

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI SEKOLAH SEPAKBOLA
MISTAR PUTRA KLATEN JAWA TENGAH**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :

Dwiki Darmawan

NIM. 19602241030

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI SEKOLAH SEPAKBOLA MISTAR PUTRA KLATEN JAWA TENGAH

Oleh:
Dwiki Darmawan
NIM 19602241030

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik tim SSB Mistar Putra Klaten dari tes fisik yang diberikan. Penelitian ini juga dilakukan karena para pemain SSB Mistar Putra Klaten pada saat melaksanakan pertandingan, fisik para pemain tidak bisa stabil dan konsisten.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan adalah metode survei tes. Subjek dalam penelitian ini adalah para pemain SSB Mistar Putra Klaten, dengan jumlah siswa keseluruhannya berjumlah 61 pemain. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*, sampel penelitian ini berjumlah 25 pemain KU 15-17 tahun. Tes dilakukan di lapangan Srebengan Mireng, Trucuk, Klaten, Jawa Tengah. Instrumen yang digunakan adalah kekuatan otot punggung menggunakan alat *back dynamometer*, kekuatan otot tungkai menggunakan alat *leg dynamometer*, daya tahan otot perut menggunakan *sit up*, daya tahan lengan dan bahu menggunakan *push up*, *speed* lari 30m, tes kelincahan lari bolak balik 10m, tes fleksibilitas *sit and reach*, *power vertical jump*, daya tahan jantung paru tes *balke*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif berdasarkan norma dari buku Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq tentang tes pengukuran dalam olahraga.

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain SSB Mistar Putra Klaten mendapat skor 4,8 dengan masuk kategori kurang, data yang diperoleh dari 25 orang dan dari 9 item tes yang dilakukan, yang masuk dalam kategori kurang sekali ada 4 tes yaitu; kekuatan punggung 53,68; kekuatan tungkai 99,40; power 42,04; dan daya tahan jantung paru 43,73. Berikutnya yang masuk ke dalam kategori kurang ada 1 tes yaitu daya tahan otot perut 45,24. Selanjutnya yang masuk kategori cukup yaitu ada 2 tes yaitu daya tahan otot lengan/bahu 21,88 dan kecepatan 4,60. Dan yang terakhir adalah kategori baik sekali ada 2 item yaitu kelentukan 35,4 dan kelincahan 10,26.

Kata kunci: Profil, Kondisi Fisik, Instrumen, SSB Mistar Putra Klaten

PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF THE PLAYERS OF MITRA PUTRA FOOTBALL SCHOOL, KLATEN, CENTRAL JAVA

Abstract

This research aims to determine the profile of the physical condition of the players of Mistar Putra Football School, Klaten from the physical tests given. This research was also conducted as the players of Mistar Putra Football School, Klaten during the match, the players could not be physically stable and consistent.

This research was a descriptive quantitative study, the method used a test survey method. The subjects in this study were the SSB Mistar Putra Klaten players, with a total of 61 players. The sampling technique used was purposive sampling, the sample for this study was 25 KU players aged 15-17 years. The test was conducted in Srebengan Mireng field, Trucuk, Klaten, Central Java. The instruments were back muscle strength with a back dynamometer, leg muscle strength using a leg dynamometer, abdominal muscle endurance using sit ups, arm and shoulder endurance using push ups, 30m running speed, 10m back and forth agility test, flexibility test sit and reach, power vertical jump, cardiopulmonary and endurance balke test.

The data analysis technique used the descriptive analysis based on norms from Albertus Fenanlampir and Muhammad Muhyi Faruq's book on measurement tests in sports.

The results of the research show that the profile of the physical condition of the players of Mistar Putra Football School, Klaten has scored 4.8 in the poor category, the data is gained from 25 players and from the 9 test items, included in the very poor category. 4 tests are as follows; back strength at 53.68; leg strength at 99.40; power at 42.04; and cardiopulmonary endurance at 43.73. Next, there is one test included in the poor category, it is abdominal muscle endurance at 45.24. Furthermore, those 2 tests are included in the moderate category as follows: arm/shoulder muscle endurance at 21.88 and speed at 4.60. And the last one is included in the very good category, for about 2 test items, such as flexibility at 35.4 and agility at 10.26.

Keywords: *Profile, Physical Condition, Instruments, Mistar Putra Football School Klaten*

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI SEKOLAH SEPAKBOLA MISTAR PUTRA KLATEN JAWA TENGAH

Disusun oleh:

Dwiki Darmawan

NIM. 19602241030

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

Yogyakarta, Februari 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.

NIP. 196312281990021002

Disetujui,

Dosen Pembimbing,



Drs. Herwin, M.Pd.

NIP. 196502021993121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwiki Darmawan

NIM : 19602241030

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Pemain di Sekolah Sepakbola
Mistar Putra Klaten Jawa Tengah

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, 8 Februari 2023

Yang menyatakan,



Dwiki Darmawan

NIM. 19602241030

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI SEKOLAH
SEPAKBOLA MISTAR PUTRA KLATEN JAWA TENGAH**

Disusun Oleh:

Dwiki Darmawan

19602241030

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

Pada tanggal, 1 Februari 2023


TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		8-02-2023
Dr. Nawan Primasoni, S.Pd., M.Or. Sekretaris		8-02-2023
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji Utama		8-02-2023

Yogyakarta, Februari 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Nawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707198812 1 001

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. Orang tua saya tercinta, Bapak D. Maman Suherman dan (Almh.) Ibu Oti Supriati S.Pd. yang dengan segenap jiwa dan raga selalu membimbing, memberi arahan, nasehat, semangat, motivasi, kasih sayang, doa, serta pengorbanan tak ternilai.
2. Kakak saya, Tedi Kurniawan & Giantina Dwi P., S.Psi. yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Herwin, M.Pd. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi saya yang selalu memberikan dorongan dan arahan kepada saya.
4. Teman-teman PKO A 2019 yang telah membantu dan saling memberi dukungan.
5. SSB Mistar Putra Klaten yang telah memberi saya kesempatan belajar dan berproses.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT. atas karunia, hidayah, dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain di Sekolah Sepakbola Mistar Putra Klaten Jawa Tengah” dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar Profil Kondisi Fisik Pemain di SSB Mistar Putra Klaten.

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

1. Drs. Herwin, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing TAS dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or. selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku Penguji Utama yang sudah memberi koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Dr. Fauzi, M.Si. selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta memotivasi selama Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Iwan Ariyadi, S.Pd. selaku Kepala tim SSB Mistar Putra Klaten yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Para staff pelatih dan pemain tim SSB Mistar Putra Klaten yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

9. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan 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/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 8 Februari 2023

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dwiki Darmawan', with a stylized, cursive script.

Dwiki Darmawan

NIM. 19602241030

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
SURAT PERNYATAANv
HALAMAN PENGESAHANvi
PERSEMBAHANvii
KATA PENGANTARviii
DAFTAR TABELxii
DAFTAR GAMBARxiii
DAFTAR LAMPIRANxv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat profil	8
2. Hakikat kondisi fisik	9
3. Hakikat sepakbola	16
4. Hakikat tim sepakbola ssb mistar putra klaten.....	17
B. Penelitian Yang Relevan	18
C. Kerangka Berpikir.....	19
BAB III. METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Deskripsi Lokasi Dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	21
D. Variabel Penelitian.....	22
E. Definisi Operasional Variabel.....	22

F. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	24
G. Instrumen Penelitian	25
H. Teknik Pengumpulan Data.....	31
I. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	50
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Implikasi	54
C. Saran	54
D. Keterbatasan Penelitian.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Komponen Dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra).....	33
Tabel 2. Konversi Nilai Dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik	34
Tabel 3. Kategori Status Kondisi Fisik Atlet	34
Tabel 4. Kekuatan Otot Punggung	35
Tabel 5. Kekuatan Otot Punggung	36
Tabel 6. Kekuatan Otot Tungkai.....	37
Tabel 7. Kekuatan Otot Tungkai.....	37
Tabel 8. Daya Tahan Otot Perut.....	38
Tabel 9. Daya Tahan Otot Perut.....	39
Tabel 10. Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu	40
Tabel 11. Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu	40
Tabel 12. <i>Speed</i> / Kecepatan	41
Tabel 13. <i>Speed</i> / Kecepatan	42
Tabel 14. Kelincahan	43
Tabel 15. Kelincahan	43
Tabel 16. Fleksibilitas	44
Tabel 17. Fleksibilitas	45
Tabel 18. Power Otot Tungkai.....	46
Tabel 19. Power Otot Tungkai.....	46
Tabel 20. Daya Tahan Jantung Paru	47
Tabel 21. Daya Tahan Jantung Paru	48
Tabel 22. Rekapitulasi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Mistar Putra Klaten.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	20
Gambar 2. <i>Back And Leg Dynamometer</i>	26
Gambar 3. <i>Sit Up</i>	27
Gambar 4. <i>Push Up</i>	27
Gambar 5. Lari 30 Meter	28
Gambar 6. Lari bolak-balik	28
Gambar 7. <i>Sit And Reach</i>	29
Gambar 8. <i>Vertical Jump</i>	30
Gambar 9. Lari 15 Menit	31
Gambar 10. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Mistar Putra Klaten Berdasarkan Kekuatan Otot Punggung	36
Gambar 11. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Mistar Putra Klaten Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai	38
Gambar 12. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Mistar Putra Berdasarkan Daya Tahan Otot Perut	39
Gambar 13. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Mistar Putra Berdasarkan Daya Tahan Otot Lengan & Bahu	41
Gambar 14. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Mistar Putra Berdasarkan Kecepatan	42
Gambar 15. Bagan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Mistar Putra Klaten Berdasarkan Kelincahan	44
Gambar 16. Bagan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Mistar Putra Klaten Berdasarkan Flexibilitas	45
Gambar 17. Bagan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Mistar Putra Klaten Berdasarkan Power	47

Gambar 18. Bagan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Mistar Putra Klaten
Berdasarkan Daya Tahan Jantung Paru48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS	58
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 3. Surat Perolehan Izin Penelitian Klub.....	60
Lampiran 4. Surat Izin Peminjaman Alat 1.....	61
Lampiran 5. Surat Peminjaman Alat 2.....	62
Lampiran 6. Surat Keterangan Bimbingan TAS	63
Lampiran 7. Daftar Nama Pemain SSB Mistar Putra Klaten.....	65
Lampiran 8. Hasil Data Kasar Tes Kondisi Fisik Pemain SSB Mistar Putra Klaten	67
Lampiran 9. Hasil Data Yang Di Pakai.....	69
Lampiran 10. Hasil Data Kondisi Fisik Pemain SSB Mistar Putra Klaten	71
Lampiran 11. Dokumentasi memberi arahan pada saat sebelum tes	73
Lampiran 12. Dokumentasi memberi intruksi ketika <i>warming-up</i>	74
Lampiran 13. Dokumentasi Tes <i>Leg Dynamometer</i>	75
Lampiran 14. Dokumentasi Tes <i>Back Dynamometer</i>	76
Lampiran 15. Dokumentasi Tes Daya Tahan Otot Perut	77
Lampiran 16. Dokumentasi Tes Daya Tahan Otot Lengan & Bahu	78
Lampiran 17. Dokumentasi membuat area tes lari 30m & tes lari bolak-balik	79
Lampiran 18. Dokumentasi Sit and Reach.....	80
Lampiran 19. Dokumentasi memberi penjelasan pada saat setelah tes	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial” (2005:3). Dari pengertian olahraga diatas, kita dapat memahami bahwa olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok.

