. Hasil Tes Kelincahan Lari Bolak Balik**

NO	Interval	Frekuensi	Presentase	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%	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 30 orang sampel terdapat 30 orang (100%) berada pada kategori baik sekali, 30 orang (0%) berada pada kategori baik, 0 orang (0,%) berada pada kategori cukup, 0 orang (0,%) berada pada kategori kurang dan 0 orang (0%) berada pada kategori kurang sekali.



gambar 13. Bagan pie profil kondisi fisik kategori kelincahan

### 3. Profil Kondisi Fisik TIM SSB PUMA SIMO Berdasarkan

**Tabel 8. Kelentukan**

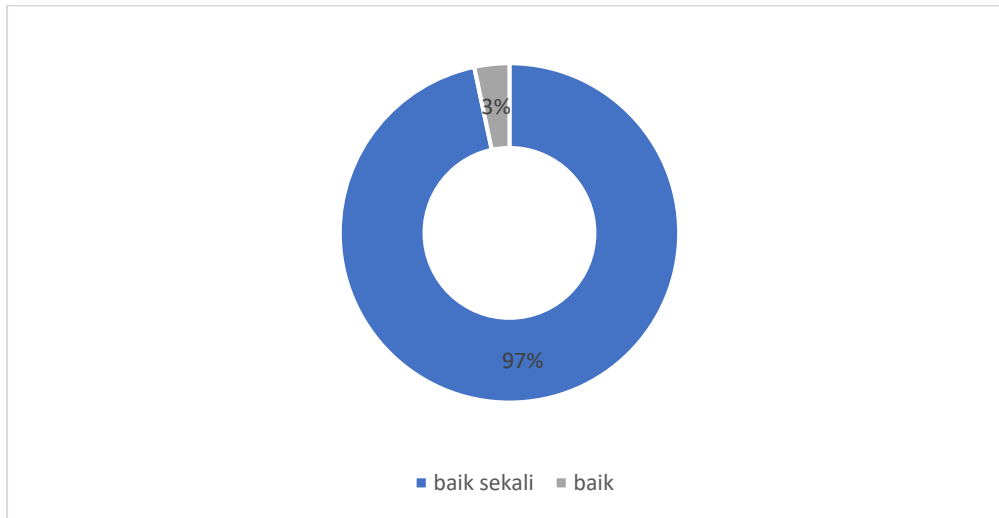
Statistik	Score
Skor maksimum (terbesar)	43.60 cm/inchi
Skor minimum (terkecil)	23.20 cm/inchi
Mean (Rata-rata)	33.5700 cm/inchi
Standar Deviasi	5.08284 cm/inchi

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

**Tabel 9. Hasil Tes Kelentukan *Sit and Rich***

NO	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	>24	29	97 %	Baik sekali
2	18-23	1	3%	Baik
3	12-17	0	0	Cukup
4	6-11	0	0	kurang
5	1-5	0	0	Kurang sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 30 orang sampel terdapat 29 orang (97%) berada pada kategori baik sekali, 1 orang (3,%) berada pada kategori baik, 0 orang (0,%) berada pada kategori cukup, 0 orang (0,%) berada pada kategori kurang dan 0 orang (0%) berada pada kategori kurang sekali.



gambar 14. Bagan pie profil kondisi fisik kategori kelenturan

#### 4. Profil Kondisi Fisik TIM SSB PUMA SIMO Berdasarkan

**Tabel 10. Kekuatan Lengan & Bahu**

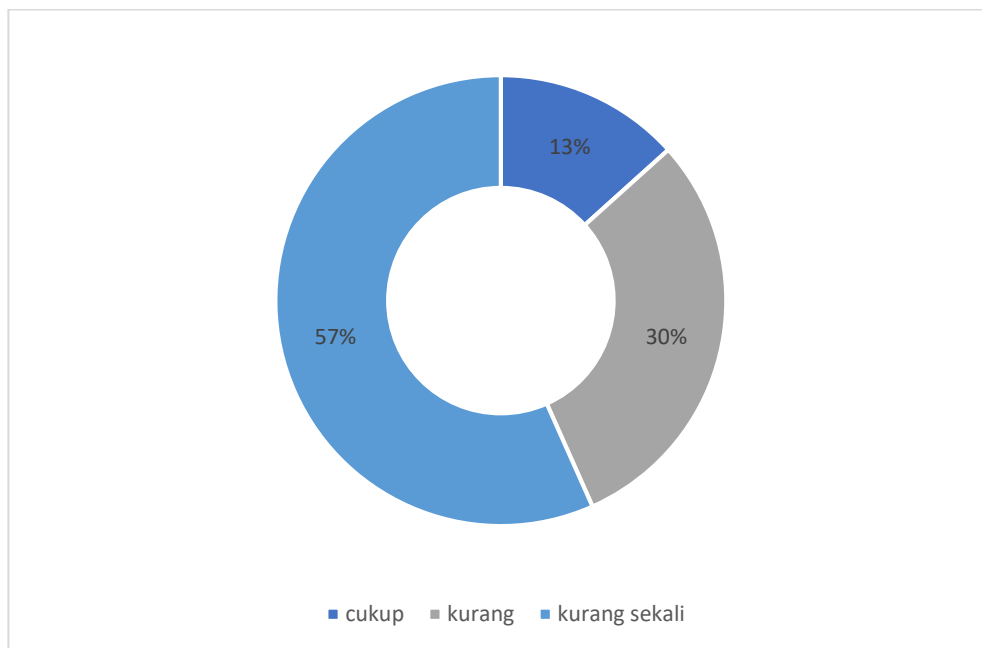
Statistik	Score
Skor maksimum (terbesar)	43.50 kg
Skor minimum (terkecil)	19.70 kg
Mean (Rata-rata)	29.6733 kg
Standar Deviasi	6.31517 kg

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

**Tabel 11. Hasil Tes Kekuatan Bahu & Lengan *Grip Strength***

NO	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	>51	0	0	Baik sekali
2	44-50	0	0	Baik
3	37-43	4	13%	Cukup
4	30-36	9	30 %	kurang
5	23-29	17	57%	Kurang sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 30 orang sampel terdapat 0 orang (0%) berada pada kategori baik sekali, 0 orang (0%) berada pada kategori baik, 4 orang (13,%) berada pada kategori cukup, 9 orang (30,%) berada pada kategori kurang dan 17 orang (57%) berada pada kategori kurang sekali.



gambar 15. Bagan pie profil kondisi fisik kategori kekuatan lengan & bahu.

## 5. Profil Kondisi Fisik TIM SSB PUMA SIMO Berdasarkan

**Tabel 12. Kekuatan Otot Tungkai**

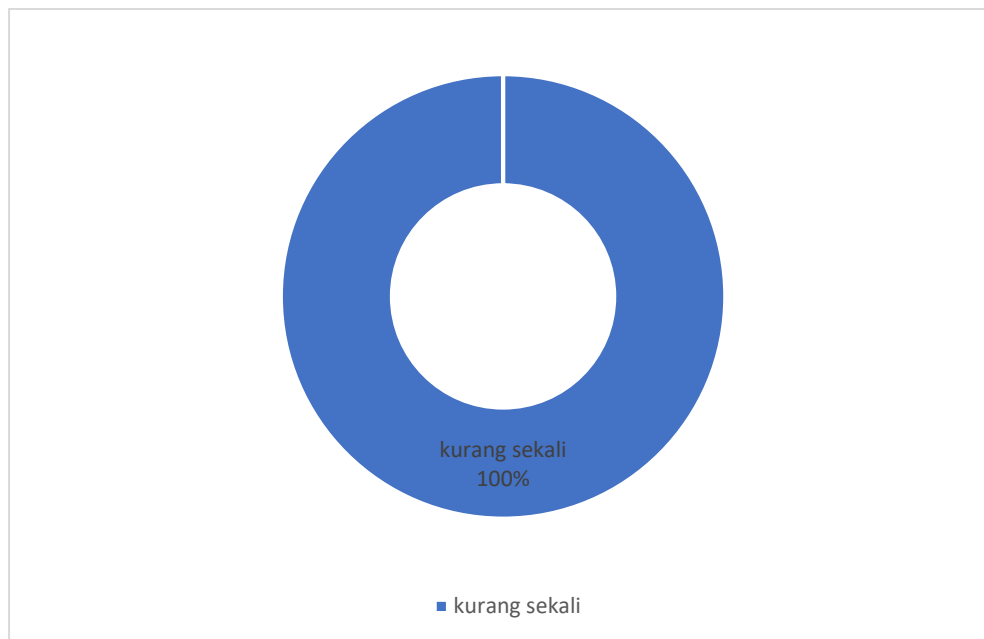
Statistik	Score
Skor maksimum (terbesar)	130.00 kg
Skor minimum (terkecil)	50.00 kg
Mean (Rata-rata)	85.7333 kg
Standar Deviasi	22.22601 kg

