

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO)
SEPAK BOLA DI SMAN 1 SEWON DAN SMAN 4 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Aulia Azam Sakti Aji
NIM 19602244022

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS

NEGERI YOGYAKARTA

2023

PROFIL KONDISI FISIK KHUSUS KELAS OLAHRAGA (KKO) SEPAKBOLA SMA N 1 SEWON DAN SMA N 4 YOGYAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa Kelas Khusus Olahraga SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta dari tes fisik yang diberikan.. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan jumlah siswa keseluruhannya berjumlah 36 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*, sampel penelitian ini berjumlah 36 siswa.

Tes dilakukan di SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta . Instrumen yangdigunakan adalah *speed* lari 30m, Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif berdasarkan norma dari buku Albertus Fenan lampir dan Muhammad Muhyi Faruq tentang tes pengukuran dalam olahraga.

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga SMA N 1 Sewon mendapat skor 54 dengan masuk kategori cukup dan SMA N 4 Yogyakarta mendapat skor 52 dengan kategori cukup.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Olahraga Sepak Bola, SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 4 Yogyakarta

PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF THE SPORTS SPECIAL CLASS (KKO) FOOTBALL OF SMA N 1 SEWON AND SMA N 4 YOGYAKARTA

ABSTRACT

This research aims to determine the profile of the physical condition of the Special Sports Class (KKO) students of SMA N 1 Sewon (Sewon 1 High School) and SMA N 4 Yogyakarta (Yogyakarta 4 High School), the method used the test survey method. The research subjects were the Special Sports Class students of SMA N 1 Sewon and SMA N 4 Yogyakarta, with a total of 36 students. The sampling technique used the purposive sampling, the sample of this research was for about 36 students.

The test was conducted at SMA N 1 Sewon and SMA N 4 Yogyakarta. The research instruments were 30 meters running speed, agility test used the Illinois test, vertical jump leg power, balke cardiopulmonary endurance, sit up push up strength, analysis technique used the descriptive analysis based on norms from Albertus Fenan's book attached and Muhammad Muhyi Faruq about measurement tests in sports.

Based on the research results for the profile of the physical condition of the special sports class in football in 19 students from SMA N 4 Yogyakarta from the there are 3 good categories: leg power (52.63), speed (4.36), and flexibility (18.21) next in the moderate categories are agility (17.90), endurance (39.73), arm muscle strength (25), balance (38.68), and in the poor category is the abdominal muscle strength (38.26)

Keywords: Physical Condition, Football, SMA Negeri 1 Sewon and SMA Negeri 4 Yogyakarta

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SEPAK
BOLA SMA N 1 SEWON DAN SMA N 4 YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Aulia Azam Sakti Aji
NIM 19602244422

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

Yogyakarta , 14 Juni 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Christina Fajar Sriwahyuati , M.Or.
NIP 197112292000032001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SEPAK BOLA
SMA N 1 SEWON DAN SMA N 4 YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Aulia Azam Sakti Aji
NIM. 19602244022




Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga


Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal Juni 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ch. Fajar Sriwahyuni, M. Or. Ketua Penguji/Pembimbing		11/7 2023
Risti Nurfadilla, S. Pd., M. Or. Sekretaris		11/7 2023
Dr. Fauzi, M. Si. Penguji		11/7 2023

Yogyakarta, Juni 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Plt. Dekan


Prof. Dr. Yudit Prasetyo, M.Kes.
NIP. 198208152005011002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Azam Sakti Aji
NIM : 19602244022
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga
Sepak Bola SMA N 1 Sewon dan SMA N 4
Yogyakarta

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

Yogyakarta , 14 Juni 2023



Aulia Azam Sakti Aji
NIM 19602244022

MOTTO

“Orang bijak akan belajar ketika mereka bisa melakukannya, namun orang bodoh belajar hanya ketika mereka harus melakukannya”. (Arthur Wellesley)

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa”. (Ridwan Kamil)