Sepakbola, olahraga yang tidak asing dengan telinga masyarakat Indonesia dan dunia. Olahraga yang mengandalkan fisik, teknik, taktik, dan mental. Sepakbola adalah olahraga yang sederhana, menguasai bola selama mungkin dengan tim dan memasukan bola tersebut ke gawang lawan. FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) mengungkapkan bahwa sepak bola adalah suatu permainan yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh sebelas pemain dalam satu tim serta dimainkan di atas lapangan rumput atau turf dengan ukuran panjang lapangan 90-120 meter dan lebar 45-90 meter. Menurut Luxbacher, sepak bola adalah sebuah pertandingan yang dimainkan oleh dua tim yang di mana setiap tim berjumlah 11 pemain. Setiap yang bertanding harus bisa mempertahankan gawang agar tidak kemasukan oleh lawan dan tetap harus menjebol gawang lawan. Tidak salah, sepakbola menjadi salah satu olahraga favorit di dunia.

Disisi lain, cabang olahraga sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk menunjang kegiatan olahraga tersebut. Oleh karena itulah untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu adanya pemahaman yang menyeluruh terhadap kondisi fisik. Menurut Setiawan, D. (dalam Ridwan, 2020) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Adapun komponen kondisi fisik terdiri dari : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan/kelenturan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Lebih lanjut dijelaskan bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yaitu: (1) kekuatan, (2) daya tahan otot, (3) *speed*, (4) kelincahan, (5) fleksibilitas, (6) power dan, (7) daya tahan jantung paru (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2014). Bentuk latihan sangat menentukan dalam mencapai target latihan, dalam latihan kondisi fisik, 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.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, ketepatan, *power*, reaksi, dan koordinasi,

dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti: melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, lari dengan *dribble* yang cepat, menggiring bola dengan melewati lawan dan masih banyak lagi gerakan-gerakan dasar permainan sepakbola yang dituntut untuk mampu menggunakan kondisi fisik yang prima. Menurut Kamaruddin, I. dalam (Ridwan, 2020) untuk melatih pemain bola terutama dalam meningkatkan aerobik maksimal yang pada nantinya dapat menopang terciptanya koordinasi gerak lain yang diperlukan pada spesifikasi dalam cabang olahraga bola seperti; kecepatan, kelenturan, keakuratan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, *power*. Dengan penerapan program latihan, khususnya sepakbola yang sangat perlu diperhatikan adalah menyangkut tentang kondisi tubuh.

Kondisi fisik perlu ditingkatkan dan dijaga agar pemain selalu tetap dalam kondisi yang fit ketika latihan dan pertandingan, untuk mencapai semua itu diperlukan pembinaan yang benar-benar serius, dimulai dari pembinaan usia muda, karena pembinaan pemain muda berbakat sangat menentukan tercapainya prestasi cabang olahraga khususnya sepakbola. Menurut Djoko Pekik Irianto (2018:41) dalam mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, yang dimulai sejak dini dengan tahapan latihan yang benar, tahapan yang benar itu tahapan yang disesuaikan dengan tingkat usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini bukan berarti sejak usia dini anak dikelompokkan ke suatu cabang olahraga tertentu, ada tahapannya yang disebut tahap multilateral (pada anak usia 6-15 tahun), tahap spesialisasi (dimulai dari umur 16-19 tahun), tahap puncak prestasi.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet, kemampuan atlet secara umum yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis)-nya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain

sebagainya (Syafuruddin, 1999:22). Bila dilihat dari faktor internal, ada empat komponen yang mempengaruhi prestasi itu antara lain, kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memiliki hubungan dan saling berkaitan. Dalam rangka untuk memperoleh prestasi, keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan.

Tahap *multilateral* adalah perkembangan menyeluruh atau multi skill yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun, bertujuan mengembangkan gerak dasar pada tubuh anak seperti jalan, lari, lompat, loncat, merangkak, menangkap, melempar, dan lain-lain. Tahap spesialisasi adalah tahap yang dimulai dari umur 16-19 tahun, pada tahap ini anak sudah diberi pilihan mereka masuk cabang olahraga apa dan materi latihan yang diberikan, disesuaikan dengan cabang olahraga tertentu seperti biomotor, energi, klasifikasi skill siklik berulang-ulang, maupun asiklik (gerak tunggal), *open skill* atau *close skill*. Menurut buku pada Klasifikasi Belajar Gerak, *open skill* atau keterampilan terbuka merupakan keterampilan-keterampilan yang melibatkan lingkungan selalu berubah dan tidak bisa diperkirakan sebelumnya. Contoh : pukulan-pukulan pada tenis dan softball yang kedatangan bola dari lawan sering tidak diduga sebelumnya. Sedangkan *close skill* atau keterampilan tertutup merupakan keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga. Contoh: bowling, golf, panahan, senam, dan renang.

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

SSB Mistar Putra Klaten merupakan salah satu klub Sekolah Sepakbola yang berada di Klaten, Jawa Tengah. Latihan bertempat di lapangan Srebengan Mireng, Klaten, dan latihan setiap hari minggu dimulai pukul 08.00 WIB dan hari rabu dimulai pukul 15.00 WIB. Pembina atau ketua tim SSB Mistar Putra Klaten ini adalah Bapak Iwan Ariyadi S.Pd, serta para pelatih: *Coach* Jafar Muh. Sidiq, *Coach* Arwin Adiasa, *Coach* Didik Endra, dan *Coach* Bagus Hendra. Latihan yang diberikan oleh pelatih adalah latihan taktik dan strategi serta latihan kondisi fisik dilakukan bersamaan dengan melatih teknik, tetapi untuk latihan kondisi fisik ini tidak terkontrol, karena: 1. Latihan untuk kondisi fisik dijadikan satu dengan latihan teknik, jadinya kurang terkontrol dan tidak tahu bagaimana perkembangannya 2. Latihan kondisi fisik juga disampaikan bersamaan dengan latihan taktik, jadi kurang terserap maksimal materi yang diberikan.

Pentingnya latihan kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam suatu program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis, ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Jika kondisi fisik baik maka: 1. akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. 2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan komponen kondisi fisik lainnya. 3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. 4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Profil Kondisi Fisik Pemain di Sekolah Sepakbola Mistar Putra Klaten Jawa Tengah”. Hal ini mengingat kurang terkontrolnya latihan fisik para pemain SSB Mistar Putra Klaten.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, terdapat beberapa masalah yang berkaitan dengan Profil Kondisi Fisik Pemain di Sekolah Sepakbola SSB Mistar Putra Klaten yang dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Belum diketahui Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Mistar Putra Klaten.
2. Jadwal latihan fisik yang kurang terencana, terprogram, dan tidak ada target.

C. Batasan Masalah

Supaya lebih terfokus dalam penelitian ini memiliki beberapa batasan dapat kesepahaman penafsiran yang ada dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya ingin mengetahui Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola di SSB Mistar Putra Klaten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yangtelah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah “Seberapa tinggi profil kondisi fisik pemain sepakbola SSB Mistar Putra Klaten dalam persiapan tim untuk mengikuti kompetisi Festival SSB se-Klaten?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain SSB Mistar Putra Klaten dari tes fisik yang diberikan.

F. Manfaat Penelitian

Pada penelitian profil kondisi fisik pemain SSB Mistar Putra Klaten diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
 - (a) Untuk memotivasi para pemain guna meningkatkan kondisi fisik masing-masing.

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

2. Secara Praktis

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

(b) Bagi tim SSB Mistar Putra Klaten, dapat digunakan sebagai data kondisi fisik tim yang digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi selanjutnya.

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Profil

Profil merupakan gambaran yang dimiliki seseorang atau kesan pertama yang 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 berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi profil kondisi fisik pemain sepakbola tim SSB Mistar Putra Klaten.

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian kondisi fisik

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

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

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

b. Komponen kondisi fisik

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

- 1) Kekuatan atau *strength* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan jantung,

paru-paru dan peredaran darahnya secara baik dan efisien.

b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot agar berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang lumayan lama dengan beban tertentu.

3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

4) Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang cepat.

5) Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyelesaian segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.

6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu, secara cepat, dan tepat.

7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif tanpa berfikir lama.

8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerakan tertentu.

9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran secara baik, dan tepat.

10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bergerak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Dikutip dari buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (2016) karya Asep Kurnia Nenggala, kebugaran jasmani merupakan faktor penting yang menentukan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari termasuk

olahraga. Pengertian kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya, dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Adapun, komponen atau unsur-unsur kebugaran jasmani adalah:

- 1) Kekuatan (strength)
- 2) Daya tahan (endurance)
- 3) Daya otot (muscular power)
- 4) Kecepatan (speed)
- 5) Kelenturan (flexibility)
- 6) Kelincahan (agility)
- 7) Koordinasi (coordination)
- 8) Keseimbangan (balance)
- 9) Ketepatan (accuracy)
- 10) Reaksi (reaction)

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. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara, yaitu: (1) Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, (2) Makan makanan yang higienis dan mengandung gizimisalnya 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, dimanaperlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi.

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

a) Umur Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

b) Jenis Kelamin Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi

setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.

c) Genetik daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

d) Kegiatan Fisik Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

e) 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, pikiran 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 prasyarat yang sangat

diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan suatu awalan olahraga prestasi.

e. Kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola

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

a. Kekuatan

Kekuatan adalah kontraksi otot yang didapat dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal yang dilakukan oleh sekelompok otot untuk mengatasi suatu tekanan. Kekuatan otot yang diperlukan dalam sepakbola terdiri: 1). Otot lengan dan bahu, 2). Otot punggung, 3). Otot tungkai.

b. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan semua organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu relative lama. Daya tahan otot yang diperlukan dalam sepakbola terdiri: 1). Otot perut. 2). Otot tangan dan bahu. 3). Otot tungkai.

c. Kecepatan

Kecepatan atau *speed* jika dilihat dari sistem gerak tubuh, kecepatan ialah kemampuan dasar gerak sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

d. Kelincahan

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

e. *Fleksibilitas*

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

f. *Power*

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

g. Daya tahan jantung paru

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

h. Keseimbangan

Kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat *neuro muscular* (otot syaraf).

i. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

j. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.

k. Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan.

3. Hakikat Sepakbola

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

Sedangkan menurut Sucipto (2000:7) Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

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

Menurut *Laws of the Game FIFA* (2011: 1-6) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Panjang garis samping lapangan mesti lebih besar dari garis gawang. Panjang garis samping lapangan 90-120 m (100-130 yard) dan garis lebar lapangan 45-90 m (50-100 yard). Ukuran standar lapangan internasional dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 100-110 m dan lebar antara 64-75 m. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang mambagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran dengan radius 9,15m (10,06 yard). Untuk tendangan sudut, dari setiap sudut dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1 m (1,09 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 7,32m (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.

4. Hakikat Tim Sekolah Sepak Bola Mistar Putra Klaten

Sepakbola adalah olahraga paling diminati di dunia untuk saat ini, khususnya di Indonesia, banyak sekali Sekolah Sepakbola (SSB) yang berdiri. Ada sebuah Akademi Sepakbola di Kabupaten Klaten, namanya Sekolah Sepak Bola Mistar Putra Klaten (SSB Mistar Putra), dengan *homebase*-nya di lapangan Srebegan Mireng, Trucuk, Klaten, Jawa Tengah. SSB Mistar Putra Klaten berdiri pada bulan Desember 2020. Para tokoh SSB ini ingin membuat sebuah akademi sepakbola guna setelah anak-anak selesai usia dini bisa melanjutkan ke jenjang lapangan besar. Selain itu, tujuan utama adalah membuat Akademi Sepakbola dengan standar yang baik agar bisa membantu sistem pembinaan dan pelatihan untuk anak usia dini ke jenjang selanjutnya, yang diterapkan sesuai kurikulum serta mendekati sistem pembinaan EPA (*Elite Pro Academy*) agar para siswa mempunyai kemampuan, atau skill sepakbola yang bisa bersaing untuk jenjang selanjutnya.