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

**Tabel 13. Hasil tes Kekuatan Otot Tungkai *Leg Dynamometer***

NO	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1		0	0	Baik sekali
2	>283	0	0	Baik
3	215-282	0	0	Cukup
4	146-214	0	0	kurang
5	77-145	30	100	Kurang sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 30 orang sampel terdapat 0 orang (0%) berada pada kategori baik sekali, 0 orang (0%) berada pada kategori baik, 0 orang (0%) berada pada kategori cukup, 0 orang (0%) berada pada kategori kurang dan 30 orang (100%) berada pada kategori kurang sekali.



gambar 16. Bagan pie profil kondisi fisik kategori kekuatan otot tungkai

## 6. Profil Kondisi Fisik TIM SSB PUMA SIMO Berdasarkan

**Tabel 14. Kekuatan Otot Punggung**

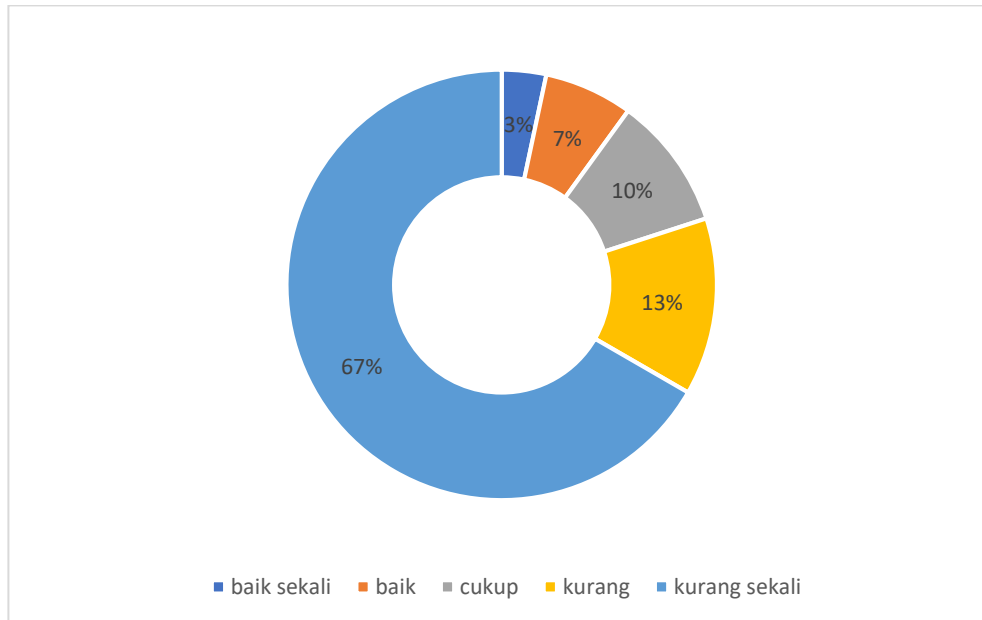
Statistik	Score
Skor maksimum (terbesar)	160.00 kg
Skor minimum (terkecil)	35.00 kg
Mean (Rata-rata)	73.5667 kg
Standar Deviasi	34.62577 kg

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

**Tabel 15. Hasil tes Kekuatan Otot Punggung *Back Dynamometer***

NO	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	>143,5	1	3 %	Baik sekali
2	122,5-143	2	7%	Baik
3	101-122	3	13%	Cukup
4	80-100,5	4	10%	kurang
5	59-79,5	20	67%	Kurang sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 30 orang sampel terdapat 1 orang (3%) berada pada kategori baik sekali, 2 orang (7%) berada pada kategori baik, 3 orang (13%) berada pada kategori cukup, 4 orang (10%) berada pada kategori kurang dan 20 orang (67%) berada pada kategori kurang sekali.



gambar 17. Bagan pie profil kondisi fisik kategori kekuatan otot punggung

## 7. Profil Kondisi Fisik TIM SSB PUMA SIMO Berdasarkan:

**Tabel 16. Power**

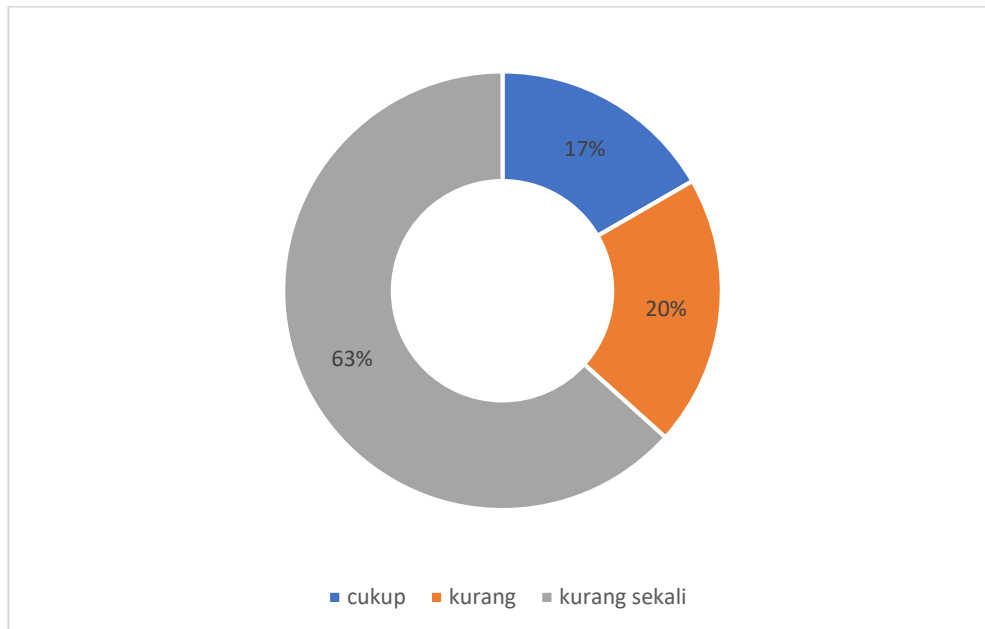
Statistik	Score
Skor maksimum (terbesar)	58.00 cm
Skor minimum (terkecil)	27.00 cm
Mean (Rata-rata)	41.3000 cm
Standar Deviasi	7.78216 cm

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

**Tabel 17. Hasil Tes Power Vertical Jump**

NO	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	>70	0	0	Baik sekali
2	62-69	0	0	Baik
3	53-61	5	17%	Cukup
4	46-52	6	20%	kurang
5	38-45	19	63%	Kurang sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 30 orang sampel terdapat 0 orang (0%) berada pada kategori baik sekali, 0 orang (0%) berada pada kategori baik, 5 orang (17%) berada pada kategori cukup, 6 orang (20%) berada pada kategori kurang dan 19 orang (63%) berada pada kategori kurang sekali.