“Menjadi rendah hati tak membuat seseorang berkurang, justru mengisi. Kembali ke diri yang lebih sederhana akan memberi kebijaksanaan”
(Aulia Azam Sakti Aji)



VECTOR

PERSEMBAHAN


Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tua saya yang saya sayangi ,(Alm) Bapak kasman dan ibu siti nurrohmah yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Adik saya Nurul Azmi Husna Hayati yang mendoakan dan mensupport
3. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi *support* saya, terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.
4. Siswa KKO SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta yang memberikan kesempatan pada saya untuk belajar dan berproses
5. Para guru dan siswa SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta yangtelah memberi bantuan pengambilan data selama proses penelitian
6. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, 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 , 14 juni 2023

Penulis



Aulia Azam Sakti Aji

NIM. 19602244022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. atas karunia, hidayah, dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepak Bola SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta” dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar Profil Kondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepak Bola SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta. Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
2. Dr. Fauzi, M.Si. selaku Ketua Departemen Pendidikan, Keolahragaan dan sebagai penguji utama yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini
3. Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing TAS dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Risti Nurfadhila, S.Pd., M.Or. selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.

5. Bambang Utoro S.Pd selaku pembina KKO SMA N 1 Sewon yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Suhartini S.Pd selaku pembina KKO SMA N 4 Yogyakarta yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. 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 , 14 Juni 2023

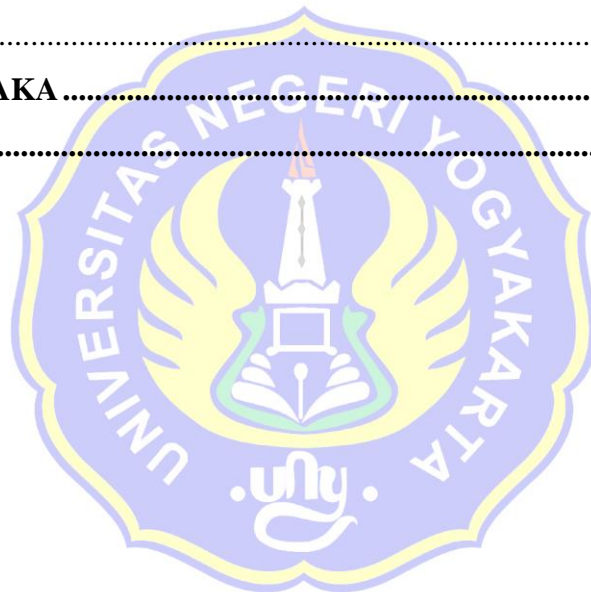


Aulia Azam Sakti Aji

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Sepakbola	11
2. Hakikat Kondisi Fisik	16
3. Hakikat Profil.....	50
4. Hakikat Kelas Khusus Olahraga.....	51
B. Hasil Penelitian yang Relevan	55
C. Kerangka Berpikir.....	61
BAB III METODE PENELITIAN	64
A. Jenis Penelitian	64
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	64
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	64

1. Populasi.....	64
2. Sampel	65
D. Definisi Operasional Variabel	65
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	67
F. Teknik Analisis Data.....	77
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	80
A. Hasil Penelitian.....	80
B. Pembahasan.....	109
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	113
A. Kesimpulan.....	113
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	113
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	114
D. Saran-Saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA	115
LAMPIRAN.....	119



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	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 Sepakbola KKO SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta Berdasarkan Kekuatan Otot Punggung	36
Gambar 11. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola KKO SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai	38
Gambar 12. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola KKO SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta Berdasarkan Daya Tahan Otot Perut.....	39
Gambar 14. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Berdasarkan Kecepatan.....	42
Gambar 15. Bagan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola KKO SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta Berdasarkan Kelincahan	44
Gambar 16. Bagan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Berdasarkan Flexibilitas	45
Gambar 18. Bagan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola KKO SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta Berdasarkan Daya Tahan Jantung Paru	48

