

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PSIW WONOSOBO  
LIGA 3 JAWA TENGAH TAHUN 2022**

**Tugas Akhir Skripsi**

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



Oleh:

Frendika Aditya Putra Pratama

18603144013

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2022**

## PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PSIW WONOSOBO LIGA 3 JAWA TENGAH TAHUN 2022

Oleh:  
Frendika Aditya Putra Pratama  
NIM 18603144013

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara jelas profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo liga 3 Jawa Tengah tahun 2022. Komponen yang diteliti meliputi daya tahan jantung paru, kelentukan, kekuatan, kelincahan, kecepatan dan *power* otot tungkai.

Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Subjek penelitian ini adalah atlet sepakbola PSIW Wonosobo dengan jumlah 15 atlet. Pengambilan data menggunakan tes dan instrumen sebagai berikut: daya tahan jantung paru (*multistage fitness*), kelentukan (*sit and reach*), kekuatan (*sit-up*), kelincahan (*shuttle run*), kecepatan (*sprint 30 meter*), *power* otot tungkai (*vertical jump*).

Berdasarkan penelitian di atas, sudah diketahui profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo, hal ini merupakan hal yang baik untuk kedepannya supaya pelatih PSIW Wonosobo dapat membuat program yang tepat dan mampu meraih hasil yang maksimal di liga 3 Jawa Tengah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik daya tahan jantung paru atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam kategori kurang (67%), profil kondisi fisik kelentukan atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam kategori sempurna (100%), profil kondisi fisik kekuatan atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam kategori sempurna (100%), profil kondisi fisik kelincahan atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam kategori sempurna (100%), profil kondisi fisik kecepatan atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam kategori baik sekali (53,33%), profil kondisi fisik *power* otot tungkai atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam kategori baik (27%).

**Kata kunci:** Daya Tahan Jantung Paru, Kelentukan, Kekuatan, Kelincahan, Kecepatan, *Power* Otot Tungkai

## PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF FOOTBALL ATHLETES FROM PSIW WONOSOBO LIGA 3 CENTRAL JAVA IN 2022

### Abstract

This research aims to clearly determine the profile of the physical condition of PSIW Wonosobo league 3 football athletes in Central Java in 2022. The components studied are cardio-pulmonary endurance, flexibility, strength, agility, speed and leg muscle power.

This research was a quantitative with a descriptive approach method. The research subjects were the football athletes from PSIW Wonosobo with a total of 15 athletes. The data collection used the following tests and instruments: cardiopulmonary endurance (*multistage fitness*), flexibility (*sit and reach*), strength (*sit-ups*), agility (*shuttle run*), speed (*30 meters sprint*), leg muscle power (*vertical jumps*).

Based on the results, the profile of the physical condition of PSIW Wonosobo football athletes is identified and it means a good thing for the future so that PSIW Wonosobo coaches can make the right program and be able to achieve maximum results in League 3 Central Java. Hence, it can be concluded that the profile of the physical condition of the cardio-pulmonary endurance of PSIW Wonosobo football athletes is in the low level (67%), the profile of the physical condition of flexibility of PSIW Wonosobo football athletes is in the very high level (100%), the profile of the physical condition of the strength of PSIW Wonosobo football athletes is in the very high level (100%), the profile of the physical condition of the agility of the PSIW Wonosobo football athletes is in the very high level (100%), the profile of the physical condition of the speed of PSIW Wonosobo football athletes is in the very high level (53.33%), the profile of the physical condition of the leg muscle power of PSIW football athletes Wonosobo is in the high level (27%).

**Keywords:** Cardiac Pulmonary Endurance, Flexibility, Strength, Agility, Speed, Leg Muscle Power



Mengetahui  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerja Sama,

Das Yudit Prasetyo, M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

Yogyakarta, 26 Desember 2022  
Disetujui  
Dosen Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Suharjana', written over a horizontal line.

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.  
NIP 19610816 198803 1 003

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Frendika Aditya Putra Pratama  
NIM : 18603144013  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Judul Tugas Akhir Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola PSIW  
Wonosobo Liga 3 Jawa Tengah Tahun 2022

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, 4 November 2022

yang menyatakan,



Frendika Aditya Putra Pratama

NIM 18603144013

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

### **PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PSIW WONOSOBO LIGA 3 JAWA TENGAH TAHUN 2022**

Disusun Oleh:

Frendika Aditya Putra Pratama

18603144013

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 4 November 2022

Mengetahui

Koordinator Program Studi

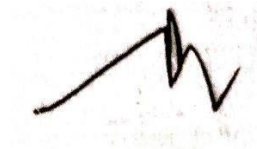


Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or

NIP: 198009242006041001

Disetujui

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Suharjana, M.Kes

NIP: 196108161988031003

**LEMBAR PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PSIW WONOSOBO  
LIGA 3 JAWA TENGAH TAHUN 2022**




Disusun oleh:

Frendika Aditya Putra Pratama  
NIM. 18603144013

Telah dipertahankan didepan TIM Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 18 November 2022

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes Ketua Penguji/Pembimbing		17/12/2022
Eka Novita Indra, S. Or., M.Kes. Sekretaris Penguji		18/12/2022
Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes Penguji Utama		18/12/2022

Yogyakarta, 28 DESEMBER 2022.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



  
Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIDN 196407071988121001

## **HALAMAN MOTTO**

“Terbiasalah dengan hal-hal yang kita sebut sulit, sampai hal sulit tersebut  
menjadi biasa saja untuk kita”

-Penulis-

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas rezeki dan kenikmatan yang telah diberikan, juga atas dukungan dan doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

1. Allah SWT karena atas rahmat-Nya saya bisa menyelesaikan tanggung jawab saya sebagai mahasiswa
2. Orang tua saya Bapak Beny Setejo dan Ibu Delia Amalia. Karena berkat doa dan supportnya saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Keluarga besar IKOR 2018 yang telah membuat kenangan indah
4. Seluruh dosen dan tenaga pendidik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah melimpahkan ilmu nya kepada penuli

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola PSIW Wonosobo Liga 3 Tahun 2022” yang dapat disusun sesuai dengan harapan, Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Berkenan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Suharjana, M.Kes. Selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi saya yang telah banyak memberikan motivasi, dorongan, semangat dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or selaku Koordinator Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan dalam Tugas Akhir Skripsi saya
3. Bapak Dr, Ahmad Nasrullah, S.Or., M.Or selaku Dosen Pembimbing Akademik dan juga dosen yang telah memberikan banyak ilmu, pengetahuan dan wawasan baru bagi penulis.
4. Bapak Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes selaku dosen penguji dalam ujian skripsi sehingga penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Eka Novita Indra, S.Or., M.Kes selaku sekretaris penguji dalam ujian skripsi sehingga penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan baik.

6. Bapak Prof. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah bersedia memberikan persetujuan dalam Tugas Akhir Skripsi.
7. Seluruh dosen dan tenaga pendidik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah melimpahkan ilmunya kepada penulis.
8. Bapak Wahyu Nugroho, M.Sos selaku Ketua Umum Asosiasi Kabupaten PSSI Wonosobo yang telah memberikan izin melakukan penelitian.
9. Semua pihak yang terlibat langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu sehingga Tugas Akhir Skripsi ini bisa berjalan dengan baik dan lancar.
10. Teman-teman seperjuangan IKOR 2018 yang telah memberikan semangat, motivasi serta do'a untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 4 November 2022

yang menyatakan,



Frendika Aditya Putra Pratama

NIM:18603144013

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Kajian Teori.....	6
1. Sejarah Sepakbola Dunia.....	6
2. Sejarah Sepakbola Modern.....	8
3. Kondisi Fisik .....	9
B. Penelitian Yang Relevan.....	18
C. Kerangka Berpikir .....	24
D. Pertanyaan Penelitian .....	24

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
D. Definisi Operasional Variabel.....	25
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	27
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	33
G. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subyek Penelitian .....	35
B. Deskripsi Data Penelitian .....	35
C. Hasil Penelitian.....	35
D. Pembahasan.....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan .....	43
B. Implikasi.....	43
C. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Normatif Untuk <i>Multistage Fitness Test</i> .....	29
Tabel 2. Data Normatif Untuk <i>Sit and Reach</i> .....	30
Tabel 3. Data Normatif Untuk <i>Sit-Up</i> .....	30
Tabel 4. Data Normatif Untuk <i>Shuttle Run</i> .....	31
Tabel 5. Data Normatif Untuk <i>Sprint 30 Meter</i> .....	32
Tabel 6. Data Normatif Untuk <i>Vertical Jump</i> .....	33

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Penelitian.....	47
Lampiran 2. Surat izin penelitian dari ASKAB PSSI Wonosobo .....	48
Lampiran 3. Deskripsi Data.....	49
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	51

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari dan populer saat ini. Daya tarik sepakbola yaitu keterampilan memperagakan kemampuan mengolah bola, penampilan dengan penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspos individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan (Luxbacher, 2011)

Permainan sepakbola merupakan permainan yang sangat populer di Indonesia. Peraturan permainan sepakbola sangat sederhana. Sebelas pemain dalam satu tim dengan berbagai cara berusaha mencegah lawan mencetak gol ke gawang yang dijaganya dan dengan berbagai cara berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Pemain diperbolehkan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, aturan tersebut tidak berlaku pada pemain berposisi khusus penjaga gawang. Pemenang dalam pertandingan sepakbola adalah tim yang mencetak lebih banyak gol ke gawang lawan (Sulistiyono, 2020).