B. Penelitian Yang Relevan

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

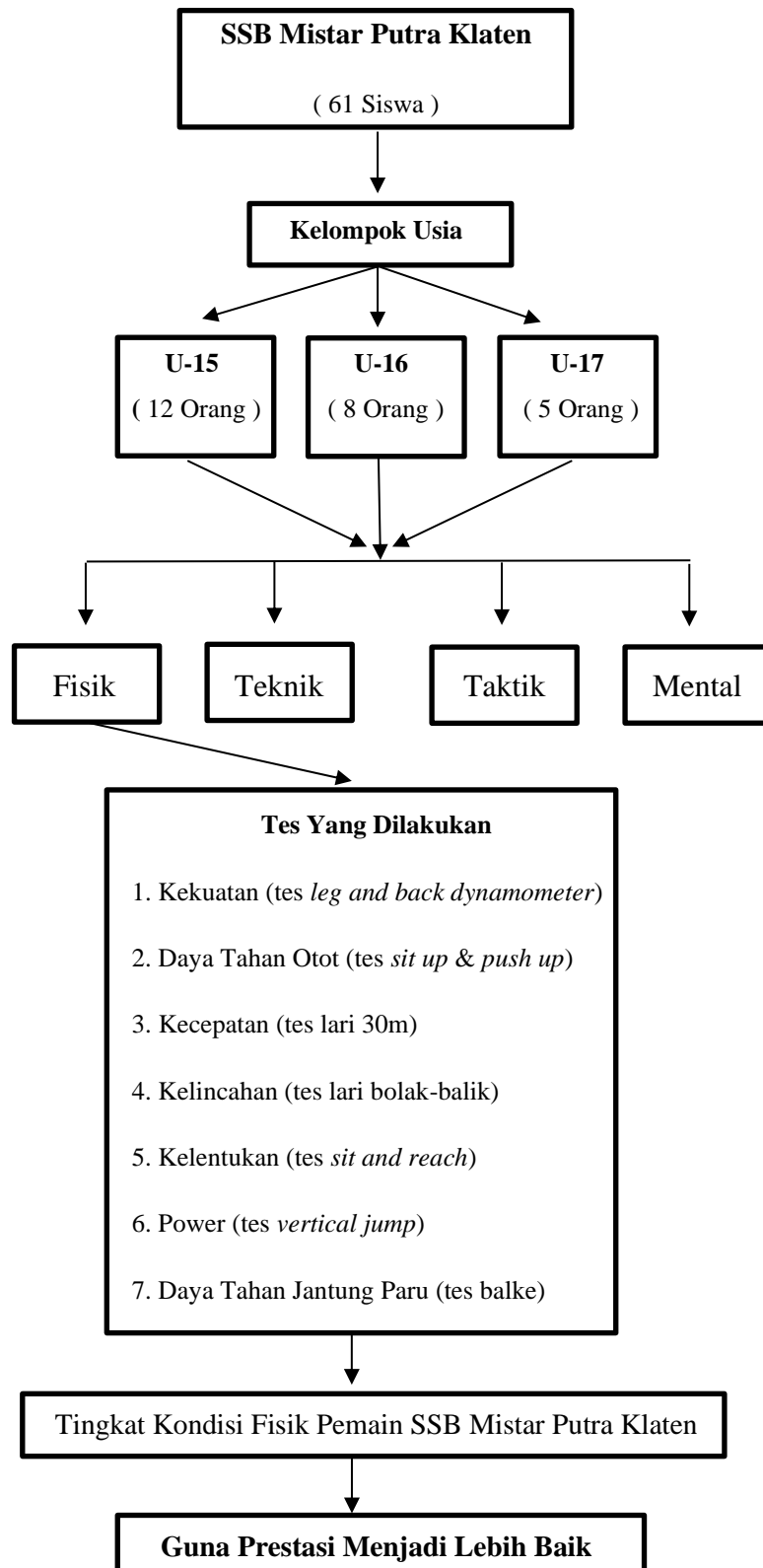
1. Wahyu Lestari (2013) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola putri binangun Kulon Progo Yogyakarta. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak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

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

C. Kerangka Berpikir

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

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



Gambar 1. Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk Penelitian Deskriptif. Penelitian deskriptif dibuat untuk memperoleh informasi tentang status kondisi fisik pemain SSB Mistar Putra Klaten, agar mengetahui serta mendapatkan gambaran kenyataan yang sesungguhnya dari objek yang diteliti. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola SSB Mistar Putra Klaten.

B. Deskripsi Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di klub SSB Mistar Putra Klaten yang beralamatkan di Srebegan Mireng, Trucuk, Klaten, Jawa Tengah dan pengambilan data tes kondisi fisik dilaksanakan di Lapangan Srebegan.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan dimulai tanggal 10 Oktober sampai dengan tanggal 31 Oktober 2022.

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah para pemain SSB Mistar Putra Klaten, dengan jumlah siswa keseluruhannya berjumlah 61 pemain. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*, sampel penelitian ini berjumlah 25 pemain KU 15-17 tahun. Jika merujuk pada jurnal Metode Latihan Fisik dan Mental (Komarudin, UNY Press 2018), bahwa pada usia 15-17 tahun telah memenuhi syarat untuk dilakukannya tes. Penelitian ini dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan.

D. Variabel Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik pemain sepakbola SSB Mistar Putra Klaten. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut, kondisi fisik adalah kemampuan pemain SSB Mistar Putra Klaten dalam memanfaatkan fungsi organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, yang meliputi 1) kekuatan (otot punggung, otot tungkai), 2) daya tahan otot (otot perut, otot lengan dan bahu), 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).

E. Definisi Operasional Variabel

a. 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.

b. Kondisi Fisik

Instrumen tes kondisi fisik yang akan dilakukan ialah: kekuatan (tes *back dynamometer* dan tes *leg dynamometer*), daya tahan otot (tes *sit-up*, tes *push-up*), kecepatan (tes lari 30m), kelincahan (tes lari bolak-balik), kelentukan (tes *sit & reach*), *power* (tes *vertical jump*), dan daya tahan jantung paru (tes *balke*/lari 15 menit). Adapun definisi dari instrumen tesnya sebagai berikut :

1) Kekuatan adalah kontraksi otot yang didapat dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal yang dilakukan oleh sekelompok otot untuk mengatasi suatu

tekanan. Tes kekuatan otot yang diberikan dalam penelitian ini terdiri:

- Otot punggung (*back dynamometer*)

- Otot tungkai (*leg dynamometer*)

2) 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 diberikan dalam penelitian ini terdiri:

- Otot perut (*sit up*)

- Otot lengan & bahu (*push up*)

3) Kecepatan atau *speed* 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. Tes yang diberikan ialah tes lari 30 meter.

4) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Tes yang diberikan ialah tes lari bolak-balik.

5) Kelentukan atau *fleksibilitas* merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Tes yang diberikan ialah tes *sit & reach*.

6) *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 dengan tes yang dilakukan ialah tes *vertical jump*.

7) 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. Tes yang diberikan ialah tes balke / lari 15 menit.

c. SSB Mistar Putra Klaten

Sebuah Akademi Sepakbola di Klaten, namanya Sekolah Sepak Bola Mistar Putra Klaten dengan homebasenya di lapangan Srebegan Mireng, Trucuk, Klaten. SSB Mistar Putra Klaten berdiri pada bulan Desember 2020, tujuan utama ingin membuat sebuah Akademi Sepakbola dengan standar yang baik agar bisa membantu sistem pembinaan dan pelatihan untuk anak usia dini ke jenjang selanjutnya. Agar para siswa mempunyai kemampuan, atau skill sepakbola yang bisa bersaing untuk jenjang selanjutnya.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Tes yang akan dilakukan ini telah di uji validitas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bonaventura Trias Y.P., 2011: 32, yang disajikan pada tes nilai berikut ini:

- a. Tes Kekuatan : Otot punggung sebesar 0,79 dan otot tungkai sebesar 0,90
- b. Tes Daya Tahan Otot : otot lengan tes *push-up* sebesar 0,580 dan otot perut *sit-up* sebesar 0,866
- c. Tes Pengukuran Kecepatan : tes lari 30 meter sebesar 0,553
- d. Tes Kelincahan : tes *shuttle run* sebesar 0,427
- e. Tes Power : tes *vertical jump* sebesar 0,609
- f. Tes Daya Tahan Jantung Paru : lari 15 menit (VO2Max) sebesar 0,493 44

2. Uji Reliabilitas

- a. Tes Kekuatan : Otot punggung sebesar 0,91 dan otot tungkai sebesar 0,80
- b. Tes Daya Tahan Otot : otot lengan *push-up* 0,613 dan otot perut *sit-up* 0,557
- c. Tes Pengukuran Kecepatan : tes lari 30 meter sebesar 0,874.
- d. Tes Kelincahan : *Shuttle Run* 0,427
- e. Tes Power : tes *vertical jump* sebesar 0,861

G. Instrumen Penelitian

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

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan profil kondisi fisik pemain SSB Mistar Putra Klaten yaitu : dengan 9 (sembilan) item tes, dijelaskan berikut ini:

1. Kekuatan

a) Tes *back dynamometer*

Tujuan : Mengukur kekuatan otot punggung

Perlengkapan : *Back and leg dynamometer*

Pelaksanaan :

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

Penilaian :

Dicatat jumlah Angkatan terberat dari kedua tes yang dilakukan.

b) Tes *leg dynamometer*

Tujuan : Mengukur kekuatan statis otot tungkai

Perlengkapan : *Back and leg dynamometer*

Pelaksanaan :

1. Testi berdiri diatas *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 berdiritegak.
4. Dilakukan 2 kali pengulangan.



Gambar 2. *Back And Leg Dynamometer*

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

2. Daya tahan otot

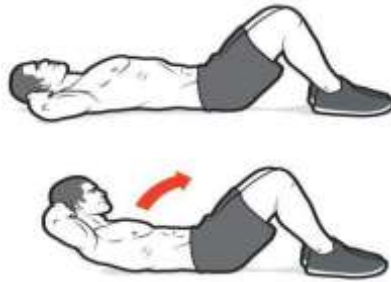
a) Tes *sit up*

Tujuan : Mengukur daya tahan otot perut

Peralatan : Matras

Pelaksanaan :

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



Gambar 3. Sit Up

(Sumber : beritatangsel.com/2017)

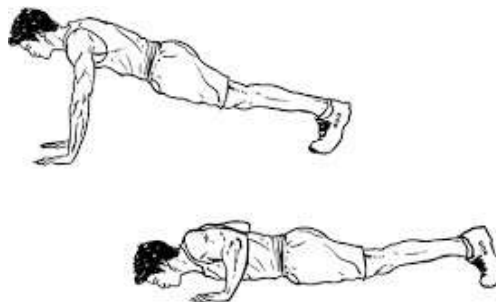
b) Tes push up

Tujuan : Mengukur daya tahan otot lengan

Peralatan : Matras

Pelaksanaan :

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

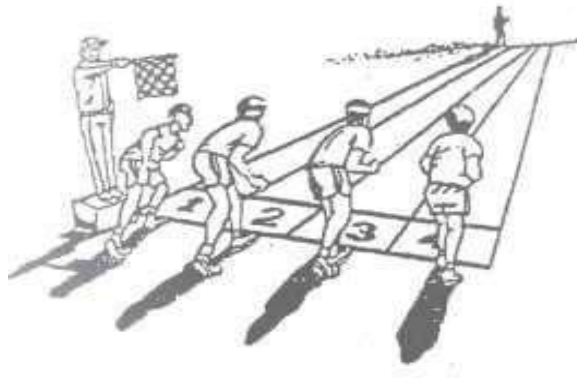


Gambar 4. Push Up

(Sumber : workoutsipp.blogspot.com/2019)

3. Kecepatan (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)



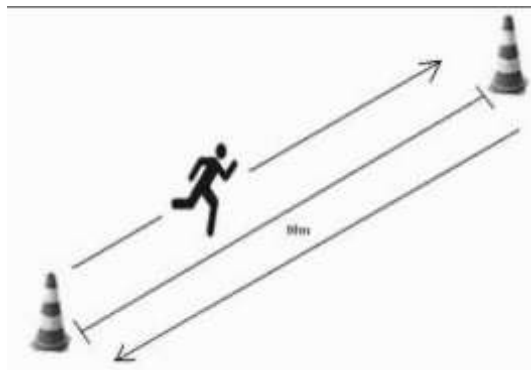
Gambar 5. Lari 30 Meter

Sumber : Kemendiknas (dalam Muhammad Hilman 2016:29)

4. Kelincahan (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 6. Lari bolak-balik

Sumber : Artikel Penjasorkes (Jum'at, 21 Januari 2022)

5. Kelentukan (*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 padasisi box.
2. Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempeldi permukaan box.
3. Dorong dengan tangan sejauh mungkin dan tahan 1 detik, dan catathasilnya.
4. Dilakukan ulangan sebanyak 2 kali
5. Ketika melakukan dorongan kedua lutut harus tetap lurus.