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 KKO SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta	65
Lampiran 8. Hasil Data Kasar Tes Kondisi Fisik KKO SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta	67
Lampiran 9. Hasil Data Yang Di Pakai.....	69
Lampiran 10. Hasil Data Kondisi Fisik Pemain	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 Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan yang melibatkan fisik dengan cara dan peraturan tertentu untuk meningkatkan sumber daya manusia menjadi lebih tangguh. Dalam rangka pembentukan watak, disiplin, keunggulan daya saing, produktivitas dan etos kerja yang bermanfaat dari individu-individu melakukannya secara sportif, maka olahraga menjadi penting artinya dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk prestasi yang diinginkan. Hakikat olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas (Ridwan, 2020: 65).

Olahraga juga mempunyai manfaat yang berbeda-beda diantaranya untuk kesegaran jasmanai, berprestasi, ataupun untuk rekreasi. Hakikat dalam olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung permainan dan untuk perjuangan melawan diri sendiri ataupun dengan orang lain. Olahraga dapat mendorong manusia untuk saling bertanding dengan kegembiraan dan kejujuran. Olahraga juga memberi kemungkinan tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan rasa solidaritas dan tidak mementingkan dirinya sendiri.

Salah satu pembinaan olahraga pada jenjang pendidikan adalah Kelas Khusus Olahraga (KKO). Pendapat Fitriana (2022: 34) KKO adalah kelas yang dikhususkan untuk mengembangkan prestasi olahraga. Pembinaan prestasi

olahraga bagi peserta didik KKO yang dilaksanakan secara terorganisir dengan baik di setiap sekolah penyelenggara KKO diharapkan mampu memberikan layanan pembinaan prestasi olahraga yang lebih baik. Atlet/peserta didik harus semakin didorong untuk berpartisipasi dalam satu olahraga sepanjang tahun untuk meningkatkan keterampilan olahraganya. Sekolah yang mengadakan KKO di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yaitu SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta . Sekolah penyelenggara KKO idealnya harus menentukan cabang-cabang olahraga yang akan dibina dan dikembangkan prestasinya, salah satunya sepakbola.

Sepakbola dimainkan dengan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 11 pemain dan juga pemain cadangan. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Misbahuddin & Winarno, 2020: 215). Sepak bola adalah olahraga bola besar dimana kedua tim berusaha mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan (Nicholls & Sintonen 2018). Permainan sepakbola 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.

Salah satu cara untuk bisa masuk di KKO ini adalah tahap pertama menyeleksi berkas seperti sertifikat atau piagam perlombaan yang pernah diikuti. Selanjutnya tes kondisi fisik yang mana adalah poin penting sebagai data untuk mengetahui kesiapan fisik serta mengetahui tingkat kemampuan atlet yang nantinya akan ditampung dan dibina di KKO. Kondisi fisik merupakan suatu prasyarat untuk dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Prima & Kartiko, 2021: 61).

Faktor kondisi fisik atlet sangat penting dalam menunjang pelaksanaan latihan teknik maupun taktik. Semua cabang olahraga pasti membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dapat mengoptimalkan dalam latihan maupun dalam suatu pertandingan. Kondisi fisik merupakan suatu kapasitas yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam peningkatan dan pengembangan prestasi olahraga yang maksimal. Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Khalili Moghaddam et al., 2019: 13).

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan pada cabang olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha

mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahraga sepakbola. Permainan sepakbola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisi fisik yang baik seperti, *power*, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*) (Rofik, dkk., 2021: 10).

Power atau daya ledak adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Seseorang dikatakan memiliki daya ledak yang baik apabila dapat mengangkat beban yang berat atau melakukan gerakan/aktivitas berat dengan waktu yang singkat (Arridho, dkk., 2021: 340). Contoh penggunaan daya ledak dalam sepakbola adalah pada saat menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*), dan beberapa kegiatan lainnya (Paradisis et al., 2019: 154). Berdasarkan penelitian Maliki, dkk., (2017) menyatakan bahwa power otot tungkai yang dimiliki pemain Persepu Upgris memperoleh rata-rata 44 cm masuk dalam kategori sedang. Penelitian Lutfi & Wiriawan (2019) menunjukkan bahwa daya ledak pada atlet di sekolah sepak bola Mitra Surabaya menyatakan bahwa nilai rata-rata 43,81 cm dan masuk dalam kategori kurang.