gambar 18. Bagan pie profil kondisi fisik kategori *power*

## 8. Profil Kondisi Fisik TIM PUMA SIMO DT Paru Jantung

**Tabel 18. Daya Tahan Jantung Paru**

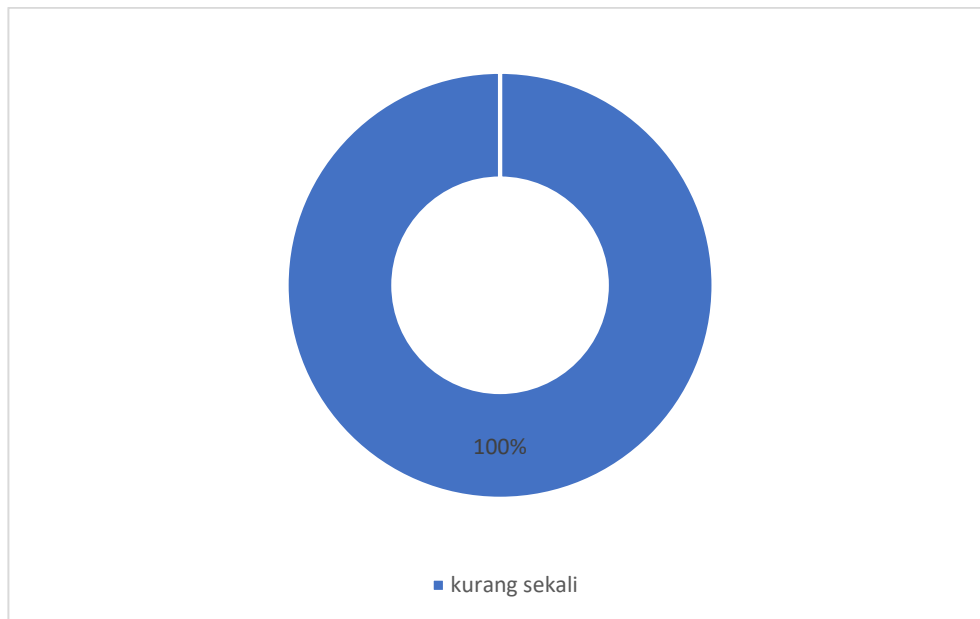
Statistik	Score
Skor maksimum (terbesar)	50.38 ml/kg/menit
Skor minimum (terkecil)	34.19 ml/kg/menit
Mean (Rata-rata)	44.8253 ml/kg/menit
Standar Deviasi	2.80930 ml/kg/menit

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

**Tabel 19. Hasil tes Daya Tahan Paru Jantung Balke 15 Menit**

NO	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	>59	0	0	Baik sekali
2	56-58	0	0	Baik
3	53-55	0	0	Cukup
4	50-55	0	0	kurang
5	<49	30	100%	Kurang sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 30 orang sampel terdapat 0 orang (0%) berada pada kategori baik sekali, 0 orang (0%) berada pada kategori baik, 0 orang (0%) berada pada kategori cukup, 0 orang (0%) berada pada kategori kurang dan 30 orang (100%) berada pada kategori kurang sekali.



gambar 19. Bagan pie profil kondisi fisik kategori daya tahan paru jantung

## 9. Profil Kondisi Fisik TIM SSB PUMA SIMO Berdasarkan

**Tabel 20. Daya Tahan Otot Lengan & Bahu**

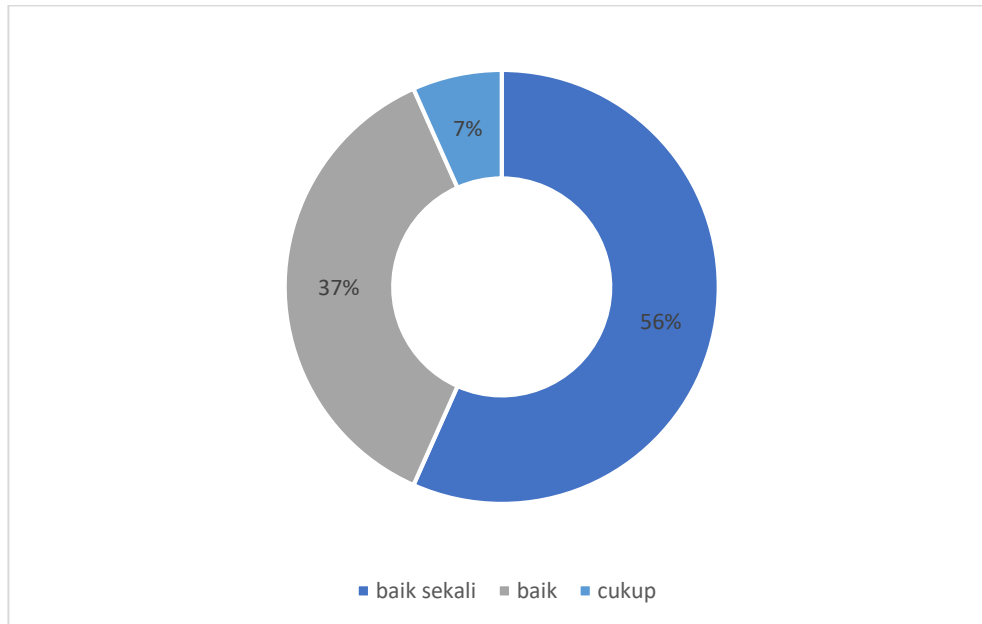
Statistik	Score
Skor maksimum (terbesar)	56.00 ml/kg/menit
Skor minimum (terkecil)	25.00 ml/kg/menit
Mean (Rata-rata)	39.4667 ml/kg/menit
Standar Deviasi	7.36128 ml/kg/menit

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

**Tabel 21. Hasil Tes Daya Tahan Lengan & Bahu *Push Up***

NO	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	>38	17	56%	Baik sekali
2	29-37	11	37	Baik
3	20-28	2	7%	Cukup
4	12-19	0	0	kurang
5	4-11	0	0	Kurang sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 30 orang sampel terdapat 17 orang (56%) berada pada kategori baik sekali, 11 orang (37,%) berada pada kategori baik, 2 orang (7%) berada pada kategori cukup, 0 orang (0%) berada pada kategori kurang dan 0 orang (0%) berada pada kategori kurang sekali.



gambar 20. Bagan pie profil kondisi fisik kategori daya tahan otot lengan & bahu

## 10. Profil Kondisi Fisik TIM SSB PUMA SIMO Berdasarkan

**Tabel 22. Daya Tahan Otot Perut *Sit Up***

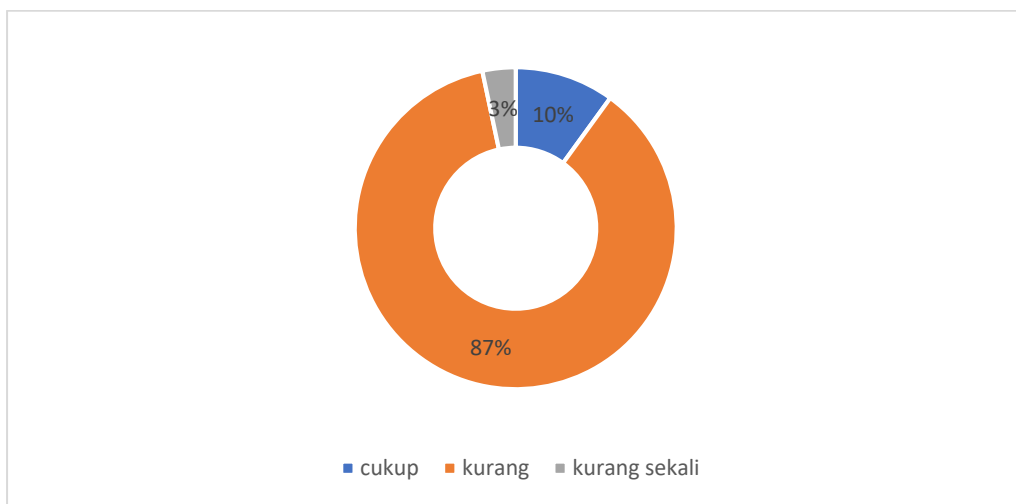
Statistik	Score
Skor maksimum (terbesar)	58.00 ml/kg/menit
Skor minimum (terkecil)	28.00 ml/kg/menit
Mean (Rata-rata)	40.0333 ml/kg/menit
Standar Deviasi	7.34135 ml/kg/menit