Penilaian :

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



Gambar 7. *Sit And Reach*

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

6. Power (Tes *vertical jump*)

Tujuan : Mengukur power tungkai dalam arah vertikal

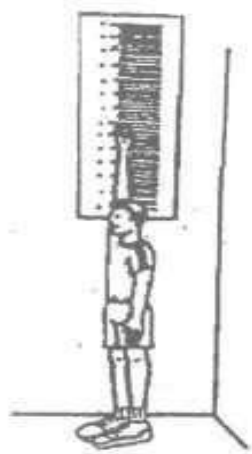
Peralatan : Papan bermeteran yang dipasang dengan ketinggian 150 cm hingga 350 cm dengan ketelitian 1 cm.

Pelaksanaan :

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

Penilaian :

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



Gambar 8. *Vertical Jump*

Sumber : Kemendiknas (dalam Muhammad Hilman 2016:31)

7. Daya tahan jantung paru (Tes *balke* / lari 15 menit)

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

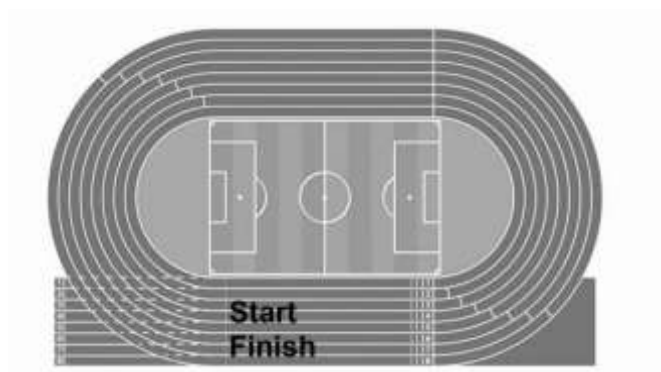
Peralatan : Sepatu cats, kaos kaki.

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 9. Lari 15 Menit

Sumber : Brainly.co.id (dalam Gambar Lintasan Lari Jarak Pendek)

H. Teknik pengumpulan data

Menurut Sugiyono (dalam Muhammad Hilman 2016:32) teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Sebelum melakukan tes, para pemain dipimpin terlebih dahulu untuk melakukan

pemanasan, untuk mencegah ketika tes berlangsung agar tidak ada salah satu pemain kondisi fisik belum siap untuk melakukan tes sehingga tidak mengalami cedera. Kemudian diberikan penjelasan mengenai petunjuk dalam melakukan tes. Setiap item tes dilakukan sebanyak 2 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.

I. Teknik analisis data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik perkumpulan pemain sepakbola tim SSB Mistar Putra Klaten. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah Teknik *Statistic* Deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

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

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

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

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n = jumlah frekuensi/banyaknya individu

P = Angka persentase

Hubungan antara tabel diatas dengan tes yang telah dilakukan ialah sebagai batas atau klasifikasi pengurukuran antara kategori baik sampai kategori kurang. Guna sebagai landasan hasil pengukuran yang telah dilakukan oleh penulis terhadap penelitian ini.

Tabel 1. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra)

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Klasifikasi				
			Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
1	Kekuatan :						
	Otot punggung	<i>Back Dynamometer</i>	59-79,5 (kg)	80-100,5 (kg)	101-122 (kg)	122,5-143 (kg)	>143,5 (kg)
	Otot tungkai	<i>Leg Dynamometer</i>	77-145 (kg)	146-214 (kg)	215-282 (kg)	>283 (kg)	-
2	Daya tahan otot :						
	Otot perut	<i>Sit ups</i>	20-29 (ml)	30-49 (ml)	50-69 (ml)	70-89 (ml)	>90 (ml)
	Otot lengan & bahu	<i>Push Ups</i>	4-11 (ml)	12-19 (ml)	20-28 (ml)	29-37 (ml)	>38 (ml)
3	Kecepatan	Lari 30 meter	5,12-5,50 (detik)	4,73-5,11 (detik)	4,35-4,72 (detik)	3,92-4,34 (detik)	3,58-3,91 (detik)
4	Kelincahan	Lari bolak-balik 10 meter	17,7-17,2 (detik)	17,1-16,7 (detik)	16,6-16,1 (detik)	16-15,6 (detik)	<15,5 (detik)
5	Kelentukan	<i>Flexometer</i>	1-5 (cm)	6-11 (cm)	12-17 (cm)	18-23 (cm)	>24 (cm)
6	<i>Power :</i> Otot Tungkai	<i>Vertical jump</i>	38-45 (cm)	46-52 (cm)	53-61 (cm)	62-69 (cm)	>70 (cm)
7	Daya tahan jantung paru	Lari 15 menit (VO2max)	<49 (ml/kg)	50-52 (ml/kg)	53-55 (ml/kg)	56-58 (ml/kg)	>59 (ml/kg)

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

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

Tabel 2. Konversi Nilai dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik

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

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

Tabel 3. Kategori Status Kondisi Fisik Atlet

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

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, yang menggambarkan data yang diperoleh dari subjek. Penelitian yang mendeskripsikan tentang profil kondisi fisik, yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain di Sekolah Sepakbola Mistar Putra Klaten Jawa Tengah.” Pengambilan data dilaksanakan dimulai tanggal 10 Oktober sampai dengan tanggal 31 Oktober 2022, di lapangan Srebegan Mireng, Trucuk, Klaten, Jawa Tengah dan diperoleh probandus sebanyak 25 orang. Dari hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

1. Profil kondisi fisik sekolah sepakbola di Klaten berdasarkan kekuatan otot punggung

Tabel 4. Tes Kekuatan Otot Punggung

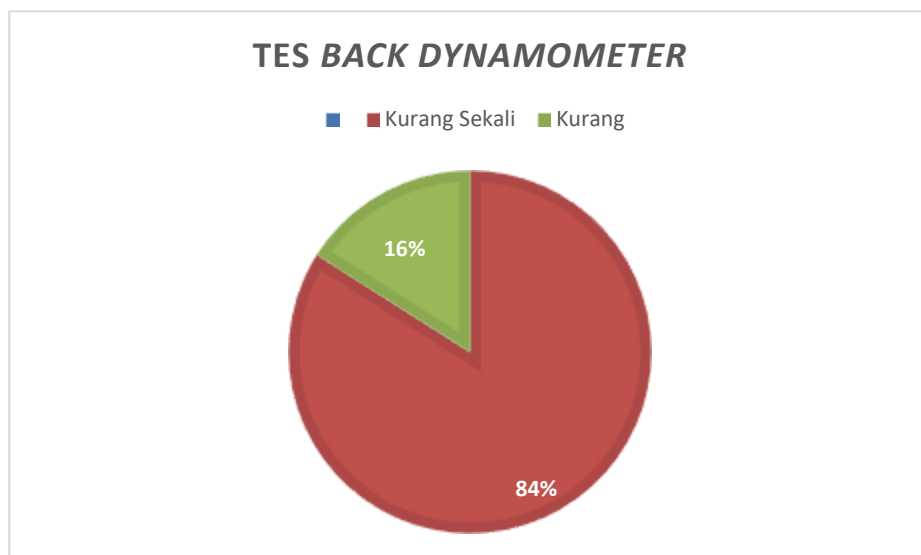
<i>Tes Back Dynamometer</i>	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	53.68
Median	52.00
Std. Error of Mean	3.300
Std. Deviation	16.502
Variance	272.310
Range	61
Minimum	33
Maximum	94

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

Tabel 5. Kekuatan Otot Punggung

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>143,5	0	0%	Baik sekali
2	122,5-143	0	0%	Baik
3	101-122	0	0%	Cukup
4	80-100,5	4	16%	Kurang
5	59-79,5	21	84%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 5 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kekuatan otot punggung di tim SSB Mistar Putra adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 16% kategori kurang, 84% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie:



Gambar 10. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Mistar Putra Berdasarkan Kekuatan Otot Punggung

2. Profil kondisi fisik sekolah sepakbola di Klaten berdasarkankekuatan otot tungkai

Tabel 6. Tes Kekuatan Otot Tungkai

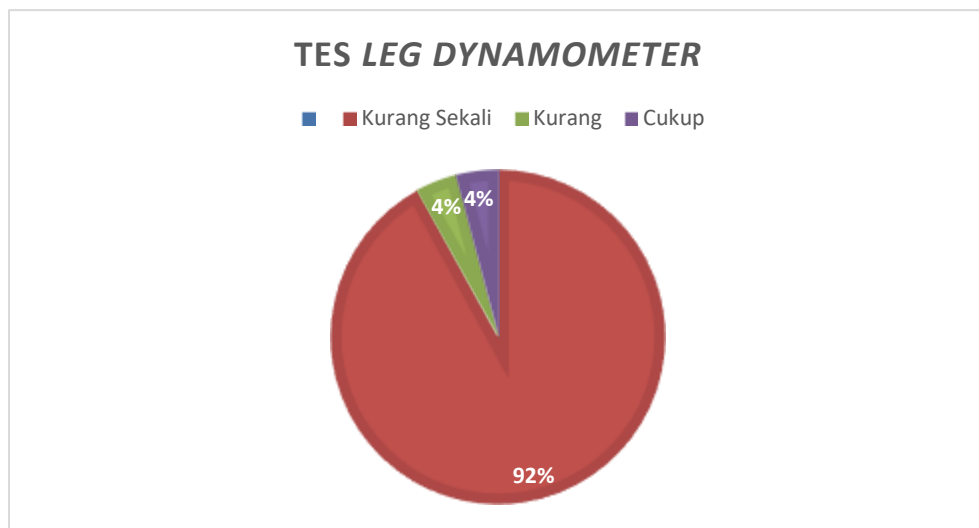
Tes Leg Dynamometer	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	99.40
Median	89.00
Std. Error of Mean	7.212
Std. Deviation	36.060
Variance	1300.333
Range	175
Minimum	50
Maximum	225