Kelenturan atau *flexibility* sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian. Latihan mencium lutut dalam posisi duduk pada gerakan senam lantai. Latihan ini ditujukan untuk melatih kelenturan otot punggung. Latihan mencium lutut dalam posisi berdiri pada gerakan senam lantai. Latihan ini ditujukan untuk melatih kelenturan otot punggung dan pinggang. Latihan mencium lantai pada

posisi duduk dengan kaki terlentang pada gerakan senamlantai. Latihan ini bertujuan untuk melatih kelenturan otot punggung dan pinggang.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dengan menjaga keseimbangan tanpa kehilangan kecepatannya (Acar & Eler, 2019: 74). Kelincahan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* karena dengan gerakan eksplosif yang baik dalam arah dan kecepatan pada saat men-*dribbling*, maka akan mudah untuk melewati lawan. Penelitian yang dilakukan oleh Alfaridhi & Nurrochmah (2021) menyatakan bahwa kelincahan gerak dalam bentuk *shuttle run test* di ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 5 Malang yang berjumlah 30 peserta didapat rata-rata atau *mean* 13,677 masuk kategori cukup. Penelitian yang dilakukan oleh Adi (2019) menyatakan bahwa *shuttle run test* pada sepak bola Papar Kediri memperoleh data dengan kategori baik sekali 0 atlet (0%), kategori baik sebesar 10 % (2 atlet), kategori cukup 85% (7 atlet), kategori kurang 5 % (1 atlet) dan kategori sangat kurang 0% (0 atlet).

Kecepatan adalah kemampuan organisme siswa dalam melakukan gerakangerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Coutts et al., (2018: 219) menyatakan bahwa permainan sepakbola dicirikan oleh interaksi fisik yang kompleks seperti lari berkecepatan tinggi yang berkepanjangan, akselerasi, dan percepatan. Kecepatan merupakan hal yang penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *sprint* dan akan lebih unggul dari pemain lain. Kecepatan dibutuhkan pada saat melakukan *sprint* dan juga pada saat *dribbling*. Hasil penelitian Dawud & Hariyanto (2020) hasil tim sepakbola Akademi Arema Ngunut Tulungagung U-17 dengan tes kecepatan yaitu diperoleh

data 3 pemain (18%) termasuk kategori baik sekali, 4 pemain (23%) termasuk kategori baik, 2 pemain (12%) termasuk kategori cukup, 1 pemain (6%) termasuk kategori kurang, 7 pemain (41%) termasuk kategori sangat kurang.

Daya tahan adalah kemampuan seorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam waktu yang cukup lama. Pasaribu, (2020) menyatakan bahwa daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan dari sistem jantung paru-paru dan pembuluh darah, untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. daya tahan dibutuhkan dalam permainan sepak bola karena pemain dituntut untuk melakukan kegiatan fisik dan bermain selama 90 menit tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan jika daya tahan tidak dalam kondisi baik tentunya akan berpengaruh pada teknik dalam permainan. Penelitian yang dilakukan Putra & Nurrochmah (2022) bahwa hasil tes VO_2Max yang dilakukan pada pemain Persatu Tuban dengan tes *Multistage Fitness Test* (MFT) menunjukkan bahwa rata-rata kapasitas VO_2Max pemain PersatuTuban adalah sebesar 49,09 ml/kg/min. Masuk dalam kategori baik. Hasil penelitian Maliki dkk., (2017) pada daya tahan pemain di Persepu Upgris memperoleh rata-rata 45,67 dengan kategori sedang.

Hasil *Pre-Research* dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta menyatakan bahwa hasil tes kondisi fisik siswa SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta kurang stabil. Terlebih dalam kurun waktu tiga tahun terakhir, ada beberapa tes kondisi fisik khususnya cabang sepakbola tidak memenuhi target yang ditetapkan.