Bermain sepakbola berubah menjadi permainan sepakbola. Bermain sepakbola yang awalnya sekedar mengisi waktu luang dan dilakukan secara sukarela akhirnya menjadi sebuah permainan. Bermain berubah menjadi permainan karena dalam bermain sudah ada tujuan yaitu mengalahkan lawan, peraturan permainan atau bermain ditetapkan atau diatur dengan standar yang baku, tim atau kelompok yang bermain memiliki strategi, taktik atau formasi yang diatur.

Permainan sepakbola membutuhkan perjuangan fisik yang sangat keras, dan kedua tim memiliki kesempatan yang sama untuk memenangkan pertandingan (Sulistiyono, 2020).

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus menerus setiap tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Di samping itu, pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, cabang olahraga, gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet. Mengembangkan kondisi fisik membutuhkan kualifikasi pelatih profesional sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif dikemudian hari. Kondisi fisik merupakan komponen utama yang harus dibangun kokoh agar unsur teknis dan taktis dapat tercapai saat dibutuhkan (Sulistiyono, 2020)

Beberapa keterampilan gerak dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (*kicking*), Mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), Menggiring bola (*dribbling*), Menyundul bola (*heading*), Merampas (*tackling*), Lemparan ke dalam (*throw in*), Gerak tipu teknik penjaga gawang (*goal keeping*). Upaya untuk mencapai suatu prestasi dalam permainan sepakbola, ada beberapa komponen dan faktor-faktor yang menunjang diantaranya yaitu: kemampuan teknik dasar sepakbola. Kemampuan teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian teknik dasar adalah semua

kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Adapun teknik dasar dalam olahraga sepakbola adalah passing, shooting dan dribbling (Oktayona, 2020)

Persatuan Sepakbola Wonosobo (PSIW) adalah sebuah klub sepakbola dari Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah yang berlaga di Liga Nusantara yang sekarang disebut Liga 3, PSIW Wonosobo bermarkas di Stadion Kolodete Kalianget, Wonosobo. Eksistensi PSIW Wonosobo sudah tercatat semenjak tahun 1937. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih PSIW Wonosobo, salah satu kendala tim PSIW Wonosobo diduga karena faktor kondisi fisik yang masih belum optimal, hal ini karena belum diketahuinya profil kebugaran fisik atlet dan menurut hasil wawancara dengan pelatih, pelatih melihat ketika sedang mengikuti latihan pertandingan pemain inti melawan pemain cadangan, game berlangsung kurang lebih sekitar 70 menit (35 menit 1 babak). Pemain sangat kuat pada 15-30 menit pertama dan tempo permainan cepat, tetapi pada babak kedua permainan lambat dan tempo permainan pun menurun. Bertolak dari uraian di atas, maka permasalahan tersebut harus dicarikan solusinya, sebab jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit diraih. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Profil Kebugaran Fisik Atlet Sepakbola PSIW Wonosobo Liga 3 Jawa Tengah Tahun 2022.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Performa atlet PSIW Wonosobo mengalami penurunan pada saat bertanding.
2. Belum diketahui profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo.
3. Atlet PSIW Wonosobo mengalami penurunan stamina pada saat bertanding

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti untuk mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji mengingat kondisi fisik pada permainan sepakbola cukup kompleks dengan tujuan agar lebih fokus dan akurat. Maka penelitian ini hanya akan membahas komponen kondisi fisik, yaitu daya tahan jantung paru, kelentukan, kelincahan, kecepatan dan power otot tungkai.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola PSIW Wonosobo Liga 3 Jawa Tengah Tahun 2022?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai rumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo liga 3 Jawa Tengah tahun 2022.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berharga berupa informasi perkembangan ilmu keolahrgaan, khususnya yang berkaitan dengan profil kondisi fisik yang diperlukan oleh para pelatih fisik.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai refrensi penelitian selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

- a. Bagi pemain bisa menambah wawasan, pengalaman, serta informasi tentang profil kondisi fisik yang dimiliki dan memotivasi pemain untuk meningkatkan kondisi fisiknya. Karena untuk meraih prestasi olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang baik selain komponen teknik, taktik dan mental.
- b. Bagi pelatih bisa digunakan untuk menyusun program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Sejarah Sepakbola Dunia**

Sejarah sepak bola dunia kali pertama dimulai pada abad ke-19 di tanah Britania Raya, yakni Inggris. Pada saat itu, sepak bola telah berkembang dan menjadi salah satu cabang olahraga yang paling banyak dimainkan oleh masyarakat dari berbagai penjuru dunia. Tak heran, apabila olahraga ini sudah populer sejak dulu dan semakin disukai sampai sekarang. Sebelum berkembang dan terkenal seperti saat ini, ada beberapa versi terkait siapa pencetus pertama kali sepak bola. Ada yang menyatakan bahwa permainan sepak bola sebenarnya berasal dari China. Namun, ada juga versi lain yang menyebutkan bahwa sepak bola berasal dari Romawi.

Salah satu catatan sejarah menyebutkan bahwa sepak bola sudah ada pada 3.000 tahun silam, lebih tepatnya dalam budaya Mesoamerika kuno oleh suku Aztec atau biasa dikenal dengan Tchatali. Pada zaman itu, sepak bola sudah dimainkan dengan bola yang ditendang oleh kedua tim. Bola yang digunakan berbahan dasar karet. Perbedaan permainan sepak bola di masa Mesoamerika dengan zaman sekarang adalah kepentingannya. Pertandingan bola pada zaman itu dimainkan dalam beberapa acara ritual. Bola sendiri menjadi simbol matahari. Sementara itu, kapten tim yang kalah nanti akan dijadikan korban bagi para dewa.

Menurut Fédération Internationale de Football Association (FIFA) sebagai organisasi induk sepak bola Internasional, sepak bola berasal dari daratan Asia

Timur, China, yakni pada sekitar abad ke-2 dan ke 3. Di masa Dinasti Han, masyarakat China sudah suka melakukan sepak bola dengan cara digiring dan dimasukkan ke dalam jaring kecil. Bola yang digunakan pada masa ini terbuat dari kulit hewan. Masyarakat China dahulu menyebut olahraga yang dimainkan di atas bidang persegi ini dengan sebutan tsu chu.

Bukti sepak bola berasal dari China sendiri ditemukan dari salah satu dokumen militer. Dalam naskah ini menyebutkan bahwa masyarakat China telah memainkan sepak bola pada masa pemerintahan Dinasti Tsing dan Han. Tsu yang memiliki arti menerjang bola dengan kaki. Sementara itu, chu dapat diartikan sebagai sebuah bola yang memiliki lapisan kulit dan berisi. Permainan sepak bola di China pada akhirnya menyebar hingga Jepang. Pada abad ke-8, masyarakat Jepang sudah memainkan sepak bola sebagai salah satu bentuk ritual dalam upacara. Mereka menyebut olahraga ini dengan sebutan “Kemari”. Di sisi lain, dalam bukunya yang berjudul *The World Game: A History of Soccer*, Bill Murray, seorang sejarawan sepak bola kelahiran Australia menyampaikan bahwa sepak bola sudah dimainkan sejak awal Masehi. Masyarakat pada masa Mesir Kuno sudah mengenal permainan sepak bola dengan cara membawa dan menendang bola yang terbuat dari buntalan kain linen. Dari belahan benua yang lain, ditemukan bukti sejarah yang terukir pada beberapa relief museum di Yunani. Masyarakat Yunani zaman dahulu mengenal olah raga ini dengan nama “Episcuro“. Gambar pada relief sendiri melukiskan bentuk manusia yang sedang memegang dan menggiring bola.