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

Tabel 7. Kekuatan Otot Tungkai

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	-	0	0%	Baik sekali
2	>283	0	0%	Baik
3	215-282	1	4%	Cukup
4	146-214	1	4%	Kurang
5	77-145	23	92%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 7 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentangkekuatan otot tungkai di tim SSB Mistar Putra adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 4% dalam kategori cukup, 4% kategori kurang, 92% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie :



Gambar 11. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Mistar Putra Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai

3. Profil kondisi fisik sekolah sepakbola di Klaten berdasarkan daya tahan otot perut

Tabel Tahan 8. Daya Tahan Otot Perut

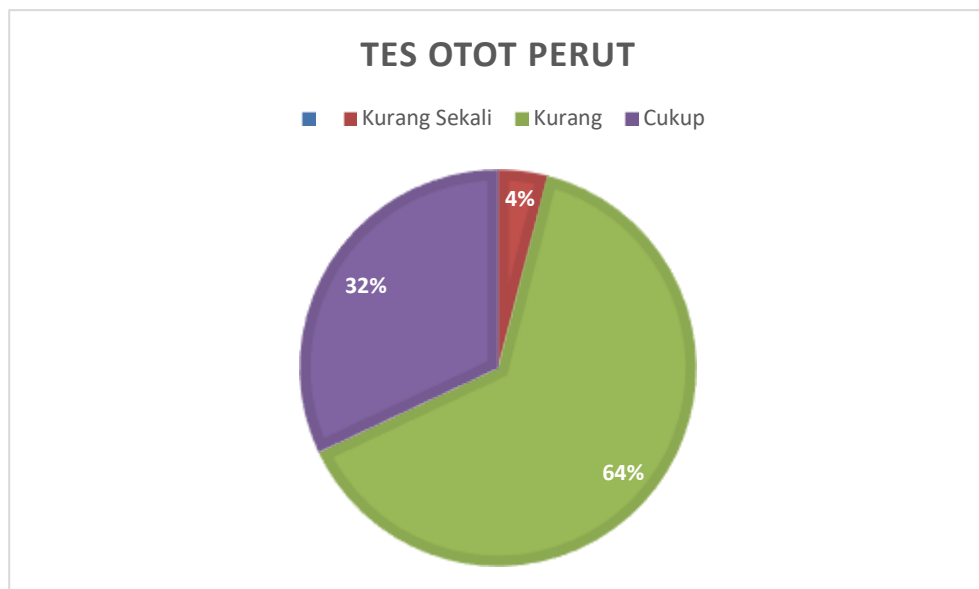
Tes Daya Tahan Otot Perut			
Statistic	Skor		
		Std. Error of Mean	1.485
Valid	25	Std. Deviation	7.423
Missing	0	Variance	55.107
		Range	34
Mean	45.24	Minimum	23
Median	45.00	Maximum	57

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

Tabel 9. Daya Tahan Otot Perut

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>90	0	0%	Baik sekali
2	70-89	0	0%	Baik
3	50-69	1	4%	Cukup
4	30-49	1	4%	Kurang
5	20-29	23	92%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 9 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang daya tahan otot perut di tim SSB Mistar Putra adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 32% dalam kategori cukup, 64% kategori kurang, 4% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie :



Gambar 12. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Mistar Putra Berdasarkan Daya Tahan Otot Perut

4. Profil kondisi fisik sekolah sepakbola di klaten berdasarkan daya tahan otot lengan & bahu

Tabel 10. Daya Tahan Otot Lengan & Bahu

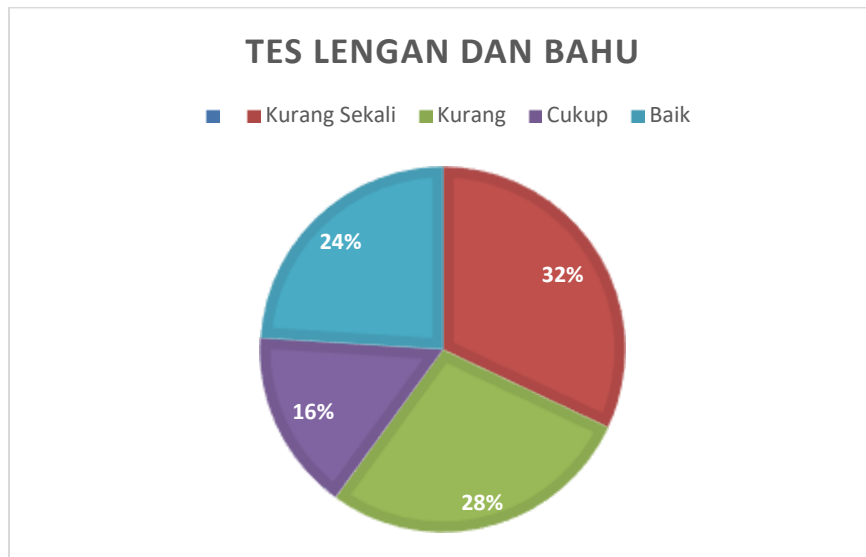
Tes Daya Tahan Lengan dan Bahu	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	21.88
Median	21.00
Std. Error of Mean	1.386
Std. Deviation	6.930
Variance	48.027
Range	28
Minimum	8
Maximum	36

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

Tabel 11. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>38	0	0%	Baik sekali
2	29-37	6	24%	Baik
3	20-28	4	16%	Cukup
4	12-19	7	28%	Kurang
5	4-11	8	32%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 11 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang daya tahan otot lengan dan bahu di tim SSB Mistar Putra adalah 0% kategori baik sekali, 24% kategori baik, 16% dalam kategori cukup, 28% kategori kurang, 32% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie :



Gambar 13. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Mistar Putra Berdasarkan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

5. Profil kondisi fisik sekolah sepakbola di Klaten berdasarkan *speed* atau kecepatan (lari 30m)

Tabel 12. Kecepatan (*Speed*)

Tes Kecepatan (Lari 30m)		Statistic	Skor	Statistic	Value
				Std. Error of Mean	0.07986
				Std. Deviation	0.39932
Valid	25			Variance	0.159
Missing	0			Range	1.73
Mean	4.6004			Minimum	3.35
Median	4.6900			Maximum	5.08

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

Tabel 13. Kecepatan (*Speed*)

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	3,58-3,91	1	4%	Baik sekali
2	3,92-4,34	3	12%	Baik
3	4,35-4,72	10	40%	Cukup
4	4,73-5,11	11	44%	Kurang
5	5,12-5,50	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 13 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kecepatan atau *speed* di tim SSB Mistar Putra adalah 4% kategori baik sekali, 12% kategori baik, 40% dalam kategori cukup, 44% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie :



Gambar 14. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Mistar Putra Berdasarkan Kecepatan (*Speed*)

6. Profil kondisi fisik sekolah sepakbola di Klaten berdasarkan kelincahan

Tabel 14. Tes Kelincahan

Tes Kelincahan (Lari Bolak-Balik)	
Statistic	Skor
Missing	0
Mean	10.2604
Median	10.2000
Std. Error of Mean	0.08941
Std. Deviation	0.44707
Variance	.200
Range	1.78
Minimum	9.63
Maximum	11.41

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

Tabel 15. Kelincahan

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	<15,5	25	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		25	100%	

Dari tabel 15 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang tes kelincahan di tim SSB Mistar Putra adalah 100% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 0% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie :



Gambar 15. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Mistar Putra Berdasarkan Kelincahan

7. Profil kondisi fisik sekolah sepakbola di Klaten berdasarkan kelentukan atau *fleksibilitas*

Tabel 16. Tes Kelentukan

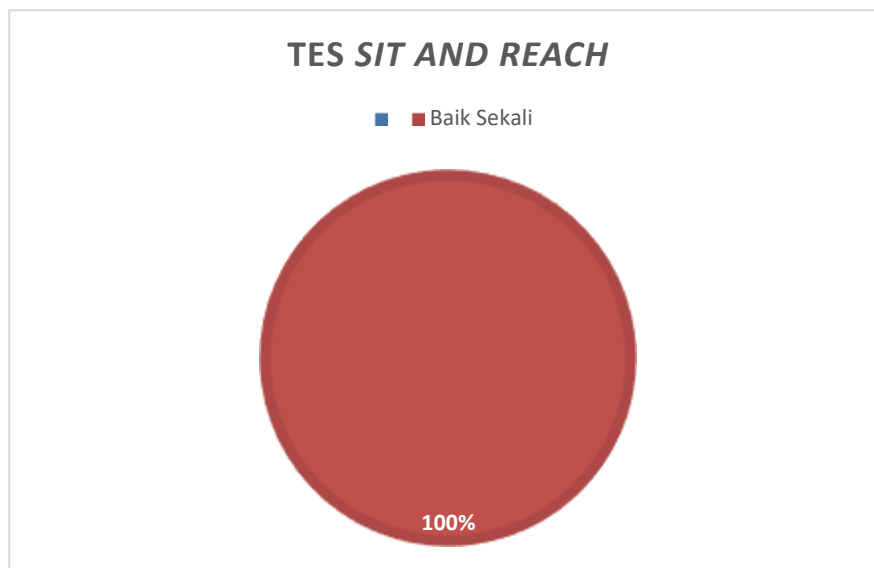
Tes Kelentukan (<i>Sit and Reach</i>)			
Statistic	Skor	Minimum	25.0
Valid	25	Maximum	44.5
Missing	0		
Mean	35.400		
Median	35.500		
Std. Error of Mean	1.0380		
Std. Deviation	5.1901		
Variance	26.938		
Range	19.5		

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

Tabel 17. Kelentukan

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>24	25	100%	Baik sekali
2	18-23	0	0%	Baik
3	12-17	0	0%	Cukup
4	6-11	0	0%	Kurang
5	1-5	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 17 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang tes kelentukan di tim SSB Mistar Putra adalah 100% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 0% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie :



Gambar 16. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Mistar Putra Berdasarkan Kelentukan

8. Profil kondisi fisik sekolah sepakbola di Klaten berdasarkan *power* atau daya ledak

Tabel 18. Tes *Power*

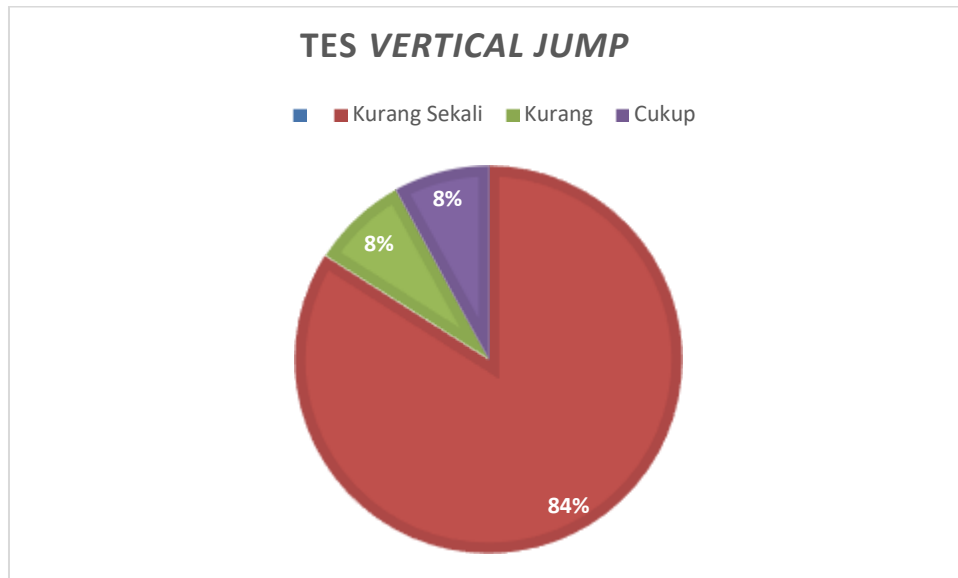
Tes <i>Power</i> (Vertical Jump)	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	42.04
Median	41.00
Std. Error of Mean	1.329
Std. Deviation	6.643
Variance	44.123
Range	27
Minimum	31
Maximum	58