Hal tersebut dinyatakan Guru PJOK dikarenakan adanya pandemi *Covid-19*, sehingga calon siswa tidak aktif latihan, sehingga kondisi fisik menurun. Kecenderungan lebih baik yaitu hasil tes kondisi fisik tahun 2022, dimana tahun 2022 dampak pandemi *Covid-19* sudah menurun, sehingga latihan lebih dilonggarkan.

Berdasarkan hasil pengamatan saat pertandingan uji coba, peneliti masih menemukan beberapa kekurangan seperti kesalahan pada teknik *passing* dan menurunnya daya tahan pemain terutama 10-15 menit akhir saat pertandingan babak kedua, hal ini membuat tim lawan dapat memanfaatkan keadaan dengan mencetak gol di menit-menit akhir. Pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan, seperti akurasi tembakan yang tidak pas, stamina yang terlihat menurun dan kehilangan konsentrasi bermain, sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan.

Adanya tes kondisi fisik ini, guru/pelatih mengharapkan para calon siswa KKO nantinya bisa memiliki performa yang sangat baik dalam kejuaraan yang mewakili sekolah. Tugas pelatih nantinya akan mengoptimalkan pola pelatihan dan prestasi atlet jika sudah mengetahui kondisi fisik atlet tersebut di segala aspek dari awal. Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) Sepak Bola di SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta

B. Identifikasi Masalah

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

1. Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa hasil tes kondisi fisik siswa SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta kurang stabil.
2. Kurun waktu tiga tahun terakhir, ada beberapa tes kondisi fisik khususnya cabang sepakbola tidak memenuhi target yang ditetapkan.
3. Adanya pandemi *Covid-19*, sehingga calon siswa tidak aktif latihan, sehingga kondisi fisik menurun.
4. Peneliti masih menemukan beberapa kekurangan seperti kesalahan pada teknik *passing* dan menurunnya daya tahan pemain terutama 10-15 menit akhir saat pertandingan babak kedua.
5. Pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan, seperti akurasi tembakan yang tidak pas, stamina yang terlihat menurun dan kehilangan konsentrasi bermain.
6. Profil kondisi fisik siswa KKO sepak bola di SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta belum diketahui dengan pasti

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada profil kondisi fisik siswa KKO sepak bola di SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta . Kondisi fisik yang diteliti terdiri atas *power* tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, dan daya tahan *VO₂Max*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: “Bagaimanakah profil kondisi fisik siswa KKO sepak bola di SMAN 1 Sewon, SMAN 4 Yogyakarta serta perbandingan kondisi fisik di kedua sekolah tersebut ?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa KKO sepak bola di SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta .

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pelatih, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
- b. Menambah wawasan mengenai profil kondisi fisik siswa KKO sepak bola di SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta .
- c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya olahraga sepakbola.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih dapat mengetahui profil kondisi fisik siswa KKO sepak bola di SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta , sehingga pelatih lebih siap dalam menyusun program program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.
- b. Bagi atlet supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.
- c. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik, sehingga dapat mendukung memperkenalkan olahraga sepakbola kepada masyarakat, sehingga masyarakat menjadi tahu tentang tingkat kondisi fisik olahraga sepakbola

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Saat ini di Indonesia, sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat. Sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia (Komarudin & Risqi, 2020: 1). Adi & Andiana (2020: 113) menyatakan bahwa sepakbola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya.

Sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana menurut *FIFA Laws of the Game*, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Sepakbola dimainkan dengan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 11 pemain dan juga pemain cadangan. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Misbahuddin & Winarno, 2020: 215).

Pendapat Pratomo & Gumantan (2020: 11), sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 1 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelas dinyatakan menang apabila dapat mencetak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir. Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itu pun hanya dalam kotak penalti.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri tersebut 11 pemain (Mora, dkk., 2021). Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu (Efendi & Widodo, 2019).