Sejarah sepak bola dunia mulai bergulir di Inggris pada abad ke-12. Pada

abad ini, banyak pihak sudah menaruh perhatian sekaligus memberi pengakuan terhadap olahraga ini. Sepak bola sangat disukai oleh masyarakat Inggris. Namun, selain dari tendangan, sepak bola pada masa ini melibatkan pukulan bola dengan kepalan tangan. Hal ini tentu menimbulkan berbagai kekerasan dalam pertandingan sepak bola. Hal ini lantas membuat Raja Edward III melarang sepak bola dimainkan pada tahun 1365.

## **2. Sejarah Sepakbola Modern**

Sejarah sepak bola modern mulai benar-benar mengalami perkembangan besar pada tahun 1815. Beberapa universitas dan sekolah di Inggris menjadikan sepak bola sebagai salah satu olahraga bagi para pelajarnya. Sampai pada akhirnya pada tahun 1857, berdiri klub sepak bola pertama di dunia dengan nama Sheffield Football Club di Inggris. Tak lama berselang, terjadi sebuah perkumpulan yang mempertemukan 11 wakil dari sekolah dan klub sepak bola di London, Inggris untuk mendirikan Football Association (FA) sebagai asosiasi sepak bola Inggris. FA sendiri menjadi organisasi pertama yang mengeluarkan peraturan permainan sepak bola secara resmi. Lahirnya FA menjadikan sepak bola menjadi lebih teratur, terorganisir, dan banyak masyarakat yang terhibur.

Setelah berdirinya FA, pada tahun 1883 diselenggarakannya turnamen internasional pertama yang diikuti oleh empat negara dari Britania Raya, diantaranya yaitu Inggris, Irlandia, Skotlandia, dan Wales. Seiring berjalannya waktu, sepakbola yang menjadi fenomena dan digandrungi masyarakat Inggris perlahan menyebar hingga seluruh Eropa. Sejarah sepak bola semakin terukir

di dunia Internasional pada saat didirikannya Federation International de Football Association (FIFA) pada 21 Mei 1904. Pembentukan induk organisasi sepak bola internasional ini ditandatangani oleh tujuh negara, yaitu Prancis, Belgia, Denmark, Belanda, Spanyol, Swedia, dan Swiss. Meskipun Inggris lebih dulu memainkan sepak bola, tetapi negara tersebut tidak ikut serta pada masa pembentukan FIFA. Inggris secara resmi bergabung dengan FIFA pada beberapa tahun berikutnya.

Pada tahun 1908, sepak bola menjadi salah satu olahraga resmi yang dipertandingkan dalam kompetisi olahraga terbesar di dunia, yaitu olimpiade. Selanjutnya, piala dunia sebagai kompetisi sepak bola internasional pertama kali dilaksanakan pada tahun 1930 di Uruguay. Sampai pada tahun 1996, sepak bola putri menjadi salah cabang olahraga dalam Olimpiade. Sejarah sepak bola sendiri sangatlah panjang. Tak heran, apabila sepak bola menjadi olahraga paling populer di dunia. Sepak bola diyakini akan semakin berkembang, mulai dari cara bermain, aturan dan ketentuan yang digunakan dalam permainan.

### **3. Kondisi Fisik**

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

Secara terminologi kondisi fisik berarti keadaan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan, tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kemampuan awal fisik atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek lain

seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen tersebut. Menurut (Waluyo, 2012), kondisi fisik merupakan persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet serta sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Sedangkan Harsono, (2018) menyatakan, pentingnya kondisi fisik dalam program latihan atlet, program latihan atlet harus direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang baik.

Kondisi Fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak dari usia dini, dilakukan secara terus menerus, dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan yang baik. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya mampu dan mudah mempelajari ketrampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala, serta dapat menyelesaikan latihan berat.

Keadaan kondisi yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja dan rasa percaya diri. Kemampuan fisik

penting untuk mendukung aktivitas psikomotor, seperti gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda. Kemampuan biomotor adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan berbagai kemampuan untuk melakukan aktivitas seperti daya tahan, kekuatan, dan kecepatan.

Kesimpulan dari penjelasan di atas adalah kondisi fisik adalah salah satu syarat yang harus dimiliki atlet dalam mencapai suatu prestasi dalam olahraga. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu ia harus tahu dan mengerti terlebih dahulu, apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik dan faktor-faktor apa saja yang tercakup didalamnya. Dengan kondisi fisik yang baik, maka pemain akan memiliki penampilan yang baik, tentunya juga akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki dan taktik yang akan digunakan. Juga dengan kondisi fisik yang baik kemampuan psikologis akan semakin meningkat.

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

Pratikno, (2010) berpendapat, kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisik yang dikembangkan dan ditingkatkan harus sesuai dengan ciri dan karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Ada 9 komponen kondisi fisik seseorang yang dapat dibina guna menunjang prestasi olahraga, meliputi:

1. Kekuatan (strength), adalah komponen kondisi fisik kemampuan otot atau sekelompok orang untuk menahan atau menerima beban kerja dalam satu kontraksi maksimal saat bekerja (Widiastuti, 2017)
2. Daya tahan adalah komponen kondisi fisik ada dua macam yakni:
  - a) Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien (Lutan, 2003)
  - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Lutan, 2003)
3. Kecepatan (speed), adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan orang merubah arah atau melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.(Harsono, 2018)
4. Daya ledak (power), adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu secepat-cepatnya. Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan (Harsuki, 2003)
5. Kelincahan (agility), adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh (Widiastuti, 2017)
6. Kelentukan (flexibility), adalah kemampuan gerakan maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian dalam melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal (Bafirman, 2018)

7. Keseimbangan, adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan (Harsuki, 2003)
8. Koordinasi, adalah kemampuan seseorang dalam melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif (Harsono, 2018)
9. Kecepatan reaksi, adalah kemampuan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsang, karena sangat berhubungan dengan waktu reflek, waktu gerakan dan waktu respon (Bafirman, 2018)

Kesimpulan dari pendapat ahli bahwa ada 9 komponen kondisi fisik yang dapat dilatih untuk menunjang prestasi olahraga, yaitu: kekuatan, daya tahan terbagi menjadi dua yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot, kecepatan, daya ledak, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kordinasi, dan kecepatan reaksi.

### **c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Dalam (Depdiknas, 2000), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

#### **1. 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 usia 20 tahun,

daya tahan kardiovaskuler akan meningkat dan akan makin menurun 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 rutin dan teratur.

## 2. Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara laki-laki dan perempuan berbeda karena adanya perbedaan antara ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara laki-laki dan perempuan tidak berbeda, karena perempuan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan laki-laki.

## 3. Genetik

Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh faktor genetika yakni sifat-sifat yang ada pada tubuh seseorang sejak dari lahir.

## 4. Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat kardiorespirasi yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang lebih baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya dengan baik.

## 5. Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat agar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal suhu. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi

otot. Lebih lanjut, menurut (Pekik, 2004), faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

a. Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan beban makanan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, mempertahankan kondisi tubuh, dan menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi setiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

b. Faktor tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jaman tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Istirahat yang cukup.

Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, dan obat-obatan terlarang.

e. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

f. Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial. Berdasarkan pendapat di atas yang dikemukakan Djoko Pekik Irianto maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang antara lain: umur, makanan dan gizi, waktu istirahat, kebiasaan hidup sehat, lingkungan, dan latihan. Jadi untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Kesimpulan dari penjelasan di atas bahwa kondisi fisik dapat mengalami penurunan disebabkan banyak faktor. Faktor umur, jenis kelamin, genetik,

kegiatan/aktivitas fisik, makanan/gizi, kebiasaan hidup sehat, istirahat yang cukup, faktor lingkungan, dan latihan olahraga. Untuk menjaga kondisi fisik tetap stabil maka atlet harus memperhatikan hal-hal tersebut sehingga tidak akan mudah mengalami penurunan kondisi fisik.