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

Tabel 19. *Power*

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>70	0	0%	Baik sekali
2	62-69	0	0%	Baik
3	53-61	2	8%	Cukup
4	46-52	2	8%	Kurang
5	38-45	21	84%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 19 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang tes *power* di tim SSB Mistar Putra adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 8% dalam kategori cukup, 8% kategori kurang, 84% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie :



Gambar 17. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Mistar Putra Berdasarkan *Power*

9. Profil kondisi fisik sekolah sepakbola di klaten berdasarkan daya tahan jantung paru

Tabel 20. Tes Daya Tahan Jantung Paru

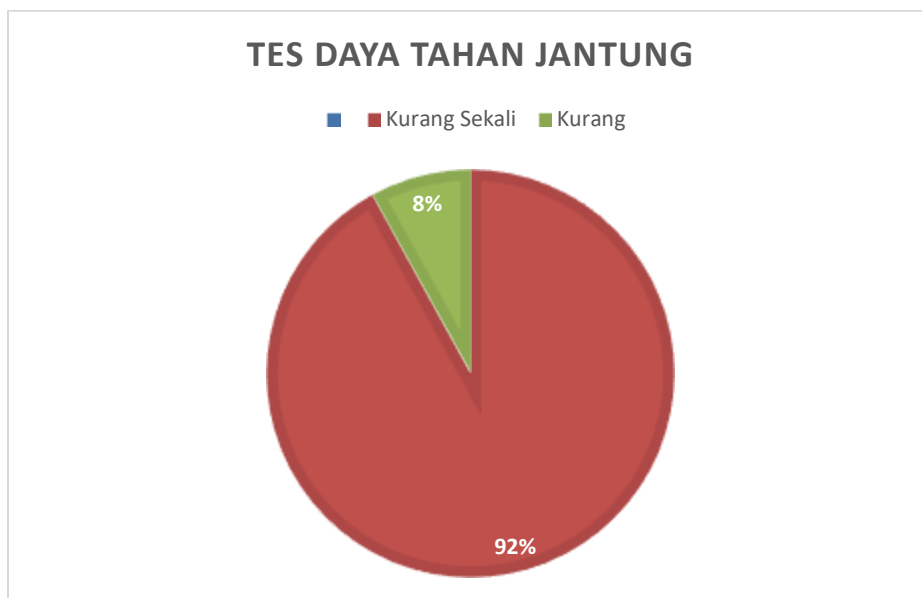
Tes Daya Tahan Jantung Paru		Std. Error of Mean	1.73950
Statistic	Skor	Std. Deviation	8.69751
Valid	25	Variance	75.647
Missing	0	Range	47.94
Mean	43.7340	Minimum	4.28
Median	44.8800	Maximum	52.22

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

Tabel 21. Daya Tahan Jantung Paru

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>59	0	0%	Baik sekali
2	56-58	0	0%	Baik
3	53-55	0	0%	Cukup
4	50-55	2	8%	Kurang
5	<49m	23	92%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 21 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang tes daya tahan jantung paru di tim SSB Mistar Putra adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 8% kategori kurang, 92% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie :



Gambar 18. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Mistar Putra Berdasarkan Daya Tahan Jantung Paru

Berdasarkan komponen tes kondisi fisik data tim SSB Mistar Putra Klaten, dengan tes kekuatan otot punggung mempunyai rata-rata 53,68 masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, tes kekuatan otot tungkai mempunyai rata-rata 99,40 masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, tes daya tahan otot perut mempunyai rata-rata 45,24 masuk kategori kurang mendapat nilai 4, tes daya tahan otot lengan dan bahu mempunyai rata-rata 21,88 masuk kategori cukup mendapat nilai 6, tes *speed* / kecepatan mendapat nilai 4,60 masuk kategori cukup mendapat nilai 6, tes kelincahan mempunyai rata-rata 10,26 masuk kategori baik sekali mendapat nilai 10, tes keketukan mempunyai rata-rata 35,4 masuk kategori baik sekali dengan nilai 10, tes power mempunyai rata-rata 42,04 masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, serta tes daya tahan jantung paru mempunyai rata-rata 43,73 masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2.

Untuk menentukan nilai kondisi fisik atlet secara keseluruhan dengan cara menjumlahkan konversi nilai skor rata-rata setiap komponen kondisi fisik, kemudian hasilnya dijumlah dan dinotasikan di tabel kategori nilai kondisi fisik. Dari tes yang telah dilakukan oleh pemain sepakbola SSB Mistar Putra Klaten didapatkan nilai 44 point. Kemudian dari point tersebut dibagi dari berapa jumlah tes, dan akan ketemu hasilnya. Untuk lebih jelasnya dibisa dilihat berikut ini:

Tabel 22. Rekapitulasi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Mistar Putra Klaten

KOMPONEN FISIK	HASIL PENGUKURAN	KATEGORI	NILAI
Kekuatan otot punggung	53,68 (kg)	KS	2
Kekuatan otot tungkai	99,40 (kg)	KS	2
Daya tahan otot perut	45,24 (ml)	K	4
Daya tahan otot lengan	21,88 (ml)	C	6
<i>Speed</i> / kecepatan	4,60 (detik)	C	6
Kelincahan	10,26 (detik)	BS	10
Keletnukan	35,4 (cm)	BS	10
Daya ledak	42,04 (cm)	KS	2
Daya Tahan jantung & paru	43,73 (ml/kg)	KS	2
Total			44

Nilai kondisi fisik : $44/9= 4,8$

B. Pembahasan

Berdasarkan data penelitian pemain sepakbola SSB Mistar Putra Klaten secara keseluruhan tes kekuatan otot punggung mempunyai rata-rata 53,68, tes kekuatan otot tungkai mempunyai rata-rata 99,40 dari kedua tes kekuatan otot punggung, dan otot tungkai sangatlah berguna untuk permainan sepak bola, seperti saat kita harus menahan dorongan maupun tekanan dari musuh, dan melakukan benturan, menendang, dan lain-lain. Maka itu kekuatan sangatlah penting dalam permainan sepak bola, karena kekuatan kegunaannya 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. Di hasil penelitian yang dilakukan di tim SSB Mistar Putra Klaten masuk dalam kategori kurang sekali.

Tes daya tahan otot lengan & bahu mempunyai rata-rata 21,88, tes daya tahan otot perut mempunyai rata-rata 45,24, dari kedua 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, mendribbling, menghentikan bola, dan lain-lain. 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 Mistar Putra Klaten tes daya tahan otot perut masuk dalam kategori kurang, sedangkan untuk tes daya tahan otot lengan dan bahu masuk dalam kategori cukup.

Tes *speed* / kecepatan mendapat nilai 4,60. tes yang dilakukan adalah lari 30m sekali dengan kekuatan maksimal, kemampuan berlari cepat dalam sepak bola sangatlah berguna baik untuk sistem penyerangan maupun sistem bertahan, baik untuk bermain umpan dekat, umpan jauh, umpan terubosan, dan lain-lain. Yang intinya kecepatan berguna untuk melakukan apapun dengan secepat-cepetnya serta efektif. Menurut (Surrohmat, 2020) kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya, sejalan dengan pendapat tersebut kecepatan dalam sepak bola sangat berpengaruh, hal tersebut dapat dilihat ketika melewati lawan baik saat memegang bola ataupun tanpa bola. Dari hasil penelitian yang dilakukan di tim SSB Mistar Putra Klaten masuk dalam kategori cukup.

Tes kelicahan mempunyai rata-rata 10,26, tes yang dilakukan ialah sebanyak 1x percobaan dalam jarak sekali lari 10m, dalam sepak bola kelicahan sangat berguna ketika di gabungkan dengan kecepatan karena jika kelincahan digunakan untuk mengubah arah secara cepat-cepatnya, seperti *dribbling* dengan cepat, melewati musuh dengan cepat, dan lain-lain. Bedanya dengan kecepatan ialah kecepatan mengubah gerak bagian tubuh secara cepat sedangkan kelincahan mengubah gerak bagian tubuh secara cepat dan tepat. Dari hasil penelitian yang dilakukan di tim SSB Mistar Putra Klaten masuk dalam kategori baik sekali.

Tes *flexibilitas* atau kelentukan mempunyai rata-rata 35,4 tes yang dilakukan adalah menggunakan alat yang bernama *sit and reach*, tes ini dilakukan untuk mengukur seberapa elastisnya otot, tulang, sendi-sendi atlet sepak bola. Kenapa fleksibilitas sangat berguna di permainan sepak bola, karena dengan semakin elastisnya tubuh semakin baik karena daya tahan untuk cedera semakin baik dan tidak akan mudah terkena cedera. Menurut (Priya Pratama et al., 2018) fleksibilitas menunjang kegiatan sepak bola, karena sepak bola mempelajari teknik dasar yang bagus untuk menguasai tubuh yang lentur dan tidak kaku. Dari hasil penelitian yang dilakukan di tim SSB Mistar Putra Klaten masuk dalam ke kategori baik sekali.

Tes daya ledak mempunyai rata-rata 42,04, power otot tungkai adalah daya ledak otot tungkai. Saat melakukan tolakan, *power* sangat berguna karena dalam sepakbola para pemain membutuhkan tolakan ketika melakukan lompatan saat menyundul bola, ketika menendang 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 Mistar Putra Klaten masuk dalam kategori kurang sekali, maka dari itu jika daya ledak *power* otot tungkai baik maka ketika melakukan gerakan dalam sepakbola bisa maksimal dan bertenaga.

Tes daya tahan jantung paru mempunyai rata-rata 43,73, 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 intensitas dalam sepakbola butuh stabil, dan daya tahan yang tinggi. Menurut (Dawud & Hariyanto, 2020) Daya tahan umum merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. Dari hasil penelitian yang dilakukan di tim SSB Mistar Putra Klaten masuk dalam kategori kurang sekali.

Kemudian data dikumpulkan semua secara keseluruhan, setelah itu diolah menjadi satu diperoleh nilai atau hasil skor profil kondisi fisik tim SSB Mistar Putra Klaten adalah 4,8 dan masuk kategori kurang. Dari data tersebut sudah di rata-rata 9 item tes dan didapat hasil tersebut, dengan begitu dapat dilihat bahwa kondisi fisik tim SSB Mistar Putra Klaten perlu ditingkatkan agar bisa meraih prestasi yang optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang diambil kondisi fisik di tim SSB Mistar Putra Klaten, data yang diperoleh data dari 25 orang dan dari 9 item tes yang dilakukan, yang masuk dalam kategori kurang sekali ada 4 tes yaitu; kekuatan punggung 53,68; kekuatan tungkai 99,40; power 42,04; dan daya tahan jantung paru 43,73. Berikutnya yang masuk ke dalam kategori kurang ada 1 tes yaitu daya tahan otot perut 45,24. Selanjutnya yang masuk kategori cukup yaitu ada 2 tes yaitu daya tahan otot lengan & bahu 21,88 dan kecepatan 4,60. Dan yang terakhir adalah kategori baik sekali ada 2 item yaitu kelentukan 35,4 dan kelincahan 10,26. Sehingga dari semua tes tersebut disimpulkan bahwa profil kondisi fisik tim SSB Mistar Putra Klaten mendapat skor 4,8 serta masuk kedalam kategori kurang.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang di lakukan pada pemain SSB Mistar Putra Klaten dan didapatkan kesimpulan bahwa kondisi para pemain masuk kategori kurang, maka dari itu penelitian ini dilakukan sebagai:

1. Pengetahuan kualitas diri bagi para pemain SSB Mistar Putra Klaten supaya tahu apa kekurangan dan kelebihan masing-masing.
2. Sebagai bahan dasar acuan atau patokan dasar untuk pelatih SSB Mistar Putra Klaten untuk membuat progam latihan selanjutnya.