Darma, dkk., (2021: 2) menyatakan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di seluruh dunia yang bisa

dimainkan oleh semua orang baik laki-laki maupun perempuan secara berkelompok. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan tangan di area kotak penalti.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Pendapat Rizhardi (2020: 2) bahwa teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Pendapat Erfayliana & Wati (2020: 160) bahwa teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang.

Pendapat Firlando, dkk., (2020: 166) bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang berhubungan dengan sepakbola. Pendapat Syahrana & Nurhidayat (2022: 2) bahwa dalam permainan sepakbola terdapat beberapa macam teknik dasar, yaitu mengoper bola (*passing*), menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*) dan menggiring bola (*dribbling*).

Utomo & Indarto (2021: 87) menyatakan bahwa untuk dapat bermain sepakbola yang baik pemain harus menguasai keterampilan teknik bermain sepakbola. Keterampilan teknik sepakbola ini akan sangat menunjang keterampilan dasar bermain sepakbola. Teknik dasar dan *skill* bermain sepakbola ada 5 yakni: (1) *controlling the ball*, (2) *passing*, (3) *dribbling*, (4) *shooting*, (5) *heading*, (6) *goal keeping*. Lebih lanjut dikatakan bahwa tentang konstruksi bakat sepakbola menggunakan beberapa indikator, diantaranya adalah: “*passing, kicking for distance, shooting, dribbling, receiving, feinting, heading, tackling, ball sense dan playing ability*”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang

(*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

c. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Sepakbola

Prestasi yang maksimal dapat dicapai dengan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Terdapat beberapa komponen penting yang berkaitan dengan olahraga prestasi, yaitu: (1) perlunya pembinaan berjenjang dan berkelanjutan; (2) prioritas cabang olahraga; (3) indentifikasi pemanduan bakat; (4) optimalisasi pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan sekolah khusus olahraga; (7) investasi dan implementasi Iptek keolahragaan, (8) pemberdayaan semua jalur pembinaan; (9) sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan (Akhnad & Zainudin, 2019: 2).

Keberhasilan sebuah prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang ada dalam pembinaan olahraga tersebut. Dalam hal ini ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap prestasi, namun faktor-faktor tersebut dituntut untuk saling bersinergi agar saling mendukung satu sama lainnya. Sistem pencapaian prestasi olahraga membutuhkan dukungan dan kontribusi berbagai pihak antara lain dukungan pemerintah dalam menyusun strategi, fasilitas pelatihan, peningkatan peluang kompetisi, peningkatan sumber daya serta pemanfaatan dukungan *sports science* secara maksimal (Prasetya, 2021: 56).

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga. Selain faktor keberuntungan, faktor yang sangat penting diantaranya adalah faktor

kematangan mental, fisik, teknik, dan taktik/strategi. Pelatihan diperlukan untuk mencapai kebugaran jasmani, peningkatan kondisi fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental, yang disesuaikan dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga yakni dengan pelatihan yang direncanakan, sistematis, berjenjang meningkat dan berkelanjutan (Suratmin & Wigutomo, 2022: 220).

Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu faktor fisik, teknik, dan psikologis. Aspek psikologis atau kepribadian yang menjadi dasar untuk meraih prestasi yang tinggi pada atlet dalam melakukan olahraga yaitu ambisi berprestasi, kerja keras, gigih, mandiri, komitmen, cerdas, dan swakendali (Algani, dkk., 2018: 93). Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh prestasi ada dua faktor, yaitu faktor endogen dan faktor eksogen. Faktor endogen yaitu kondisi fisik.

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik ialah satu kesatuan utuh atas komponen-komponen yang tidak bisa dipisah, baik peningkatan atau pemeliharaan. Aspek kondisi fisik ialah elemen vital untuk segala jenis olahraga yang mempunyai komponen dasar kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga. Kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan yang lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni. Tidak adanya salah satu komponen yang mengurangi hasil yang dicapai. Kondisi fisik umum disini meliputi

kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing orang baik secara biologis maupun psikis (Lisdiantoro & Utomo, 2022: 57).