#### **d. Manfaat Kondisi Fisik**

Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya 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. Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi dalam pertandingan karena manfaat latihan dalam tahap itu penting untuk atlet mencapai tingkatan kondisi fisiknya, (Harsono, 2018). Dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, diantaranya:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa manfaat kondisi fisik bagi seseorang yaitu adanya peningkatan pada sistem sirkulasi, kerja jantung, dan komponen komponen kondisi fisik, adanya gerak yang efektif dan efisien, serta terjadinya pemulihan yang relatif lebih cepat pada tubuh.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, serta sebagai acuan dalam melakukan penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Imam Syafii (2022) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 yang meliputi kecepatan, daya tahan VO2Max, daya ledak otot tungkai, dan kelincahan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif untuk mendeskripsikan data profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022. Sample dalam penelitian ini adalah 30 orang pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro dengan menggunakan teknik pengambilan sample yaitu total sampling. Teknik analisis data menggunakan presentase rangking dan rata-rata. Teknik pengambilan data menggunakan metode tes dan pengukuran dengan komponen tes yaitu tes lari 30 M untuk mengetahui kecepatan, Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengetahui daya tahan VO2Max, standing long jump untuk mengetahui daya ledak otot tungkai, dan illinois agility test untuk mengetahui kelincahan. Hasil penelitian

mengenai profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 menunjukkan bahwa kecepatan pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro memiliki rata-rata 4,44 detik termasuk dalam kategori “kurang”, daya tahan VO2Max pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki rata-rata 45,05 ml/kg/min termasuk dalam kategori “kurang”, daya ledak otot tungkai pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki rata-rata 210,56 cm termasuk dalam kategori “sangat kurang”, dan kelincahan pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki rata-rata 17,30 detik yang termasuk dalam kategori “cukup”.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Irwan Setiawan dan M. Akbar Husein Allsabah (2022) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Kabupaten Kediri” . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Wanita Kabupaten Kediri. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan deskriptif kuantitatif yang menggunakan teknik pengambilan data melalui pengamatan pada obyek secara langsung dengan menggunakan tes kondisi fisik. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 18 pemain sepakbola putri Klub sepakbola Wanita Kabupaten Kediri. Instrumen tes untuk pengambilan data dilakukan dengan cara mengambil data dari 7 tes yaitu Tes Kekuatan Otot Lengan, Tes Kekuatan Otot Tungkai, Tes Kecepatan pemain sepakbola, Tes Kelincahan, Tes Flexibilitas, Tes Power Otot Tungkai, Tes Daya Tahan Kapasitas Paru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil yang di dapat kategori baik sekali sebesar 11% atau sebanyak 2 pemain, kategori baik sebesar 17% atau sebanyak

3 pemain, kategori Cukup dengan persentase 56% atau sebanyak 10 pemain, kategori kurang sebesar 11% atau sebanyak 2 pemain dan kategori sangat kurang sebesar 6% atau 1 pemain. Kondisi fisik merupakan hal terpenting bagi atlet dalam melakukan latihan untuk mencapai sebuah prestasi. Jika kondisi fisik tidak dipersiapkan maka akan berpengaruh pada teknik dan taktik dalam bermain.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Imam Hariadi (2022) yang berjudul “Profil kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepakbola Malang U-17 (Persema). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Persema Malang U-17. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah atlet Persema Malang U-17 yang berjumlah 30 orang. Proses pengumpulan data diambil menggunakan 4 instrumen untuk masing-masing kondisi fisik yaitu: (1) sprint 30 meter untuk tes kecepatan, (2) illinois test untuk tes kelincahan, (3) standing trunk flexion untuk tes kelentukan dan (4) standing broad jump untuk tes daya ledak. Secara keseluruhan hasil tes kondisi fisik atlet Persema U-17 menunjukkan 11,7% “baik sekali”, 50% “baik”, 33,3% “sedang” dan 5% “buruk”. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik yang mencakup kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak atlet Persema Malang U-17 secara umum menunjukkan hasil yang baik yang ditunjukkan dengan 50% termasuk dalam kategori “baik”.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Abdul Rifki (2020) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Garuda Towera Kec. Sinju Kab. Parigi

Moutong”. Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum diketahuinya kondisi fisik para pemain sepak bola Klub Garuda Towera Kec. Siniu Kab. Parigi Moutong. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain Sepak bola Klub Garuda Towera Kec. Siniu Kab. Parigi Moutong. Desain penelitian yang digunakan adalah survei dan tes. Populasi penelitian ini adalah pemain Sepakbola Klub Garuda Towera Kec. Siniu Kab. Parigi Moutong yang berjumlah 22 orang pemain. Dalam penelitian ini menggunakan tes untuk mengetahui kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan kaitanya dengan kondisi fisik pemain sepakbola. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu profil kondisi fisik pemain sepak bola klub garuda towera kec. sinu kab. parigi moutong. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran kondisi fisik. Instrumen dalam penelitian ini meliputi tes Lari 50 Meter, Lari 15 Menit, Vertical Jump, Shuttle Run, Sit and Reach, Push Up, Sit Up dan Skuad Jump. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif proporsi. Sedangkan untuk kondisi fisik keseluruhan menggunakan T-Skor. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa kondisi fisik pemain sepak bola klub garuda towera kec. sinu kab. parigi moutong adalah 0 pemain masuk dalam katagori sangat baik jika dihitung dalam persen 0%, 8 pemain masuk dalam kategori baik, jika di hitung dalam persen 36%, 6 pemain masuk dalam kategori sedang jika dihitung dalam persen 28% 8 pemain masuk dalam kategori kurang jika di hitung dalam persen 36% 0 pemain masuk dalam katagori kurang sekali jika dihitung dalam persen 0%.

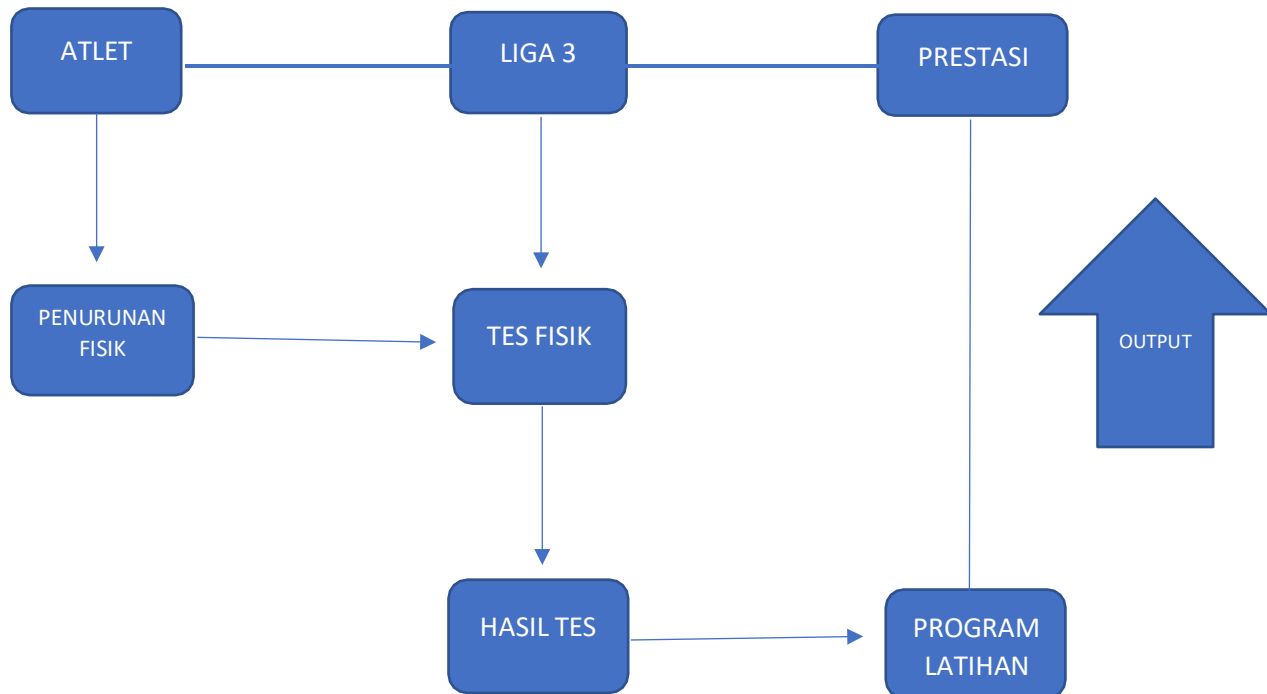
5. Penelitian yang dilakukan oleh Reyji Agustiar Inug (2019) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola (SSB) Bintang Kansa FC U-21 Kopandakan 1”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik para atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Kansa FC U-12 Kopandakan 1 tahun 2019. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dengan populasi berjumlah 35 siswa, diambil sampel yang berusia 10-12 tahun berjumlah 21 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran sedangkan instrumen menggunakan leg dynamometer, tes lari jarak 30 meter, Illinois agility run test. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif eksploratif. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemain sepak bola di SSB Bintang Kansa FC U-12 Kopandakan 1 memiliki kemampuan kekuatan otot tungkai pada kategori Sedang dengan nilai rata-rata yaitu 64,96 kemampuan kecepatan pada kategori Baik dengan nilai rata-rata yaitu 5,28 dan kemampuan kelincahan pada kategori Sedang dengan nilai rata-rata yaitu 18,70.