C. Saran

1. Bagi pemain ketika jadwal latihan sudah ditentukan sebisa mungkin datang untuk latihan.
2. Bagi pemain yang profil kondisi fisik di salah satu item kurang bagus agar

meningkatkan kondisi fisiknya secara mandiri terlebih dahulu, sebelum pelatih memberi program untuk latihan kondisi fisik.

3. Bagi pelatih dimohon untuk memperhatikan materi fisik karena fisik adalah komponen dasar maka sebaiknya latihan fisiknya dipisah dan diberi program sendiri, tidak digabung dengan latihan teknik.

D. Keterbatasan Penelitian

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
- Detik.com (Maret 2013). "Physical Skills: Sebuah Persiapan" https://sport.detik.com/sepakbola/klinik-assbi/d-2183246/physical_skills_sebuah_persiapan.
- Djoko Pekik Irianto. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta: Pohon cahaya.
- Emral, H. (2016). *Bahan Ajar Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabina Press.
- 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.
- Komarudin. (2018). *Metode Latihan Fisik Dan Mental Usia Dini*. Yogyakarta: UNY Press.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2),1–8.
- M. Ridwan, Roma Irawan. (2020). "Battery Test of Physical Conditioning", dalam: *Jurnal Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Volume 1 (224–231)*. <https://akupintar.id/info-pintar/-/blogs/penulisan-daftar-pustaka-yang-baik-benar-2021-2>
- Muhammad Hilman. (2012). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. FIK UNY.

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

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

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

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

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

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS



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

Nomor : 167/PKO/VIII/2022
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Herwin, M.Pd

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

Nama : Dwiki Darmawan
NIM : 19602241030

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PROFIL KONDISI FISIK SEKOLAH SEPAKBOLA DI KLATEN JAWA TENGAH

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

Yogyakarta, 5 September 2022

Ketua Jurusan PKO

**1. Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKO
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Cokombo 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 : B/902/UN34.16/PT.01.04/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

6 Oktober 2022

Yth. : **Iwan Ariyadi S.Pd**
Lapangan Srebengan Mireng, Klaten, Jawa Tengah.

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

Nama : Dwiki Darmawan
NIM : 19602241030
Program Studi : Pendidikan Keptatihan Olahraga - 51
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Profil Kondisi Fisik Sekolah Sepakbola Di Klaten Jawa Tengah
Waktu Penelitian : 10 - 31 Oktober 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. Yodik 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 Perolehan Izin Penelitian Klub



SEKOLAH SEPAK BOLA
MISTAR PUTRA KLATEN
KLATEN JAWA TENGAH
Lapangan Srebegan Mireng, Trucuk, Klaten, Jawa Tengah



SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Iwan Ariyadi S.Pd
Jabatan : Ketua Tim
Alamat : Mireng, RT03 / RW01, Trucuk, Klaten, Jawa Tengah.

Dengan Hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa dibawah ini:

Nama : Dwiki Darmawan
NIM. : 19602241030
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut telah diizinkan untuk melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi di SSB Mistar Putra Klaten, pada periode tanggal 10 sampai 31 Oktober 2022 dengan judul **"PROFIL KONDISI FISIK SEKOLAH SEPAKBOLA DI KLATEN JAWA TENGAH"**.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Klaten, 9 Oktober 2022

Ketua Mistar Putra



Iwan Ariyadi S.Pd.

Lampiran 4. Surat Izin Peminjaman Alat 1



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

Nomor : B/677/UN34.16/TU/2022

Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

YTH. Wakil Dekan Bidang Umum Dan Keuangan

Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan diadakannya kegiatan Penelitian Tugas Akhir Skripsi di tim SSB Mistar Putra Klaten, yang akan dilaksanakan pada :

Tanggal : 10 - 31 Oktober 2022

Tempat : Lapangan Srebengan Mireng, Trucuk, Klaten, Jawa Tengah.

Waktu Pelaksanaan : 15.30 – selesai.

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

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

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 10 Oktober 2022

Dosen Pembimbing

Drs. Herwin M.Pd.
NIP. 196502021993121001

Pemohon

Dwiki Darmawan
NIM. 19602241030



Lampiran 5. Surat Peminjaman Alat 2



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

Lampiran

NO	ALAT	JUMLAH
1	Papan penilaian	2
2	Leg and back dynamometer	2
3	Sit and reach	2
4	Stopwatch	2
5	Alat ukur rol (rol meteran)	1
6	Papan vertical jump	1

[Handwritten signature]

Lampiran 6. Surat Keterangan Bimbingan TAS



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Dwiki Darmawan
NIM : 19602241030
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	Selasa 6-9-2022	- Tatalulis ikuti panduan penulisan TAS - Pada latar belakang perlu diuraikan. Mengingat pentingnya kondisi fisik	
2	20-9-2022	- Aliran di uraikan minimal 4-5 kalimat dan uraian - Konten artikel ditentokan - Lengkapinya artikel/kegiatan terdiri lebih dari pada 1000 kata	
3	26-9-2022	- Pembahasan dengan definisi operasional - Cara menulis buku sumber - Cara format & format	
4	6-10-2022	- Cara menulis definisi operasional : carilah literatur lain yang relevan - Urut penulisan penelitian.	
5	26-12-2022	- Tatalulis - Def operasional	

Kajur PKL

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
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 : Dwiki Darmawan
NIM : 19602241030
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
6	16-1-23	- Tale tulis di perbale - cek kembali ulas tulisan dan status kondisi fisik - Selesai laporan penelitian TAS	
7	17-1-23	- Cek font tulisan - Selesai Abstrak Kata Kunci, pedesaahan.	
8	19-1-2023	- Cek kembali tale tulis - Selesai Ujian Akhir TAS	

Kajur PKL

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

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

Lampiran 7. Daftar Nama Pemain Sepakbola SSB Mistar Putra Klaten

No.	Nama	Tempat Tanggal Lahir
1	Yulfikar Mansur Bayuaji	Klaten, 25/2/2008
2	Aqshal Mohamad Alghiffary	Klaten, 26/2/2008
3	Abdurrohim Husain Rifaata	Klaten, 3/3/2007
4	Gilang Ardha Pradipta Purnama	Klaten, 14/3/2007
5	Raafi Satya Perwira	Klaten, 26/3/2007
6	Muhammad Danis Pratama	Klaten, 29/3/2007
7	Dony Akbar Anis Firmansyah	Klaten, 19/4/2007
8	Geo Gibran Maulana	Klaten, 23/4/2007
9	Angga Perfecta Sangaji	Klaten, 6/7/2007
10	Rocksy Aulia Erywinata	Klaten, 21/6/2007
11	Eraldo Bagus Ramadhan	Klaten, 24/6/2007
12	Djovi Surya Saputra	Klaten, 16/6/2006
13	Ariel Gunawan	Klaten, 20/7/2006
14	Fabian Wisnu Nugroho	Klaten, 27/8/2006
15	Bagas Febriyanto	Klaten, 30/9/2006
16	Naufal Akbar Azzam Adani	Klaten, 10/7/2006
17	Muhammad Zidan Fardinan	Klaten, 22/10/2006
18	Restu Hamdhani	Klaten, 6/7/2006
19	Handi Fadli Rakhmat	Klaten, 30/7/2006
20	Iput Nur Hasan	Klaten, 9/8/2005
21	Chairil Fatahkuhrohman	Klaten, 13/9/2005
22	Muhammad Yulfan Baihaqi	Klaten, 23/9/2005

23	Seto Setyo Nugroho	Klaten, 28/9/2005
24	Adam Nur Faiz	Klaten, 19/12/2005
25	Tegar Aditya	Klaten, 12/8/2004

Lampiran 8. Hasil Data Kasar Tes Kondisi Fisik SSB Mistar Putra Klaten

NO.	NAMA	Kekuatan				Daya tahan otot				Speed		Kelincahan		Kelentukan		Power			Daya Tajan jantung	
		Punggung (kg)		Tungkai (kg)		Perut (ml/kg/menit)		Lengan & bahu (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)	
		T1	T2	T1	T2	T1	-	T1	-	T1	T2	T1	-	T1	T2	T1	T2	Hasil	Jarak	VO ₂ max
1	Yulfikar Mansur Bayuaji	94	90	80	95	53	-	34	-	4,84	5,00	10,20	-	35,9	37,5	213	250	37	3645	52,22
2	Aqshal Mohamad Alghiffary	36	36	80	76	56	-	15	-	4,30	4,50	9,78	-	40,8	44,5	229	287	58	3200	47,11
3	Abdurrohim Husain Rifaata	56	59	100	85	34	-	16	-	5,00	4,24	9,63	-	38,0	34,9	229	285	56	2925	43,96
4	Gilang Ardha Pradipta Purnama	56	60	119	100	41	-	8	-	4,98	6,01	10,60	-	31,5	30,0	245	285	40	2948	44,22
5	Raafi Satya Perwira	38	39	95	90	50	-	17	-	4,64	5,03	10,25	-	38,0	37,7	215	265	50	3005	44,88
6	Muhammad Danis Pratama	47	51	47	50	47	-	24	-	5,01	4,98	10,59	-	31,5	29,8	184	215	31	2880	43,44
7	Dony Akbar Anis Firmansyah	50	52	60	59	40	-	30	-	4,60	5,90	11,41	-	34,5	35,0	225	265	40	2925	43,96
8	Geo Gibran Maulana	40	35	75	70	45	-	20	-	4,84	4,90	10,42	-	41,0	40,8	215	255	40	3165	46,71
9	Angga Perfecta Sangaji	60	57	115	130	50	-	26	-	4,35	5,60	9,81	-	42,0	40,2	219	264	45	3040	45,28
10	Rocksy Aulia	45	45	118	120	57	-	23	-	5,90	4,72	9,86	-	30,0	27,9	224	265	41	2650	40,81

	Erywinata																			
11	Ervaldo Bagus Ramadhan	55	53	80	80	48	-	25	-	4,84	5,70	10,77	-	40,0	37,9	224	264	40	3485	50,38
12	Djovi Surya Saputra	35	43	81	80	40	-	17	-	5,08	6,00	10,73	-	30,9	31,0	235	270	35	3075	45,68
13	Ariel Gunawan	89	90	119	100	40	-	15	-	7,10	4,00	10,78	-	29,0	25,5	226	258	32	2650	40,81
14	Fabian Wisnu Nugroho	58	55	85	55	40	-	19	-	4,82	5,00	10,64	-	36,0	36,0	238	272	34	2890	43,56
15	Bagas Febriyanto	35	25	75	85	43	-	15	-	5,50	4,76	10,77	-	31,5	31,3	220	265	45	3200	47,11
16	Naufal Akbar Azzam Adani	45	30	55	65	45	-	15	-	5,12	4,77	10,35	-	35,5	31,7	215	254	39	3005	44,88
17	Muhammad Zidan Fardinan	60	58	80	89	46	-	15	-	6,70	4,69	9,78	-	30,0	29,0	209	249	40	3200	47,11
18	Restu Hamdhani	78	85	99	89	50	-	30	-	3,90	5,55	9,91	-	24,5	25,0	223	260	37	3485	50,38
19	Handi Fadli Rakhmat	25	52	65	60	23	-	28	-	4,67	5,55	10,01	-	38,5	37,8	210	261	51	3005	44,88
20	Iput Nur Hasan	39	29	109	115	48	-	29	-	6,70	5,08	9,70	-	36,5	35,9	221	265	44	3200	47,11
21	Chairil Fatahkuhrohman	70	59	80	90	51	-	30	-	4,41	5,40	10,17	-	34,5	34,4	221	269	42	3005	44,88
22	Muhammad Yulfan Baihaqi	53	50	70	89	45	-	27	-	4,85	4,90	10,30	-	30,0	25,9	213	255	42	2650	40,81
23	Seto Setyo Nugroho	83	81	130	155	39	-	22	-	5,10	4,60	10,17	-	44,0	37,3	230	277	47	3165	46,71
24	Adam Nur Faiz	45	36	200	225	55	-	36	-	4,41	4,90	9,70	-	42,5	41,8	225	268	43	2885	43,50
25	Tegar Aditya	45	40	129	120	45	-	21	-	4,90	4,63	10,18	-	32,0	31,9	213	255	42	2925	43,96