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

**Tabel 23. Hasil tes Daya Tahan Otot Perut *Sit Up***

NO	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	>90	0	0	Baik sekali
2	70-89	0	0	Baik
3	50-69	3	10%	Cukup
4	30-49	26	87%	kurang
5	20-29	1	3%	Kurang sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 30 orang sampel terdapat 0 orang (0%) berada pada kategori baik sekali, 0 orang (0%) berada pada kategori baik, 3 orang (10%) berada pada kategori cukup, 26 orang (87%) berada pada kategori kurang dan 1 orang (3%) berada pada kategori kurang sekali.



gambar 21. Bagan pie profil kondisi fisik kategori daya tahan otot perut

### 11. Profil Kondisi Fisik TIM SSB PUMA SIMO Berdasarkan

**Tabel 24. Daya Tahan Otot Tungkai**

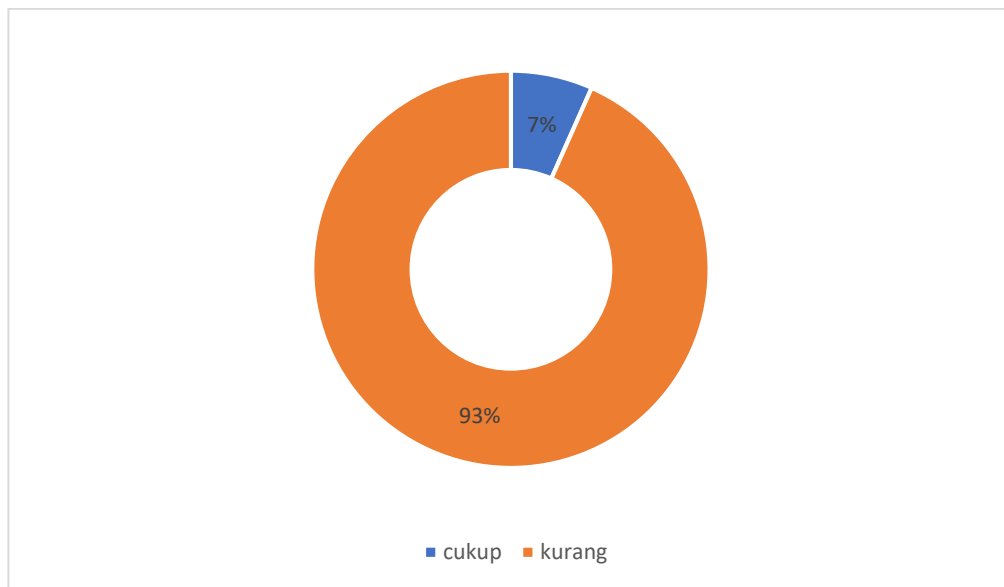
Statistik	Score
Skor maksimum (terbesar)	65.00 ml/kg/menit
Skor minimum (terkecil)	20.00 ml/kg/menit
Mean (Rata-rata)	37.8667 ml/kg/menit
Standar Deviasi	8.39431 ml/kg/menit

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

**Tabel 25. Hasil Tes Daya Tahan otot tungkai Squad Jump**

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>88	0	0	Baik sekali
2	67-87	0	0	Baik
3	46-66	2	7%	Cukup
4	25-45	28	93%	kurang
5	4-24	0	0	Kurang sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan pada tabel di atas dari 30 orang sampel terdapat 0 orang (0%) berada pada kategori baik sekali, 0 orang (0%) berada pada kategori baik, 2 orang (7%) berada pada kategori cukup, 28 orang (93%) berada pada kategori kurang dan 0 orang (0%) berada pada kategori kurang sekali.



gambar 22. Bagan pie profil kondisi fisik kategori daya tahan otot tungkai

Berdasarkan komponen tes kondisi fisik tim SSB PUMA SIMO ku 13-14 tahun, Tes kecepatan memiliki rata rata nilai sebesar 4. 64 detik masuk kategori cukup dan Tes kelincahan memiliki rata rata nilai sebesar 13.14 detik masuk kategori baik sekali

dan mendapat nilai 10. Tes kelentukan memiliki rata rata nilai sebesar 33.57 cm/inchi masuk kategori baik sekali dan mendapat nilai 10. Tes kekuatan lengan & bahu memiliki rata rata nilai sebesar 29. 67 ml/kg/menit masuk kategori kurang sekali dan mendapat nilai 2. Tes kekuatan tungkai memiliki rata rata nilai sebesar 85. 73 kg masuk kategori kurang sekali dan mendapat nilai 2. Tes kekuatan punggung memiliki rata rata nilai sebesar 73. 56 kg masuk kategori kurang sekali dan mendapat nilai 2. Tes power memiliki rata rata nilai sebesar 41. 30 cm masuk kategori kurang sekali dan mendapat nilai 2. Tes dt vo2max memiliki rata rata nilai sebesar 44. 82 ml/kg/menit masuk kategori kurang sekali dan mendapat nilai 2. Tes daya tahan lengan&bahu memiliki rata rata nilai sebesar 39. 46 ml/kg/menit. masuk kategori baik sekali dan mendapat nilai 10. Tes dt perut memiliki rata rata nilai sebesar 40. 03 ml/kg/menit. Masuk kategori kurang dan mendapat nilai 4. Tes dt tungkai memiliki rata rata nilai sebesar 37. 86 ml/kg/menit masuk kategori kurang dan mendapat nilai 4.

**Tabel 26. Rekapitulasi kategori Kondisi fisik tim puma simo ku 13-14 tahun**

Komponen Fisik	Tes&Hasil Pengukuran	Kategori	Nilai
Kecepatan	Sprint 30m	C	6
Kelincahan	Sprint bolak balik	BS	10
Kelentukan/fleksibilitas	Sit and rich	BS	10
Kekuatan lengan&bahu	Handgrip strenght	KS	2
Kekuatan otot punggung	Back dynamometer	KS	2
Kekuatan otot tungkai	Leg dynamometer	KS	2
Power	Vertical jump	KS	2
DT paru jantung	Balke	KS	2
DT otot lengan&bahu	Push up	BS	10
DT otot Perut	Sit up	K	4
DT otot Tungkai	Squat jump	K	4

Dari hasil penelitian ini menunjukkan terdapat kategori baik sekali mendapat skor 10, baik mendapat skor 8, cukup mendapat skor 6, kurang mendapat skor 4, kurang sekali mendapat skor 2. Nilai kondisi fisik:  $54:11 = 4,9$  Dalam tabel 3. Menunjukkan tingkat kondisi fisik dalam kategori kurang.

## **B. Pembahasan**

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dimainkan. Sepakbola merupakan olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima bagi pemain sepak bola. Permainan sepak bola menuntut untuk lari sekali-kali mengejar, menggiring bola, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan dan kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat (Stoica & Blejan, 2013). Untuk melakukan hal tersebut dibutuhkan kondisi fisik yang baik, demi menunjang dalam melakukan gerakan serta performa yang baik. Karena Sepakbola adalah olahraga intermiten, intensitas tinggi yang membutuhkan berbagai kemampuan fisik untuk mencapai keberhasilan kompetitif (Dugdale et al., 2019).

Kondisi fisik hal dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna, Karena kemampuan kondisi fisik sangat menentukan atlet dalam menguasai teknik-teknik yang dipelajari serta Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik (Umar & Pratama, 20). Dengan kondisi fisik yang baik akan menunjang penampilan atau performa pemain.

karena sepakbola adalah permainan yang menuntut pemain terus-menerus mengubah posisi mereka, dengan begitu seorang pemain harus berada dalam kondisi fisik yang baik karena dalam olahraga sepak bola membutuhkan tenaga atau stamina yang baik untuk menunjang gerakan seperti berlari, melompat, dan menendang.