### **C. Kerangka Berpikir**

Dalam bermain sepakbola ada faktor-faktor yang perlu pemain miliki diantara lain fisik, tehnik, taktik, dan mental. Dari semua faktor tersebut fisik merupakan salah satu komponen yang penting didalam olahraga sepakbola yang perlu pemain kuasai, karena dengan kondisi fisik yang baik maka pemain akan memiliki penampilan yang baik dan tentunya juga akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki dan taktik yang digunakan kemudian dengan kondisi fisik yang baik kemampuan psikologis akan semakin meningkat.

Untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan atlet tentunya melalui serangkaian tes yang sesuai dengan karakteristik atlet sepakbola meliputi daya tahan jantung paru, kekuatan, kecepatan, *power* otot tungkai, kelincahan dan kelenukan. Hasil yang didapat menggambarkan bagaimana kondisi fisik dan keterampilan atlet pada saat setelah dilakukan tes fisik. Jika dilakukan diawal program maka tujuan tes fisik tersebut selain untuk mengetahui kondisi fisik atlet, juga untuk mempersiapkan kompetisi yang akan dihadapi yaitu liga 3 zona jawa tengah agar mendapatkan prestasi yang maksimal, hal tersebut harus didukung dengan adanya program latihan yang tepat untuk para atlet sepakbola psiw Wonosobo, maka dari itu sebelum membuat program latihan alangkah baiknya agar hasilnya maksimal perlu adanya hasil tes dari tes fisik atlet sepakbola psiw Wonosobo, tes fisik itu sendiri disebabkan karena adanya penurunan fisik dari atlet sepakbola psiw Wonosobo.

**Gambar 1. Kerangka Berpikir**



#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan di atas dapat ditarik pertanyaan penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo liga 3 jawa tengah tahun 2022 berdasarkan daya tahan jantung paru, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan *power* otot tungkai

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab suatu permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang. Penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah pengumpulan data, klasifikasi, pengelolaan atau analisa data, membuat simpulan dan laporan (Notoatmodjo, 2002). Sedangkan (Sugiyono, 2011), penelitian deskriptif merupakan penelitian dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Metode yang digunakan adalah survei, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran.

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

Lokasi atau tempat penelitian berlangsung di Kabupaten Wonosobo, tepatnya di lapangan sepakbola Raganala. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2022.

#### **C. Subjek Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola PSIW Wonosobo berjumlah 15 orang.

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

(Sugiyono, 2007), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini yaitu Profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo yang meliputi daya tahan jantung paru, kelentukan, kelincahan, kecepatan, dan power otot tungkai. Sesuai dengan pendapat para ahli, komponen fisik yang diperlukan dalam olahraga sepakbola secara umum: 1) daya tahan, 2) kelentukan, 3) kekuatan, 4) kelincahan, 5) kecepatan, 6) koordinasi. Unsur-unsur kondisi fisik yakni, daya tahan, kekuatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak (Budi & Sugiharto, 2018). Power tungkai, power atau sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti, 2015: 107). Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Daya tahan jantung paru, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama. Daya tahan kardiorespirasi diukur dengan menggunakan *multistage fitness test*.
2. Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Kelentukan diukur menggunakan *sit and reach test*.
3. Kekuatan adalah komponen biomotor yang penting dan sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktivitas olahraga.
4. Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu. Kelincahan diukur menggunakan *shuttle run*.

5. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kecepatan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan diukur menggunakan sprint 30 meter test.
6. *Power* otot tungkai, yaitu kekuatan tungkai yang dipadukan dengan kecepatan gerakan yang utuh. *Power* otot tungkai diukur dengan menggunakan *vertical jump*.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2003). Instrumen yang digunakan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo tahun 2022 secara jelas menggunakan instrumen berupa tes serta pengukuran. (Arikunto, 2006), pada umumnya survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (jangka waktu) yang bersamaan. Instrumen ini meliputi lima item tes yaitu: (1) daya tahan jantung paru diukur menggunakan *multistage fitness test* (2) kelentukan diukur menggunakan *sit and reach* (3) kekuatan diukur menggunakan *sit-up* (4) kelincahan diukur menggunakan *shuttle run* (5) kecepatan diukur menggunakan *sprint 30 meter test*, (6) *power* otot tungkai diukur menggunakan *vertical jump*.

##### **1. Tes Daya Tahan Jantung Paru (*Multistage Fitness Test*)**

Prosedur pelaksanaan test adalah sebagai berikut:

- a) Hidupkan tape recorder yang berisi kaset atau CD panduan tes MFT mulai dari awal lalu ikuti petunjuknya.

- b) Pada bagian permulaan, jarak dua sinyal tut menandai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat.
- c) Selanjutnya terangkan penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantarkan pada perhitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.
- d) Setelah itu akan keluar sinyal tut pada beberapa interval yang teratur.
- e) Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal tut yang pertama berbunyi, untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah yang berlawanan.
- f) Setiap kali sinyal tut berbunyi peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang di tempuhnya.
- g) Selanjutnya interval satu menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan level selanjutnya peserta tes harus berlari lebih cepat.
- h) Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi salah satu kaki harus tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah berlawanan.
- i) Setiap peserta tes harus berusaha bertahan selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika peserta tes tidak mampu berlari mengikuti kecepatan tersebut maka peserta harus berhenti atau dihentikan dengan ketentuan:
- j) Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau lebih dari garis batas 20 meter setelah sinyal tut berbunyi, petugas tes memberi toleransi 1x20 meter, untuk memberi kesempatan peserta tes menyesuaikan kecepatannya.

- k) Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia dihentikan dari kegiatan tes.

Table 1. Data Normatif Untuk *Multistage Fitness Test*

Usia	Kurang	Baik	Baik Sekali	Sempurna
13 - 19	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	> 55.9
20 - 29	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	> 52.4
30 - 39	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	> 49.4
40 - 49	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	> 48.0
50 - 59	31.0 - 35.7	35.6 - 40.9	41.0 - 45.3	> 45.3
60+	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	> 44.2

## 2. Tes Kelentukan (*Sit and Reach*)

Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

- a) Peserta duduk dengan tungkai lurus tanpa sepatu dan kaos kaki, kemudian kedua kaki rapat dengan alat yang sudah tersedia.
- b) Peserta diminta untuk membungkuk sejauh mungkin sehingga kedua jari tangan bergeser diatas garis skala tersebut.
- c) Jika alat memiliki serambi 15 cm maka jarak yang dicapai oleh ujung jari tengah ditambah dengan panjang serambi.

Tabel 2. Data Normatif Untuk *Sit and Reach*

Skor	Putra	Kategori	Putri
5	> 14	Sempurna	> 15
4	11 – 14	Baik Sekali	12 – 15
3	7 – 10	Baik	7 – 11
2	4 – 6	Cukup	4 – 6
1	< 4	Kurang	< 4

### 3. Tes Kekuatan (*Sit-Up*)

Peserta tidur terlentang dengan lutut ditekuk dan kedua kaki selebar kurang lebih 25 cm. kedua jari-jari tangan dihubungkan dan diletakkan di belakang kepala. Teman memegang kedua pergelangan kakinya dan menekan agar telapak kaki tetap melekat di lantai selama melakukan sit up. Dan sikap awal dimulai gerakan sit up dengan menyentuhkan siku kanan ke lutut kiri dan kemudian kembali ke sikap awal. Berikutnya siku kiri disentuhkan ke lutut kanan. Jumlah sit up yang benar dihitung dalam 60 detik yang dicatat.

Tabel 3. Data Normatif Untuk *Sit-Up*

Skor	Putra	Kategori	Putri
5	>30	Sempurna	>25
4	26 – 30	Baik Sekali	21 – 25
3	20 – 25	Baik	15 – 20
2	17 – 19	Cukup	9 – 14
1	<17	Kurang	<9

#### 4. Tes Kelincahan (*Shuttle Run*)

Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

- a) Posisi peserta berdiri di garis start dengan start berdiri.
- b) Setelah aba-aba “ya” segera lari ke garis ke 2, ambil balok, kemudian lari kembali ke garis start.
- c) Balok letakkan di belakang garis.
- d) Lari kembali ke garis ke 2 dan ambil balok di belakang garis, segera lari kembali ke garis start.
- e) Lakukan tersebut 2 kali, sehingga jarak larinya 40 meter.