Saputra & Aziz (2020: 33) menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam menunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri atas kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum. Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu.

Pendapat Argaha & Setiawan (2022: 214) bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga khususnya sepakbola. 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. Kondisi fisik merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani, pembinaan peningkatan kondisi fisik sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar atlet secara menyeluruh, yang sangat diutamakan di tingkat dasar ialah pembinaan peningkatan kondisi fisik yang terkait dengan kesehatan

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi badan seorang pemain. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Lusianti & Putra, 2021: 160).

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Di samping itu, pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, cabang olahraga, gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet (Bafirman & Wahyuni, 2019: 3).

Mengembangkan kondisi fisik membutuhkan kualifikasi pelatih profesional, sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif di kemudian hari. Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam

mengikuti latihan dan pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat menyelesaikan latihan-latihan yang relatif berat. Di samping itu, latihan fisik sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dan menurunkan risiko cedera (Bafirman & Wahyuni, 2019: 5).

Fiddinina & Purnomo (2018: 3) menyatakan bahwa “kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan”. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus berkembang. Pendapat Dita, dkk., (2022: 28) bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari suatu komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka yang perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan kondisi fisiknya pada suatu saat.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif

(Indrayana & Yuliawan, 2019: 41).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima, maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

b. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (2017: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

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

Pendapat Febriani (2022: 24) bahwa manfaat kondisi fisik yaitu (1) Meningkatkan kinerja jantung dan paru. (2) Meningkatkan kekuatan, kelentukan, daya tahan dan stamina. (3) *Recovery* atau pemulihan tubuh yang lebih cepat. (4) Gerak yang dilakukan akan lebih efektif. Kondisi atlet harus sehat dan bugar selamalatihan dan kompetisi. Kondisi atlet yang baik akan membantu atlet tersebut untukberprestasi. Kondisi fisik yang baik juga akan mampu untuk meningkatkan performa dan mengurangi resiko cedera saat latihan maupun saat berkompetisi.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Adapun menurut Santoso (2016: 23) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

1) Umur

Pada daya tahan *cardiovaskuler* pada manusia ada pada usia anak-anak hingga sampai usia 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Semakin bertambahnya usia daya tahan juga akan semakin menurun tetapi penurunan ini dapat dicegah bila seseorang melakukan olahraga atau latihan rutin secara teratur.

2) Jenis kelamin

Jenis kelamin antara pria dan wanita mempengaruhi kebugaran jasmani. Pada wanita setelah mengalami masa pubertas biasanya terjadi perubahan tubuh yaitu berupa adanya jaringan lemak dan

rendahnya hemoglobin. sedangkan pada pria tidak. Genetik

Kecepatan dan daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

3) Kegiatan fisik

Jenis kegiatan fisik atau bentuk latihan sangat mempengaruhi hasil kondisi fisik seseorang. Bentuk kegiatan fisik yang bersifat aerobik seperti lari, jogging, bersepeda akan meningkatkan *cardiovascular*, bentuk latihan yang menggunakan beban dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, begitu juga dengan bentuk kegiatan / aktivitas yang lainnya.

4) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen. Sehingga dapat menurunkan frekuensi pernapasan, menurunkan kapasitas volume paru-paru, hingga merusak paru-paru.

5) 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.

Irianto, (2018: 9) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan

dasar. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang berbeda-beda, faktor kebutuhan gizi adalah: aktivitas yang dilakukan, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Seseorang tidak mampu untuk bekerja secara terus menerus. Seseorang juga membutuhkan waktu istirahat untuk menghilangkan rasa lelah. Kelelahan adalah salah satu bukti keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat perlu dilakukan agar kondisi tubuh menjadi baik dan nyaman untuk digunakan aktivitas sehari-hari.