Berdasarkan data penelitian pemain sepakbola TIM SSB PUMA SIMO secara keseluruhan tes *speed* / kecepatan mendapat nilai 4,64. detik. 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. 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 sangat penting dalam sepakbola, hal ini dapat dilihat pada saat melewati lawan baik dengan bola maupun tanpa bola. Pemain yang mempunyai kecepatan pasti mempunyai kekuatan otot yang baik, berdasarkan hal tersebut kecepatan memerlukan komponen fisik lainnya yaitu kekuatan dan daya tahan otot. Pemain yang mempunyai kecepatan tinggi pasti mempunyai nilai tambah atau nilai tinggi dalam tim. Dari hasil penelitian yang dilakukan di TIM SSB PUMA SIMO usia 13-14 tahun masuk dalam kategori baik. Faktor yang mempengaruhi tingkat kecepatan bisanya di pengaruhi oleh genetik, usia, kemampuan ketrampilan dalam melakuka gerakan, dan yang terpenting adalah berapa lama pemain telah melakukan bentuk latihan kecepatan sehingga terbentuk kemampuan kondisi fisik kecepatan.

Tes kelincahan mempunyai rata-rata 13,14 detik. Tes yang dilakukan adalah lari bolak-balik sebanyak 4x dalam jarak sekali lari 10m, dalam sepakbola kelincahan sangat berguna ketika di gabungkan dengan kecepatan karena jika kelincahan di gunakan untuk mengubah arah secara cepat-cepatnya, seperti dribbling dengan cepat, melewati lawan dengan cepat, menipu lawan dengan cepat. Bedanya dengan kecepatan adalah kecepatan merubah gerak bagian tubuh secara cepat sedangkan kelincahan mengubah gerak bagian tubuh secara cepat dan tepat. Kegunaan dalam sepakbola menipu lawan dengan gerakan tertentu kemudian melewatinya. Dari hasil penelitian yang dilakukan di tim SSB PUMA SIMO usia 13-14 tahun masuk dalam kategori baik sekali. Faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah usia dan lama pemain sudah melakukan bentuk latihan kelincahan, sebegus apapun pemain jika tidak pernah mengasah atau berlatih akan kalah dengan pemain yang malakukan latihan dengan keras, benar, dan sungguh-sungguh.

Tes *flexibilitas*/kelentukan mempunyai rata-rata 33,57 cm/inchi. Tes yang dilakukan adalah menggunakan alat yang bernama *sit and rich*, tes ini di lakukan untuk mengukur seberak elastisnya otot, tulang, sendi-sendi masing pemain. Kenapa *fleksibilitas* sangat berguna dalam permainan sepakbola, karena dengan dengan semakin elastisnya tubuh semakin baik karena daya tahan untuk cidera semakin baik dan tidak akan mudah terkena cidera. Menurut (Priya Pratama et al., 2018) *flesibilitas* menunjang kegiatan sepakbola, karena sepakbola mempelajari tekhnik dasar yang bagus jika menguasai tubuh yang lentur dan tidak kaku. Dari hasil penelitian yang dilakukan di tim SSB PUMA SIMO usia 13-14 tahun masuk dalam kategori baik

sekali. Faktor yang sangat mempengaruhi kenapa bisa dalam kategori baik sekali adalah para pemain masih di usia muda dengan kerangka tubuh yang masih mudah dibentuk dan mau dibuat apapun kalau usia masih muda masih bisa.

Tes kekuatan otot lengan bahu mempunyai rata-rata 29,67 kg, tes kekuatan otot punggung mempunyai rata-rata 73,56 kg, tes kekuatan otot tungkai mempunyai rata-rata 85,73 kg. 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. 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 SSB PUMA SIMO usia 13-14 tahun masuk dalam kategori kurang sekali. Faktor yang mempengaruhi adalah usia, sudah berapa lama pemain latihan. Sebab, dalam latihan kekuatan pasti setiap semakin hari semakin meningkat. Tetapi pada usia usai muda pemain tidak boleh dikasih beban latihan kekuatan yang terlalu berat. Sebab akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang tubuh atau kerangka dan otot para pemain muda.

Tes *power* mempunyai rata-rata 41,30 cm, *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 mendang 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 SSB PUMA SIMO usia 13-14 tahun 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. Faktor yang mempengaruhi adalah umur, usia dan sudah berapa lama pemain latihan. Namun, biasa untuk pemain muda belum di kasih latihan tentang *power*. Karena akan mengganggu tumbuh kembang kerangka pemain terganggu.

Tes daya tahan jantungparu mempunyai rata-rata 44,82 ml/kg/menit, kemudian tes yang dilakukan adalah tes *balke*. Tes *balke* adalah tes yang di lakukan 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 kemampun daya tahan umum jantung paru yang mumpuni, karena itensitas 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 SSB PUMA SIMO usia 13-14 tahun masuk dalam kategori kurang sekali. Faktor yang mempengaruhi dalam daya tahan adalah usia dan lama pemain sudah melakukan latihan. Sebab, daya tahan dapat di meningkat seiring intensitas latihan dan sering melakukan latihan. Daya tahan dalam sepakbola memang penting tetapi kita harus tau di tahap apa ketika menyampaikan materi ini dan kapan harus dilakukan. Ketika latihkan di usia muda pastinya pemain tersebut akan terlihat menonjol di anak usianya. Tetapi dampak yang di timbulkan di usia remaja ke dewasa pasti akan mengganggu kontraksi tubuh. Karena di usia muda kondisi tubuh masih lunak dan mudah dibentuk. Jika dikasih beban yang terlalu berat akan rapuh juga lama kelamaan jika diberi beban berlebih.

Tes daya tahan otot lengan & bahu mempunyai rata-rata 39 kali/60 detik, tes daya tahan otot perut mempunyai rata-rata 40 kali/60 detik, tes daya tahan otot tungkai mempunyai rata-rata 37 kali/60 detik, 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 pikir 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 SSB PUMA SIMO usia 13-14 tahun masuk dalam kategori kurang. Faktor yang mempengaruhi adalah usia dan lama waktu latihan. Sama halnya

dengan latihan daya tahan jantung paru dan kekuatan, perlu kehati-hatian dan penyampainya latihan yang tepat sesuai usia serta beban latihan harus di perhatikan. Memang jika kalua di latihkan sejak usia muda atau anak anak akan mendapat prestasi yang menonjol. Tetapi, lama kelaman akan menurun dan mudah cidera serta tak akan bertahan lama. Dari hasil penelitian ini menunjukkan terdapat kategori baik sekali mendapat skor 10, baik mendapat skor 8, cukup mendapat skor 6, kurang mendapat skor 4, kurang sekali mendapat skor 2. Hasil skor profil kondisi fisik TIM SSB PUMA SIMO adalah 4,9 dan Berdasarkan tabel norma dari buku Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq masuk kategori kurang. Dengan begitu dapat dilihat bahwa kondisi FISIK TIM SSB PUMA SIMO perlu ditingkatkan agar bisa meraih prestasi yang optimal.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik di TIM SSB PUMA SIMO ku 13-14 tahun, dapat diperoleh beberapa kesimpulan yaitu:

Tingkat kemampuan kondisi fisik kecepatan rata rata 4.6 detik (30 pemain) dan masuk kategori cukup. Tingkat kemampuan kondisi fisik kelincahan rata rata 13.14 detik (30 pemain) dan masuk kategori baik sekali. Tingkat kemampuan kondisi fisik kelentukan rata rata 33.57 cm/inchi (30 pemain) dan masuk kategori baik sekali. Tingkat kemampuan kondisi fisik kekuatan lengan & bahu rata rata 29.67 kg (30 pemain) dan masuk kategori kurang sekali. Tingkat kemampuan kondisi fisik kekuatan otot punggung rata rata 73.56 kg (30 pemain) dan masuk kategori kurang sekali. Tingkat kemampuan kondisi fisik kekuatan otot tungkai rata rata 85.73 kg (30 pemain) dan masuk kategori kurang sekali. Tingkat kemampuan kondisi fisik *power* rata rata 41.30 cm (30 pemain) dan masuk kategori kurang sekali. Tingkat kemampuan kondisi fisik DT paru jantung rata rata 44.82 ml/kg/menit (30 pemain) dan masuk kategori kurang sekali. Tingkat kemampuan kondisi fisik DT otot lengan&bahu rata rata 39.46 ml/kg/menit (30 pemain) dan masuk kategori baik sekali. Tingkat kemampuan kondisi fisik DT otot perut rata rata 40.03 ml/kg/menit (30 pemain) dan masuk kategori kurang. Tingkat kemampuan kondisi fisik DT otot tungkai rata rata 37.86 ml/kg/menit (30 pemain) dari hasil semua tes dijumlah dan dibagi dengan 11 item tes dan dari hasil

penelitian ini menunjukkan terdapat kategori baik sekali mendapat skor 10, baik mendapat skor 8, cukup mendapat skor 6, kurang mendapat skor 4, kurang sekali mendapat skor 2. Hasil skor profil kondisi fisik TIM SSB PUMA SIMO adalah 4,9 dan berdasarkan tabel norma dari buku Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq masuk kategori kurang.

Kondisi fisik pemain TIM SSB PUMA SIMO harus ditingkatkan dengan menjalankan program latihan yang teratur dan terencana. Pelatih dapat merancang program latihan untuk peningkatan fisik para pemain. Para pemain harus disiplin dan konsisten dalam menjalani latihan sehingga kondisi fisik dapat meningkat lebih baik. Sarana latihan dapat dilengkapi untuk menunjang latihan kondisi fisik pemain.

## **B. Implikasi penelitian**

Berdasarkan penelitian yang di lakukan ditim puma simo KU 13-14 tahun mendapat kesimpulan bahwa kondisi para pemain masuk kategori kurang, maka dari itu penelitian ini dilakukan sebagai:

1. Pemain yang belum mengetahui kebutuhan apa saja yang harus dimiliki sebagai pemain sepakbola agar mengertu. demi meningkatkan kualitas diri mereka sendiri sendiri. Supaya tahu apa kekurangan dan kelebihan masing-masing.
2. Sebagai nilai dasar acuan atau patokan dasar untuk pelatih puma simo untuk membuat progam latihan selanjutnya.

### **C. Saran**

1. Pemain ketika jadwal latihan sudah ditentukan sebisa mungkin datang untuk Latihan.
2. Pemain yang memiliki kondisi fisik kurang bagus agar meningkatkan kondisi fisiknya secara mandiri terlebih dahulu, sebelum pelatih memberi program latihan kondisi fisik sendiri nanti.
3. Pelatih untuk lebih memperhatikan materi fisik yang sesuai umur pemain karena fisik adalah komponen dasar yang harus dimiliki pemain.

### **D. Keterbatasan Penelitian**

Untuk 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 pada sampel tidak dilakukan dengan tim khusus yang sudah ahli dalam bidangnya dengan alat alat yang sudah modern.
2. Data hanya dilakukan 2-3 kali pengulangan dan tidak dilakukan berulang ulang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, P., 2014. Studi Analisis Kondisi Fisik (Vo<sub>2</sub>mas) Atlet Futsal SMAN 1
- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Alwi Hasan, dkk. 2005. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Anas Sudijono. (2012). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. 2002. Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. (2018). Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara. Yogyakarta: Pohon cahaya.
- Sucipto (2000). Sepakbola. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
- Sucipto (2000). Sepakbola. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
- Dugdale, J. H., Arthur, C. A., Sanders, D., & Hunter, A. M. (2019). *Reliability and validity of field-based fitness tests in youth soccer players. European Journal of Science, 19*(6), 745–756 <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1556739>
- Faruq, Muhyi M.(2008).Meningkatkan Kebugaran Tubuh Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket. Jakarta : Grasindo.

- Faruq, Muhyi M.(2008).Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Bulu Tangkis. Jakarta : Grasindo.
- 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.
- Kemendikbud. (2014). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kemendikbud.
- Kusriyani. (2004). Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik. Diakses dari <http://pakguruolahraga.blogspot.com/2013/06/faktor-yang-mempengaruhikondisi-fisik.html>. pada tanggal 06 Januari 2015, Jam 08.30 WIB.
- MIFTAHUL ULUM, 2020 “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola di Kota Palu (SSB Petobo)”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Universitas Taddulako. Pembimbing Tri murtono.
- Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014. Skripsi.
- Ridwan m. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Jurnal peforma olahraga. Volume 5 Nomor 1, 2020, Hlm 65-72. Padang. FIK UNP Padang.
- Saepuloh, E., & Pramdhan, K. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Tim Nasional Floorball pada Kejuaraan Asia Oceania Floorball Competition (AOFC). Jurnal Olahraga. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i2.76>
- Stoica, M., & Blejan, C. (2013). *Optimizing Physical Training through Adapted Specific Tests in High Performance Football*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 2136–2143. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.179>
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Umar, & Pratama, T. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2, 549–564
- Herwin. (2004). Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar. Yogyakarta: FIK UNY.

Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”. *Performa*, 3(02), 90- 90.

## **LAMPIRAN**

Lampiran 1 .Surat Bimbingan



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 : 043/PKL/II/2022  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Faidillah Kurniawan, M.Or

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

\*iNama : Triwibowo Putro Wicaksono  
NIM : 18602244025

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PROFIL KONDISI FISIK TIMPUMA SIMO KUI3-14 TAHUN

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

Yogyakarta, 16 Februari 2022

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*



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 : Triwibowo Putro Wicaksono  
NIM : 18602244025  
Pembimbing : Faidillah Kurniawan, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	senin 7/3/2022	- kerangka berfikir - variable Penelitian - populasi dan sample	
2.	selasa 15/3/2022	- Rumusan masalah - komponen kondisi Fisik - kerangka berfikir - Pertanyaan penelitian - sample	
3.	kamis 24/3/2022	- kerangka berfikir - instrumen penelitian	
4.	Jumat 8/4/2022	- Rumusan masalah - kerangka berfikir - Definisi, variable penelitian - instrumen penelitian	
5.	Rabu 20/4/2022	- Batasan masalah - rumusan masalah - tujuan penelitian	
6.	kamis 28/4/2022	- Identifikasi masalah - instrumen penelitian	
7.	Selasa 19/5/2022	- Penelitian relevan - kerangka berfikir	
8.	kamis 24/05/2022	- rumusan masalah	
9.	kamis 9/6/2022	- Deskripsi - definisi operasional - sample	
10.	Rabu 20/6/2022	- instrumen penelitian - batasan masalah	

an Kujur PKL,

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

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

## 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 : 884/UN34.16/PT.01.04/2022

9 Juni 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. SSB PUMA SIMO

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

Nama : Triwibowo Putro Wicaksono  
NIM : 18602244025  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Profil kondisi fisik tim puma simo ku 13 - 14  
Waktu Penelitian : 11 - 17 Juni 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.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

Tembusan :

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

### Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

**PUMA SIMO**

Lapangan puma simo, Desa Simo, Kecamatan Kradenan , Kabupaten Grobogan.