Lampiran 9. Hasil Data Yang Dipakai

No	Nama	Kekuatan		Daya Tahan Otot		Speed	Kelincahan	Kelentukan	Power	Daya Tahan Jantung
		Punggung (kg)	Tungkai (kg)	Perut (ml/kg/menit)	Lengan & bahu (ml/kg/menit)	lari 30m (detik)	Lari bolak-balik 10m (detik)	Sit and reach (cm/inch)	Vertical jump (cm)	Lari 15 menit (ml/kg/menit)
1	Yulfikar Mansur Bayuaji	94	95	53	34	4,84	10,20	37,5	37	52,22
2	Aqshal Mohamad Alghiffary	36	80	56	15	4,30	9,78	44,5	58	47,11
3	Abdurrohimi Husain Rifaata	59	100	34	16	4,24	9,63	38,0	56	43,96
4	Gilang Ardha Pradipta Purnama	60	119	41	8	4,98	10,60	31,5	40	44,22
5	Raafi Satya Perwira	39	95	50	17	4,64	10,25	38,0	50	44,88
6	Muhammad Danis Pratama	51	50	47	24	4,98	10,59	31,5	31	43,44
7	Dony Akbar Anis Firmansyah	52	60	40	30	4,60	11,41	35,0	40	43,96
8	Geo Gibran Maulana	40	75	45	20	4,84	10,42	41,0	40	46,71
9	Angga Perfecta Sangaji	60	130	50	26	4,35	9,81	42,0	45	45,28
10	Rocksy Aulia Erywinata	45	120	57	23	4,72	9,86	30,0	41	40,81
11	Ervaldo Bagus Ramadhan	55	80	48	25	4,84	10,77	40,0	40	50,38

12	Djovi Surya Saputra	43	81	40	17	5,08	10,73	31,0	35	45,68
13	Ariel Gunawan	90	119	40	15	4,00	10,78	29,0	32	40,81
14	Fabian Wisnu Nugroho	58	85	40	19	4,82	10,64	36,0	34	43,56
15	Bagas Febriyanto	35	85	43	15	4,76	10,77	31,5	45	47,11
16	Naufal Akbar Azzam Adani	43	65	45	15	4,77	10,35	35,5	39	44,88
17	Muhammad Zidan Fardinan	60	89	46	15	4,69	9,78	30,0	40	47,11
18	Restu Hamdhani	85	99	50	30	3,90	9,91	25,0	37	50,38
19	Handi Fadli Rakhmat	52	65	23	28	4,67	10,01	38,5	51	44,88
20	Iput Nur Hasan	39	115	48	29	5,08	9,70	36,5	44	47,11
21	Chairil Fatahkuhrohman	70	80	51	20	4,41	10,17	34,5	42	44,88
22	Muhammad Yulfan Baihaqi	53	89	45	27	4,85	10,30	30,0	42	40,81
23	Seto Setyo Nugroho	33	155	39	22	4,60	10,17	44,0	47	46,71
24	Adam Nur Faiz	45	225	55	36	4,41	9,70	42,5	43	43,50
25	Tegar Aditya	45	129	45	21	4,63	10,18	32,0	42	43,96

Lampiran 10. Hasil Data Kondisi Fisik Tim SSB Mistar Putra Klaten

No	Nama	Kekuatan		DT Otot		Speed	Kelincahan	Kelentukan	Power	DT jantung	Jumlah profil kondisi fisik	Kategori
		Punggung	Tungkai	Perut	Lengan & bahu	Lari 30m	Lari bolak balik	Sit and reach	Vertical jump	Lari 15 menit		
1	Yulfikar Mansur Bayuaji	4	2	6	8	4	10	10	2	4	5,5	Kurang
2	Aqshal Mohamad Alghiffary	2	2	6	4	8	10	10	6	2	5,5	Kurang
3	Abdurrohim Husain Rifaata	2	2	4	4	8	10	10	6	2	5,3	Kurang
4	Gilang Ardha Pradipta Purnama	2	2	4	2	4	10	10	2	2	4,2	Kurang
5	Raafi Satya Perwira	2	2	6	4	6	10	10	4	2	5,1	Kurang
6	Muhammad Danis Pratama	2	2	4	6	6	10	10	2	2	4,8	Kurang
7	Dony Akbar Anis Firmansyah	2	2	4	8	4	10	10	2	2	4,8	Kurang
8	Geo Gibran Maulana	2	2	4	4	4	10	10	2	2	4,4	Kurang
9	Angga Perfecta Sangaji	2	2	6	4	6	10	10	2	2	4,8	Kurang
10	Rocksy Aulia Erywinata	2	2	6	4	6	10	10	2	2	4,8	Kurang
11	Ervaldo Bagus Ramadhan	2	2	4	4	4	10	10	2	4	4,6	Kurang
12	Djovi Surya Saputra	2	2	4	2	4	10	10	2	2	4,2	Kurang

13	Ariel Gunawan	4	2	4	2	8	10	10	2	2	4,8	Kurang
14	Fabian Wisnu Nugroho	2	2	4	2	4	10	10	2	2	4,2	Kurang
15	Bagas Febriyanto	2	2	4	2	4	10	10	2	2	4,2	Kurang
16	Naufal Akbar Azzam Adani	2	2	4	2	4	10	10	2	2	4,2	Kurang
17	Muhammad Zidan Fardinan	2	2	4	2	6	10	10	2	2	4,4	Kurang
18	Restu Hamdhani	4	2	6	6	10	10	10	2	4	6	Cukup
19	Handi Fadli Rakhmat	2	2	2	2	6	10	10	4	2	4,4	Kurang
20	Iput Nur Hasan	2	2	4	8	4	10	10	2	2	4,8	Kurang
21	Chairil Fatahkuhrohman	2	2	6	8	6	10	10	2	2	5,3	Kurang
22	Muhammad Yulfan Baihaqi	2	2	4	6	4	10	10	2	2	4,6	Kurang
23	Seto Setyo Nugroho	4	4	4	6	6	10	10	2	2	5,3	Kurang
24	Adam Nur Faiz	2	6	6	8	6	10	10	2	2	5,1	Kurang
25	Tegar Aditya	2	2	4	8	6	10	10	2	2	5,1	Kurang

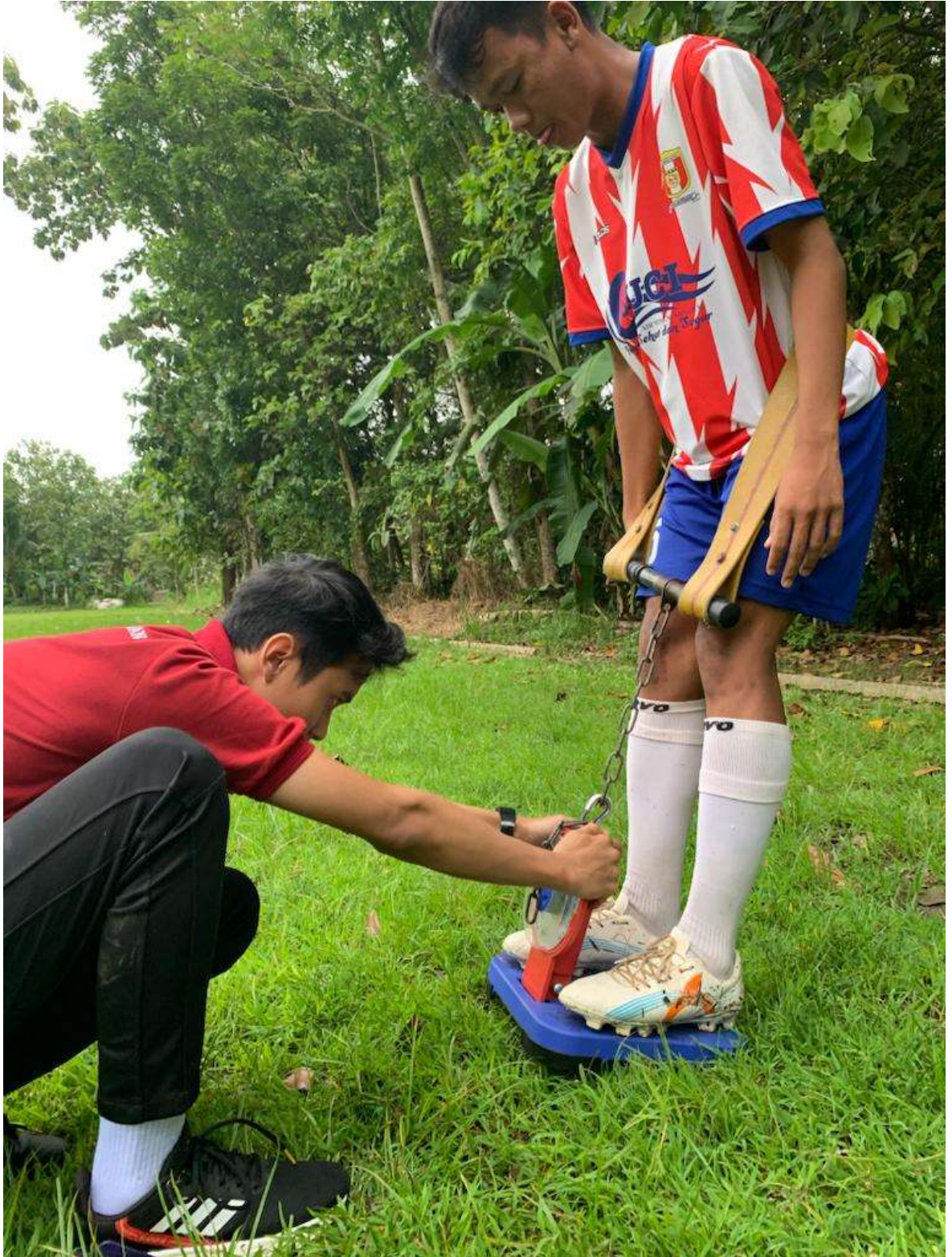
Lampiran 11. Dokumentasi memberi arahan pada saat sebelum tes



Lampiran 12. Dokumentasi memberi intruksi ketika *Warming-up*



Lampiran 13. Dokumentasi Tes *Leg Dynamometer*



Lampiran 14. Dokumentasi Tes *Back Dynamometer*



Lampiran 15. Dokumentasi Tes Daya Tahan Otot Perut



Lampiran 16. Dokumentasi Tes Daya Tahan Otot Lengan & Bahu



Lampiran 17. Dokumentasi membuat area tes lari 30m & tes lari bolak-balik



Lampiran 18. Dokumentasi Tes Sit & Reach



Lampiran 19. Dokumentasi memberi penjelasan pada saat setelah tes