Tabel 4. Data Normatif Untuk *Shuttle Run*

Skor	Putra	Kategori	Putri
5	< 12.10	Baik Sekali	< 12.42
4	12.11 – 13.53	Baik	12.43 – 14.06
3	13.54 – 14.96	Sedang	14.10 – 15.74
2	14.97 – 16.39	Kurang Baik	15.75 – 17.39
1	> 16.40	Kurang Sekali	> 17.40

#### 5. Tes Kecepatan (*Sprint 30 Meter*)

Tes *sprint* 30 meter.

Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

- a) Peserta berdiri di garis start.
- b) Setelah aba-aba “yaaa” peserta lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai garis finish
- c) Lakukan test 2 kali, setelah berselang satu kali pelari bertikutnya
- d) Peserta gagal apabila menyebrang lintasan lainnya

Tabel 5. Data Normatif Untuk *Sprint* 30 Meter

Skor	Putra	Kategori	Putri
5	3.58 – 3.91	Baik Sekali	4.06 – 4.50
4	3.92 – 4.34	Baik	4.51 – 4.96
3	4.35 – 4.72	Sedang	4.97 – 5.40
2	4.73 – 5.11	Kurang	5.41 – 5.86
1	5.12 – 5.50	Kurang Sekali	5.86 – 6.30

## 6. Tes Power Otot Tungkai (*Vertical Jump*)

Tes *vertical jump*.

Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

- a) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan dan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.
- c) Peserta mengambil awalan dengan sikap melakukan ayunan lengan ke belakang.
- d) Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- e) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali kesempatan tanpa istirahat atau boleh diselingi dengan peserta yang lain

Tabel 6. Data Normatif Untuk *Vertical Jump*

Skor	Putra	Kategori	Putri
5	> 70	Sempurna	> 48
4	62 – 69	Baik Sekali	44 – 47
3	53 – 61	Baik	38 – 43
2	46 – 52	Cukup	33 – 37
1	38 – 45	Kurang	29 – 32

#### **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Validitas merujuk pada sejauh mana definisi yang digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2011). Terkait dengan tipe validitas, penelitian ini menggunakan tipe validitas konstruk yaitu tingkat validitas ketika terdapat konsistensi antar komponen konstruk yang satu dengan yang lain. Reliabilitas instrumen merujuk pada instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2011).

#### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran yang berpedoman norma yang terdapat di buku Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu berjudul Tes dan Pengukuran Olahraga. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam

penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013).

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subyek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Wonosobo. Pelaksanaan tes kondisi fisik, untuk komponen daya tahan jantung paru, kelentukan, kekuatan, kelincahan, kecepatan dan *power*. Dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2022 bertempat di Lapangan Sepakbola Raganala Kabupaten Wonosobo. Subyek penelitiannya adalah atlet sepakbola PSIW Wonosobo berjumlah 15 orang.

#### B. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian tentang Profil Kebugaran Fisik Tim PSIW Wonosobo Liga 3 Jawa Tengah Tahun 2022, diperoleh dari enam macam item tes, yaitu Tes Daya Tahan Jantung Paru (*Multistage Fitness Test*), Kelentukan (*Sit and Reach*), Kekuatan (*Sit Up*), Kelincahan (*Shuttle Run*), Kecepatan (*Sprint 30 meter*), Power (*Vertical Jump*).

#### C. Hasil Penelitian

Profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo berdasarkan masing-masing item tes.

##### a. Profil Kondisi Fisik Daya Tahan Jantung Paru

KATEGORI	FREKUENSI	RELATIF
sempurna	0	0%
baik sekali	1	7%
baik	4	27%
cukup	0	0%
kurang	10	67%
TOTAL	15	100%

Berdasarkan data di atas, memperoleh hasil kurang 10 atlet 67%, baik 4 atlet 27%, baik sekali 1 atlet 7%, sempurna 0 atlet 0%. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa kondisi fisik Daya Tahan Jantung Paru atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam kategori kurang (67%).

**b. Profil Kondisi Fisik Kelentukan**

<b>KATEGORI</b>	<b>FREKUENSI</b>	<b>RELATIF</b>
sempurna	15	100%
baik sekali	0	0%
baik	0	0%
cukup	0	0%
kurang	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data di atas, memperoleh hasil sempurna 15 atlet 100%, baik sekali 0 atlet 0%, baik 0 atlet 0%, cukup 0 atlet 0%, kurang 0 atlet 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Kelentukan atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam kategori sempurna (100%).

**c. Profil Kondisi Fisik Kekuatan**

<b>KATEGORI</b>	<b>FREKUENSI</b>	<b>RELATIF</b>
sempurna	15	100%
baik sekali	0	0%
baik	0	0%
cukup	0	0%
kurang	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data di atas, memperoleh hasil sempurna 15 atlet 100%, baik sekali 0 atlet 0%, baik 0 atlet 0%, cukup 0 atlet 0%, kurang 0 atlet 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Kekuatan atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam kategori sempurna (100%).

#### d. Profil Kondisi Fisik Kelincahan

<b>KATEGORI</b>	<b>FREKUENSI</b>	<b>RELATIF</b>
sempurna	15	100%
baik sekali	0	0%
baik	0	0%
cukup	0	0%
kurang	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data di atas, memperoleh hasil baik sekali 15 atlet 100%, baik 0 atlet 0%, sedang 0 atlet 0%, kurang baik 0 atlet 0%, kurang sekali 0 atlet 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Kelincahan atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam kategori sempurna (100%)

#### e. Profil Kondisi Fisik Kecepatan

<b>KATEGORI</b>	<b>FREKUENSI</b>	<b>RELATIF</b>
sempurna	0	0,00%
baik sekali	8	53,33%
baik	6	40%
cukup	0	0%
kurang	1	7%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data di atas, memperoleh hasil baik sekali 0 atlet 0%, baik 8 atlet 53,33%, sedang 6 atlet 40%, kurang 0 atlet 0%, kurang sekali 1 atlet 6,67%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Kecepatan dalam kategori baik sekali (53,33%)

#### f. Profil Kondisi Fisik *Power* Otot Tungkai

KATEGORI	FREKUENSI	RELATIF
sempurna	3	20%
baik sekali	3	20%
baik	4	27%
cukup	4	27%
kurang	1	7%
TOTAL	15	100%

Berdasarkan data di atas, memperoleh hasil sempurna 3 atlet 20%, baik sekali 3 atlet 20%, baik 4 atlet 27%, cukup 4 atlet 27%, kurang 1 atlet 7%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik *Power* otot tungkai dalam kategori baik (27%).

#### D. Pembahasan

Perhitungan data penelitian menunjukkan bahwa, profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo berdasarkan daya tahan jantung paru sebagian besar dalam kategori baik dan kurang, pemain sepakbola erat kaitannya dengan kondisi fisik apalagi daya tahan merupakan salah satu faktor penting dan sangat digunakan dalam olahraga sepakbola. Daya tahan jantung paru diperlukan karena untuk menunjang penampilan dan prestasi yang akan dicapai dari setiap individu maupun dalam sebuah tim. Daya tahan bukan hanya diperlukan pada saat pertandingan saja tetapi dibutuhkan pada latihan teknik maupun fisik agar kita bisa melakukan latihan dengan maksimal, daya tahan merupakan salah satu poin penting saat olahraga karena jika daya tahan mulai menurun maka teknik dan taktik dalam permainan juga tidak akan berjalan dengan baik, daya tahan menjadi kunci dalam olahraga apapun, apalagi dalam olahraga sepakbola yang membutuhkan kondisi fisik yang

bagus karena durasi waktu permainan yang lama, jika kita lengah di menit-menit akhir permainan, bisa saja tim kita mengalami gol dan berakibat kekalahan. Daya tahan sudah seharusnya dalam kategori baik dan baik sekali agar bisa menunjang kemampuan teknik dan teknik, pelatih harus bisa membuat daya tahan para pemain meningkat begitu juga dengan pemain harus bisa menjaganya.

Perhitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa, profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo berdasarkan faktor kelentukan semua atlet berkategori sempurna. Pemain harus memiliki kelentukan yang bagus karena dalam olahraga sepakbola kelentukan merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki seorang pemain. Dalam olahraga sepakbola, fleksibilitas merupakan salah satu komponen utama, karena sepakbola merupakan olahraga yang dinamis (Nurhasan, 2005). Kelentukan dalam sepakbola digunakan pada saat menggiring bola, melewati lawan, maupun menjaga lawan saat bertahan, apalagi bagi seorang kiper sepakbola harus memiliki kelentukan yang bagus karena tugas kiper yaitu menjaga bola agar tidak kemasukan gol oleh tim lawan, banyak pergerakan kiper yang membutuhkan kelentukan yang baik, diantaranya pergerakan split. Kelentukan semua atlet dikategorikan sempurna dikarenakan pelatih maupun pemain sudah melakukan latihan untuk meningkatkan fleksibilitas. Adapun cara untuk meningkatkan kelentukan yaitu dengan melakukan latihan peregangan statis maupun dinamis. Berdasarkan fakta tentang keberhasilan latihan peregangan, penelitian yang dilakukan oleh (Suharjana, 2012) menjelaskan, bahwa latihan peregangan statis dan peregangan dinamis pada dasarnya merupakan suatu cara untuk meningkatkan fleksibilitas dengan kekurangan dan kelebihan masing-

masing, akan tetapi peregangan statis lebih efektif dibandingkan dengan latihan peregangan dinamis.

Perhitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa, profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo berdasarkan faktor kekuatan semua atlet berkategori sempurna. Pemain harus memiliki kekuatan yang bagus karena berguna untuk meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, mengurangi dan menghindari terjadinya cedera, meningkatkan prestasi dan membantu dalam penguasaan teknik. Kekuatan harus diberikan oleh pemain sepakbola pada awal latihan sebagai pondasi dalam membentuk komponen biomotor yang lain, melalui latihan kekuatan yang benar, akan berpengaruh terhadap peningkatan komponen biomotor yang lain, di antaranya: kecepatan, ketahanan otot, koordinasi, eksplosif power, kelentukan dan ketangkasan, latihan kekuatan juga mengakibatkan perubahan, yaitu: hipertrofi otot, perubahan biokimia otot, komposisi tubuh dan fleksibilitas.

Perhitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa, profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo berdasarkan faktor kelincahan semua atlet berkategori baik sekali. (Mappaompo, 2011), kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan dalam permainan sepakbola merupakan aspek kondisi fisik yang sangat diperlukan. Perubahan perubahan arah dalam permainan sepakbola sangat sering terjadi, kelincahan yang bagus harus dimiliki oleh setiap individu karena olahraga

sepakbola merupakan olahraga yang cepat dan dinamis, para pemain dituntut untuk melakukan pergerakan yang cepat karena area lapangan yang besar sehingga pemain harus banyak melakukan pergerakan dalam lapangan saat bermain, hal ini bertujuan untuk mengecoh lawan saat mencoba mendekati. Pemain mempunyai kelincahan yang cukup dapat disebabkan karena latihan yang baik dan tepat, salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan bisa dilakukan dengan *reactive agility training* (RAT). (Holmberg, 2015), *reactive agility training* (RAT) dapat digunakan sebagai saran untuk melatih atlet dalam membaca dan bereaksi terhadap rangsangan kunci, yang pada akhirnya akan meningkatkan kelincahan. Selain itu untuk meningkatkan kelincahan sehingga berada di level teratas atau dalam kategori sangat baik pelatih harus menyeimbangkan antara porsi latihan teknik dan latihan fisik.

Perhitungan data penelitian menunjukkan bahwa, profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo berdasarkan kecepatan sebagian besar dalam kategori baik dan sedang. Kecepatan identik dengan jarak dan waktu, kecepatan merupakan faktor penting dalam setiap olahraga permainan. Dalam permainan sepakbola kecepatan sangat penting dimiliki oleh semua pemain terutama pemain yang berposisi penyerang, selain itu kecepatan juga sangat mendukung keberhasilan dari strategi dan juga taktik permainan. (Nurhasan, 2005) mengatakan, kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin. Hal ini menjadi pekerjaan bagi pelatih, khususnya pelatih fisik untuk meningkatkan kecepatan para pemain sehingga bisa berada dalam kategori baik sekali, kecepatan dibutuhkan oleh semua pemain sepakbola, karena pemain harus memiliki pergerakan yang cepat saat bermain, kecepatan digunakan saat melewati dan

meninggalkan lawan, kemudian kecepatan sangat dibutuhkan ketika serangan gagal dan bola sudah berbalik menyerang ke area pertahanan, para pemain harus cepat berbalik ke area pertahanan sehingga tim lawan tidak bisa mencetak gol.

Perhitungan data penelitian menunjukkan bahwa, profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo berdasarkan power sebagian besar dalam kategori baik dan baik sekali. Pemain harus memiliki power otot tungkai yang bagus, karena sepakbola tidak terlepas dari kegiatan menendang bola, power otot tungkai yang bagus akan mempengaruhi kualitas passing maupun shooting, dalam olahraga sepakbola shooting harus dikuasai oleh semua pemain apalagi pemain yang berposisi sebagai penyerang karena dengan tendangan keras yang mengarah ke gawang susah untuk ditangkap oleh kiper dan bisa menjadi salah satu cara untuk mencetak gol ke gawang lawan, selain itu digunakan untuk melompat saat duel bola di udara. Salah satu latihan untuk meningkatkan power otot tungkai bisa dengan melakukan latihan *plyometric*. Sebab itu, latihan *plyometric* adalah salah satu cara yang perlu dipertimbangkan pelatih untuk memaksimalkan dan meningkatkan daya ledak atlet. Unsur fisik utama dalam komposisi anaerobik yaitu kecepatan, power, kelincahan, kelentukan dan kekuatan, hal ini menyebabkan unsur aerobiknya menurun karena fokus latihannya sudah dimaksimalkan di komposisi anaerobik, sehingga harus dibarengi latihan dalam meningkatkan unsur aerobiknya seperti latihan daya tahan jantung paru, untuk melatih daya tahan jantung paru atlet sepakbola PSIW Wonosobo bisa untuk berolahraga renang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian di atas, sudah diketahui profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo, hal ini merupakan hal yang baik untuk kedepannya supaya pelatih PSIW Wonosobo dapat membuat program yang tepat dan mampu meraih hasil yang maksimal di liga 3 Jawa Tengah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Daya Tahan Jantung Paru atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam kategori kurang (67%), kondisi fisik Kelentukan atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam kategori sempurna (100%), kondisi fisik Kekuatan atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam kategori sempurna (100%), kondisi fisik Kelincahan atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam kategori sempurna (100%), kondisi fisik Kecepatan dalam kategori baik sekali (53,33%), kondisi fisik *Power* otot tungkai dalam kategori baik (27%).

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

1. Timbulnya kesadaran bagi para pelatih untuk lebih memahami pentingnya kondisi fisik bagi para atlet, sehingga dapat digunakan untuk mengevaluasi program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet yang masih dalam kategori cukup dan kurang.
2. Timbulnya kesadaran bagi atlet untuk meningkatkan kemudian menjaga kondisi fisiknya, sehingga dapat ditingkatkan lagi pada atlet yang masih dalam kategori cukup menjadi lebih baik demi mencapai prestasi yang maksimal.