082285495725

---

SURAT KETERANGAN

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

Diizinkan kepada

Nama : TRIWIBOWO PUTRO WICAKSONO  
PT : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
NIM : 18602244025  
Program Studi : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Waktu : 11 – 17 JUNI 2022  
Tempat : LAPANGAN SEPAKBOLA PUMA SIMO  
Judul Skripsi : PROFIL KONDISI FISIK TIM PUMA SIMO KU 13-14 TAHUN

Grobogan, 17 JUNI 2022

Ketua Puma Simo



EKO HERNYUANTO

## Lampiran 4. Surat Izin Peminjaman Alat



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. Email: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/ /UN34.16/RT/2022  
Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

13 Juni 2022

Kepada : **Sdr Tribowo Putro Wicaksono**  
**Di Universitas Negeri Yogyakarta**

Menanggapi surat Saudara, dengan perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat. Kami mengizinkan Saudara menggunakan alat, pada:

bulan : Juni 2022  
tempat : Lapangan Sepakbola PUMA SIMO, Grobogan, Jawa Tengah  
acara : Penelitian Tugas Akhir Skripsi  
alat yang dipinjam :


No	Nama Alat	Jumlah
1	<i>Handgrip Strength</i>	1 buah
2	<i>Lag and Back Dinamometer</i>	1 buah
3	<i>Sit and Reach</i>	1 buah
4	Alat Ukur Roll	1 buah

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menjaga alat yang dipinjam;
2. Jika sudah selesai dipergunakan segera memberi informasi kepada Koordinator UKBMN FIK UNY

Demikian agar menjadikan periksa dan terima kasih.

Wakil Dekan,  
Bidang Umum dan Keuangan

  
Dr. Abdul Alim, M.Or  
NIP 198211292006041001

Tembusan  
1. Bapak Istiyadi  
2. Bapak Sugiyanto

Lampiran 5. Daftar nama pemain sepakbola TIM SSB PUMA SIMO

NO	Nama Pemain	TTL
1	DESTIAN AJI MAULANA	GROBOGAN,12 DESEMBER 2009
2	FERI YULIANTO	GROBOGAN,8 JULI 2009
3	AHMAD FAUZI	GROBOGAN,7 MARET 2008
4	ALIP PUTRA WINATA	GROBOGAN,15 DESEMBER 2009
5	TEGAR PANGESTU	GROBOGAN,7 OKTOBER 2008
6	AJIK FENDI ARDIANSYAH	GROBOGAN,17 MEI 2008
7	SYAIFUDIN	GROBOGAN,9 APRIL 2008
8	ZAKI MAULANA FIKRI	GROBOGAN,26 JUNI 2009
9	HENGKY RIBUD NUR CAHYA	GROBOGAN,19 FEBRUARI 2008
10	WISNU ADITYA PUTRA W	GROBOGAN,25 SEPTEMBER 2009
11	ANAS NUR FAIS	GROBOGAN,11 JULI 2009
12	RADJASA DJUNIAR P	GROBOGAN,5 FEBRUARI 2009
13	RIFQI QORRIZA N	GROBOGAN,19 OKTOBER 2009
14	ARDAN BAYU PAMUNGKAS	GROBOGAN,27 MARET 2009
15	ERYAN ALVANO SETIAWAN	GROBOGAN,6 SEPTEMBER 2008
16	SATRIA ADJIE PRASETYO	GROBOGAN,9 MARET 2009
17	BONDAN ASYAM RISQULLOH	GROBOGAN,14 AGUSTUS 2008
18	FRENDI DWI UTOMO	GROBOGAN,20 JANUARI 2009
19	FELIX HAIDAR AKWA	GROBOGAN,5 OKTOBER 2009
20	FREBA VALESKA YEREN	GROBOGAN,27 FEBRUARI 2009
21	DHABIT ALTAVANO ZAFRAN	GROBOGAN,14 MARET 2009
22	ARJUN DARMA PUTRA	GROBOGAN,16 APRIL 2008
23	REINO SURYA RHAMADAN	GROBOGAN,29 MARET 2009
24	MATAHARI SIMARAJA	GROBOGAN,16 2008
25	ADINDA PRAMUDYA A	GROBOGAN,12 MARET 2009
26	IMAM BUDI MULYO	GROBOGAN,8 JULI 2008
27	WIBI LEO SURYATAMA	GROBOGAN,12 AGUSTUS 2009
28	FAJAR NURFATONI	GROBOGAN,1 MEI 2009
29	FATHU ROZI	GROBOGAN,15 JULI 2008
30	AHMAD RIDHO ADAM	GROBOGAN, 4 JULI 2009

Lampiran 6. Hasil data kasar tes kondisi fisik TIM SSB PUMA SIMO

No	Nama	Kekuatan			Daya Tahan Otot			Speed	Kelincahan	Kelentukan	Power	Daya Tahan jantung
		Lengan &bahu (kg)	Punggung (kg)	Tungkai (kg)	Perut (ml/kg/menit)	Lengan &bahu (ml/kg/menit)	Tungkai (ml/kg/menit)	lari 30m (detik)	Lari bolak balik 10m (detik)	Sit and rich (cm/inch)	Vertical jump (cm)	Lari 15 menit (ml/kg/menit)
1	DESTIAN AJI M	24,1	120	55	32	35	56	4.00	14,38	27,0	28	46,02
2	FERI YULIANTO	24,4	69	50	31	32	32	4.85	14,18	23,2	30	40,81
3	AHMAD FAUZI	27,1	85	80	36	34	30	4.55	12,57	33,3	48	47,28
4	ALIP PUTRA W	28,6	117	50	44	38	65	4.00	12,72	38,1	44	45,05
5	TEGAR P	42,4	140	91	41	34	33	4.49	12,61	39,0	58	45,45
6	AJIK FENDI A	43,5	160	105	44	25	30	4.98	13,69	38,5	38	34,19
7	SYAIFUDIN	42,1	97	70	38	36	35	4.45	13,13	42,3	55	46,08
8	ZAKI MAULANA F	42,2	117	120	35	36	20	4.96	14,42	42,4	27	44,25
9	HENGKY RIBUD N	32,8	134	80	40	40	35	4.53	12,72	43,6	46	44,59
10	WISNU ADITYA P	31,2	94	89	52	50	40	4.98	12,42	31,5	34	47,11
11	ANAS NUR FAIS	26,9	36	90	58	37	35	4,64	12,89	35,0	41	44,22
12	RADJA S	33,1	70	65	42	41	44	4,98	12,37	30,0	45	44,88
13	RIFQI QORRIZA N	25,7	39	99	38	40	40	4,60	14,49	36,4	42	43,44
14	ARDAN BAYU P	27,6	52	89	39	40	32	4,84	13,79	25,0	44	43,96
15	ERYAN ALVANO S	29,1	85	65	31	45	39	4,35	12,86	34,5	35	46,71
16	SATRIA ADJIE P	26,7	60	85	43	35	36	4,72	12,39	32,0	37	45,28
17	BONDAN ASYAM	31,5	45	85	33	32	35	4,84	11,92	39,0	48	50,38
18	FRENDI DWI U	30,3	35	119	43	50	38	4,82	13,35	32,0	50	45,68
19	FELIX HAIDAR A	33,3	58	81	57	47	42	4,76	14,19	29,0	44	43,56
20	FREBA VALESKA	19,7	90	80	44	36	45	4,77	14,20	37,5	47	47,11
21	DHABIT A	20,9	43	120	40	53	38	4,69	13,70	27,5	38	44,88
22	ARJUN DARMA P	21,8	55	130	30	56	30	4,67	13,14	32,5	36	47,11
23	REINO SURYA R	24,6	45	75	28	29	39	5,08	13,35	30,2	35	47,11
24	MATAHARI S	31,8	60	60	35	46	40	4,41	12,30	34,7	48	43,50
25	ADINDA P	32,2	40	50	34	44	37	4,85	13,25	35,9	39	43,96
26	IMAM BUDI M	23,6	52	95	38	39	29	4,60	13,38	34,4	48	44,88
27	WIBI LEO S	28,7	51	119	40	40	38	4,41	13,80	31,0	46	46,71
28	FAJAR N	25,0	39	100	41	28	34	4,63	11,41	29,1	31	46,71
29	FATHU ROZI	32,20	60	80	46	41	49	4,05	12,32	30,0	32	43,04
30	AHMAD RIDHO A	27,10	59	95	48	45	40	4,96	12,45	32,5	45	40,81

Lampiran 7. Hasil data yang di pakai

No	Nama	Kekuatan			Daya Tahan Otot			Speed	Kelincahan	Kelentukan	Power	Daya Tahan jantung
		Lengan &bahu (kg)	Punggung (kg)	Tungkai (kg)	Perut (ml/kg/menit)	Lengan &bahu (ml/kg/menit)	Tungkai (ml/kg/menit)	lari 30m (detik)	Lari bolak balik 10m (detik)	Sit and rich (cm/inch)	Vertival jump (cm)	Lari 15 menit (ml/kg/menit)
1	DESTIAN AJI MAULANA	24,1	120	55	32	35	56	4.00	14,38	27.0	28	46,02
2	FERI YULIANTO	24,4	69	50	31	32	32	4.85	14,18	23,2	30	40,81
3	AHMAD FAUZI	27,1	85	80	36	34	30	4.55	12,57	33,3	48	47,28
4	ALIP PUTRA WINATA	28,6	117	50	44	38	65	4.00	12,72	38,1	44	45,05
5	TEGAR PANGESTU	42,4	140	91	41	34	33	4.49	12,61	39,0	58	45,45
6	AJIK FENDI ARDIANSYAH	43,5	160	105	44	25	30	4.98	13,69	38,5	38	34,19
7	SYAIFUDIN	42,1	97	70	38	36	35	4.45	13,13	42,3	55	46,08
8	ZAKI MAULANA FIKRI	42,2	117	120	35	36	20	4.96	14,42	42,4	27	44,25
9	HENGGY RIBUD NUR C	32,8	134	80	40	40	35	4.53	12,72	43,6	46	44,59
10	WISNU ADITYA PUTRA W	31,2	94	89	52	50	40	4.98	12,42	31,5	34	47,11
11	ANAS NUR FAIS	26,9	36	90	58	37	35	4.64	12,89	35,0	41	44,22
12	RADJASA DJUNIAR P	33,1	70	65	42	41	44	4.98	12,37	30,0	45	44,88
13	RIFQI QORRIZA N	25,7	39	99	38	40	40	4.60	14,49	36,4	42	43,44
14	ARDAN BAYU P	27,6	52	89	39	40	32	4.84	13,79	25,0	44	43,96
15	ERYAN ALVANO S	29,1	85	65	31	45	39	4.35	12,86	34,5	35	46,71
16	SATRIA ADJIE PRASETYO	26,7	60	85	43	35	36	4.72	12,39	32,0	37	45,28
17	BONDAN ASYAM R	31,5	45	85	33	32	35	4.84	11,92	39,0	48	50,38
18	FRENDI DWI UTOMO	30,3	35	119	43	50	38	4.82	13,35	32,0	50	45,68
19	FELIX HAIDAR AKWA	33,3	58	81	57	47	42	4.76	14,19	29,0	44	43,56
20	FREBA VALESKA YEREN	19,7	90	80	44	36	45	4.77	14,20	37,5	47	47,11
21	DHABIT ALTAVANO Z	20,9	43	120	40	53	38	4.69	13,70	27,5	38	44,88
22	ARJUN DARMA PUTRA	21,8	55	130	30	56	30	4.67	13,14	32,5	36	47,11
23	REINO SURYA R	24,6	45	75	28	29	39	5.08	13,35	30,2	35	47,11
24	MATAHARI SIMARAJA	31,8	60	60	35	46	40	4.41	12,30	34,7	48	43,50
25	ADINDA PRAMUDYA A	32,2	40	50	34	44	37	4.85	13,25	35,9	39	43,96
26	IMAM BUDI MULYO	23,6	52	95	38	39	29	4.60	13,38	34,4	48	44,88
27	WIBI LEO SURYATAMA	28,7	51	119	40	40	38	4.41	13,80	31,0	46	46,71
28	FAJAR NURFATONI	25,0	39	100	41	28	34	4.63	11,41	29,1	31	46,71
29	FATHU ROZI	32,20	60	80	46	41	49	4.05	12,32	30,0	32	43,04
30	AHMAD RIDHO ADAM	27,10	59	95	48	45	40	4.96	12,45	32,5	45	40,81

Lampiran 8. Hasil data kondisi fisik TIM PUMA SIMO

No	Nama	Kekuatan			Daya Tahan Otot			Speed	Kelincahan	Kelentukan	Power	Daya Tahan jantung	Jumlah profil kondisi fisik	Kategori
		Lengan &bahu	pungun g	tungkai	perut	Lengan&bahu	tungkai	lari 30m	Lari bolak balik	Sit and rich	Vertivaljump	Lari 15		
1	DESTIAN AJI M	6	4	2	6	8	6	4	10	10	2	4	5,6	Kurang
2	FERI YULIANTO	2	2	2	6	4	4	8	10	10	6	2	5,09	Kurang
3	AHMAD FAUZI	4	2	2	6	4	4	8	10	10	6	2	3,8	Kurang sekali
4	ALIP PUTRA W	6	2	2	4	2	2	4	10	10	2	2	4,1	Kurang
5	TEGAR P	2	2	2	6	2	4	6	10	10	4	2	4,3	Kurang
6	AJIK FENDI A	2	2	2	4	6	4	6	10	10	2	2	4,5	Kurang
7	SYAIFUDIN	4	2	2	4	8	4	4	10	10	2	2	4,7	Kurang
8	ZAKI M FIKRI	2	2	2	4	4	4	4	10	10	2	2	4,1	Kurang
9	HENGKY R NUR	2	2	2	6	4	4	6	10	10	2	2	4,5	Kurang
10	WISNU ADITYA P	2	2	2	6	4	4	6	10	10	2	2	4,5	Kurang
11	ANAS NUR FAIS	2	2	2	4	4	4	4	10	10	2	4	4,3	Kurang
12	RADJASA D P	4	2	2	4	2	2	4	10	10	2	2	4	Kurang
13	RIFQI Q	6	4	2	4	2	4	8	10	10	2	2	4,9	Kurang
14	ARDAN BAYU P	4	2	2	4	2	4	4	10	10	2	2	4,1	Kurang
15	ERYAN A S	2	2	2	4	2	4	4	10	10	2	2	4	Kurang
16	SATRIA ADJIE P	2	2	2	4	2	4	4	10	10	2	2	4	Kurang
17	BONDAN A R	2	2	2	4	2	4	6	10	10	2	2	4,1	Kurang
18	FRENDI DWI U	2	4	2	6	6	4	10	10	10	2	4	5,4	Kurang
19	FELIX HAIDAR A	2	2	2	6	6	6	6	10	10	4	4	3,2	Kurang sekali
20	FREBA V YEREN	2	2	2	4	8	4	4	10	10	2	2	4,5	Kurang
21	DHABIT A Z	4	2	2	6	8	4	6	10	10	2	2	5,09	Kurang
22	ARJUN DARMA P	2	2	2	4	6	4	4	10	10	2	2	4,3	Kurang
23	REINO SURYA R	4	4	4	4	6	4	6	10	10	2	2	3,6	Kurang sekali
24	MATAHARI S	2	2	6	6	-	4	6	10	10	2	2	4,5	Kurang
25	ADINDA P A	2	2	2	4	8	4	6	10	10	2	2	4,7	Kurang
26	IMAM BUDI M	2	2	4	6	8	4	8	10	10	2	2	5,2	Kurang
27	WIBI LEO S	4	2	2	4	2	2	4	10	10	4	2	4,1	Kurang
28	FAJAR NI	4	4	4	4	8	4	4	10	10	4	2	5,2	Kurang
29	FATHU ROZI	2	2	2	4	4	4	4	10	10	2	2	2,9	Kurang sekali
30	AHMAD RIDHO A	6	2	2	6	6	4	8	10	10	2	2	5,2	Kurang

Lampiran 9. Dokumentasi *Tes Leg And Back Dynamometer*



Lampiran 10. Dokumentasi *Tes Kelentukan Sit And Rich*



Lampiran 11. Dokumentasi Tes Kekuatan *Grip Strenght*



Lampiran 12. Dokumentasi Tes Power *Vertical Jump*



Lampiran 13. Dokumentasi kelincahan



Lampiran 14. Dokumentasi *Site Up*



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