3. Pelatih mulai merancang program khusus untuk kondisi fisik sehingga strategi atau taktik yang diinginkan pelatih bisa berjalan dengan baik mengingat kondisi fisik menjadi kunci untuk menunjang kualitas teknik dan taktik yang bagus.
4. Organisasi harus bisa memfasilitasi keinginan pelatih untuk menjalankan program latihan kondisi fisik, sehingga nantinya atlet benar-benar mempunyai kualitas fisik yang berkategori baik.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan mengenai analisis kebugaran Tim PSIW Wonosobo Liga 3 Jawa Tengah Tahun 2022 tahun 2022, maka penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Tim PSIW Wonosobo Liga 3 Jawa Tengah Tahun 2022 diharapkan agar melakukan latihan yang berguna untuk menjaga kondisi fisik dengan melakukan latihan tambahan di luar aktivitas jam latihan.
2. Bagi pelatih, agar mengevaluasi program latihan khususnya kondisi fisik sehingga kondisi fisik pemain bisa berkategori sangat baik. Pelatih harus bisa menyeimbangkan porsi latihan fisik, teknik, dan taktik sehingga bisa mencapai prestasi yang maksimal.
3. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini hanya membahas tentang analisis kebugaran fisik Tim PSIW Wonosobo Liga 3 Jawa Tengah Tahun 2022, sehingga peneliti berikutnya bisa menambahkan variabel yang bisa membahas lebih kompleks tentang hal-hal yang mempengaruhi kondisi fisik para pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- ALLSABAH, M., & WEDA, W. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 23-35.
- Arikunto, S. (2003). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan* (keempat). Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bafirman. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik* (ke 1). PT Rajagrafindo Persada.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar* (Ketiga). Baku Pustaka.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet dan Kesehatan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsuki. (2003). *Pembinaan Peningkatan Kondisi Fisik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Holmberg, P. M. (2015). Agility training for experienced athletes: A dynamical systems approach. *Strength and Conditioning Journal*, 37(3), 93–98. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000145>
- INUG, R. A. (2019). PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA DI SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) BINTANG KANSA FC U-12 KOPANDAKAN 1. *Skripsi*, 1(832415006).
- Lutan, R. (2003). *Strategi Pembelajaran: Peningkatan Waktu Aktif Berlatih*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.
- Luxbacher, J. (2011). *Sepak Bola (Edisi Kedua)*. Raja Grafindo Persada.
- Mappaompo, M. A. (2011). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai. *Jurnal Iilara*, 101.
- Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Oktayona, R. D. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1259–1273.
- Pekik, I. D. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Andi Offset.
- Prasetya, Y. Y., & Hariadi, I. (2018). Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Bola Malang U-17 (Persema). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 105-110.
- Pratikno, D. E. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Wida Karya.

- RIFKI, A. (2020). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Garuda Towera Kec. Siniu Kab. Parigi Moutong* (Doctoral dissertation, Universitas Tadulako).
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D - MPKK* (kedua). Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana. (2012). Kata kunci *g*. *Journal Pendidikan Karakter*, 11(2), 50–57.
- Sulistiyono, S. (2020). Profil Kondisi Fisik: Kecepatan, Daya Tahan, Kelincahan, Dan Daya Ledak Siswa Sekolah Sepakbola Kelompok 15 Tahun Tingkat Elit Dan Non Elit Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Medikora*, 19(1), 33–39. <https://doi.org/10.21831/medikora.v19i1.30253>
- Waluyo, R. M. (2012). *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 1(2), 26–31.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (ke 2). Rajawali Pers.

## LAMPIRAN

*Lampiran 1. Data Hasil Penelitian*

NAMA ATLET	KEKALAHAN (ST-IP)		KECERAPAN (SPRINT 30 METER)		KELEMAHAN (SHUTTLE RUN)		KELENTIKAN (ST AND REACH)		POWER (VERTICAL JUMP)		DATA TAHAN (MP)	
	FREKUENSI	STATUS	FREKUENSI	STATUS	FREKUENSI	STATUS	FREKUENSI	STATUS	FREKUENSI	STATUS	FREKUENSI	STATUS
AGUNG SETIYANAN	38	SENPERNA	485	KURANG SEKALI	9,76	BAK SEKALI	21	SENPERNA	48	CUKUP	341	KURANG
KIRSAN BAHADIN	32	SENPERNA	477	BAK	9,47	BAK SEKALI	28	SENPERNA	64	BAK SEKALI	372	KURANG
SIGIT SETYANTO	41	SENPERNA	423	BAK	9,77	BAK SEKALI	19	SENPERNA	59	BAK	495	BAK SEKALI
SANDRO HERLID	36	SENPERNA	455	SEDANG	9,58	BAK SEKALI	27	SENPERNA	47	CUKUP	375	KURANG
M.ZAKI MALANA	38	SENPERNA	417	BAK	10,17	BAK SEKALI	16	SENPERNA	64	BAK SEKALI	429	BAK
AHMAD RIZKI	34	SENPERNA	462	SEDANG	11,14	BAK SEKALI	23	SENPERNA	49	CUKUP	407	KURANG
YOGA ADI PRATAMA	39	SENPERNA	434	BAK	9,64	BAK SEKALI	32	SENPERNA	53	BAK	411	KURANG
RIZKA AZZURI	39	SENPERNA	466	SEDANG	9,87	BAK SEKALI	25	SENPERNA	50	CUKUP	385	KURANG
ANDRI ARIANTO	33	SENPERNA	488	SEDANG	9,55	BAK SEKALI	31	SENPERNA	41	KURANG	437	BAK
AGUS WIDODO	35	SENPERNA	433	BAK	10,53	BAK SEKALI	23	SENPERNA	70	SENPERNA	458	BAK
DUNIMULYOSARI	40	SENPERNA	429	BAK	10,22	BAK SEKALI	19	SENPERNA	79	SENPERNA	406	KURANG
AHMAD SYAHUL F	42	SENPERNA	477	BAK	9,43	BAK SEKALI	24	SENPERNA	59	BAK	389	KURANG
GENA AHMAD	39	SENPERNA	445	SEDANG	9,24	BAK SEKALI	29	SENPERNA	71	SENPERNA	322	KURANG
SYAHFUDH	37	SENPERNA	423	BAK	9,29	BAK SEKALI	33	SENPERNA	53	BAK	445	BAK
RIZKI KURNIYAN	40	SENPERNA	437	SEDANG	10,54	BAK SEKALI	21	SENPERNA	64	BAK SEKALI	422	KURANG

Lampiran 2. Surat izin penelitian dari Asosiasi Kabupaten PSSI Wonosobo



**ASOSIASI KABUPATEN PSSI WONOSOBO**

**SURAT REKOMENDASI**

Nomor : 153/PSSI-WSB/XI/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **WAHYU NUGROHO, S.Sos.**  
Jabatan : Ketua UMUM ASKAB PSSI WONOSOBO  
Alamat : Selokromo, Leksono Kab. Wonosobo

Memberikan rekomendasi / ijin kepada :

Nama : Frendika Aditya Putra Pratama  
NIM : 18603144013  
Pangkat/Gol/Ruang : Penata Muda Tk.1 / IIIa  
Fakultas : Ilmu keolahragaan  
Prodi : Ilmu keolahragaan

Untuk pengambilan data program dan pemain sepak bola ( PSIW ) Wonosobo untuk penyusunan Skripsi dalam menyelesaikan tugas pendidikan pada Strata-I, Prodi ILMU KEOLAHRAGAAN, Universitas Negeri Yogyakarta. Adapun pengambil data di sesuaikan dengan jadwal latihan.  
Demikian surat rekomendasi ini dibuat untuk dapat digunakan seperlunya.

Wonosobo, 21 Mei 2022  
Asosiasi Kabupaten PSSI Wonosobo

Ketua Umum  
  
WAHYU NUGROHO, S.Sos.

Jl. Sukarno Hatta no. 6 Wonosobo 56311



[askabpssi.wonosobo@gmail.com](mailto:askabpssi.wonosobo@gmail.com)

+6282222201484



<http://askab-pssiwonosobo.or>

*Lampiran 3. Deskripsi Data*

**KEKUATAN**

<b>KATEGORI</b>	<b>FREKUENSI</b>	<b>RELATIF</b>
sempurna	0	0%
baik sekali	1	7%
baik	4	27%
cukup	0	0%
kurang	10	67%
TOTAL	15	100%

**KECEPATAN**

<b>KATEGORI</b>	<b>FREKUENSI</b>	<b>RELATIF</b>
sempurna	0	0,00%
baik sekali	8	53,33%
baik	6	40%
cukup	0	0%
kurang	1	7%
TOTAL	15	100%

**KELINCAHAN**

<b>KATEGORI</b>	<b>FREKUENSI</b>	<b>RELATIF</b>
sempurna	15	100%
baik sekali	0	0%
baik	0	0%
cukup	0	0%
kurang	0	0%
TOTAL	15	100%

### KELENTUKAN

<b>KATEGORI</b>	<b>FREKUENSI</b>	<b>RELATIF</b>
sempurna	15	100%
baik sekali	0	0%
baik	0	0%
cukup	0	0%
kurang	0	0%
TOTAL	15	100%

### POWER OTOT TUNGKAI

<b>KATEGORI</b>	<b>FREKUENSI</b>	<b>RELATIF</b>
sempurna	3	20%
Baik sekali	3	20%
Baik	4	27%
Cukup	4	27%
kurang	1	7%
TOTAL	15	100%

### MFT

<b>KATEGORI</b>	<b>FREKUENSI</b>	<b>RELATIF</b>
sempurna	0	0%
baik sekali	1	7%
baik	4	27%
cukup	0	0%
kurang	10	67%
TOTAL	15	100%

*Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian*