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara: a. Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi, b. Selalu menjaga kebersihan pribadi, c. Istirahat yang cukup, d. Menghindari kebiasaan-kebiasaan meroko, minum alkohol dan mengkonsumsi obat terlarang.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dengan waktu lama. Dalam hal ini faktor lingkungan seperti kondisi fisik, sosial dan

ekonomi dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan memperoleh kebugaran jasmani maka kondisi fisik terdukupi. Sebaliknya, seseorang yang tidak pernah melatih tubuh maka akan menimbulkan kondisi fisik yang buruk. Dengan penerapan prinsip-prinsip latihan ke dalam latihan akan mendukung pelatihan lebih efektif. Prinsip yang penting untuk melatih anak berolahraga yaitu dengan merangsang semua sistem organ dengan latihan bervariasi seperti aerobik, anaerobik, kekuatan, daya tahan, dan teknik. Berolahraga dengan ada prinsip adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

d. Komponen Kondisi Fisik Sepakbola

Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik, seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan

kemampuan kondisi fisik, ketrampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Penelitian Elkadiowanda, dkk., (2019) untuk mengukur kondisi fisik pemain sepakbola yaitu:

(1) Kecepatan, diukur dengan menggunakan tes lari 50 meter. (2) Kelincahan diukur dengan menggunakan *Doging Run Test*. (3) Daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan tes *Standing Broad Jump*. (4) Daya tahan aerobik diukur menggunakan *Bleep Test*.

Pratama & Nawawi (2020: 549) menyatakan bahwa kondisi fisik khusus sepakbola antara lain: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya ledak. Spades (2018: 25) menyatakan bahwa pemain sepak bola harus mengembangkan semua komponen fisik yang dibutuhkan seperti kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*). Menurut Rofik, dkk., (2021: 11) menyatakan bahwa pemain sepak bola diharuskan bisa mengembangkan komponen-komponen fisik yaitu diantaranya adalah: 1) kekuatan (otot tungkai), 2) *speed*, 3) kelincahan, 4) fleksibilitas (kelentukan), 5) *power* (otot tungkai), dan 6) daya tahan jantung dan paru, yang diukur dengan pedoman tes.

Penelitian yang dilakukan Musrifin & Bausad (2020: 2) bahwa pengukuran kondisi fisik sepakbola yang dilakukan meliputi 4 aspek kondisi fisik, yang pertama adalah tes kemampuan kapasitas paru atau *VO₂ Max* yang merupakan volume maksimal O₂ yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Kedua, tes kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakannya sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya. Ketiga, tes kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi

dan arah tubuh dengan cepat secara tepat waktu ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya. Keempat, tes power otot tungkai adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas. Power otot tungkai merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik sangat dibutuhkan untuk mencapai prestasi dalam sepakbola. Kondisi fisik dalam penelitian ini dibatasi pada *power* tungkai, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan *VO₂Max*, kecepatan reaksi yang masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Power Otot Tungkai

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Daya ledak adalah gabungan antara kecepatan dan kekuatan atau pengarahannya gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kemampuan yang cepat dan kuat juga dibutuhkan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan perlu tenaga kuat (Sunardi & Henjilito, 2020: 12).

Bafirman & Wahyuni (2019: 135) menyatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Selanjutnya Manurizal & Janiarli (2020: 60) menyatakan bahwa daya ledak merupakan kemampuan untuk melepaskan panjang otot secara maksimal

dalam waktu sesingkat-singkatnya. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 2017: 199).

Berkaitan dengan *power*, Zakaria, dkk., (2018: 2) menyatakan bahwa *power* adalah kemampuan untuk menghasilkan gaya dengan cepat dan eksplosif. Orang dengan *output* daya yang lebih tinggi menunjukkan lompatan vertikal yang lebih tinggi dan peningkatan kemampuan untuk berakselerasi dan bergerak dengan cepat. Variasi beban, kecepatan gerakan, dan jangkauan gerak sangat penting dalam memaksimalkan pengembangan daya. Ini dicapai dengan menerapkan pelatihan daya berbasis beban dan latihan plyometrik.

Daya ledak atau *power* adalah penampilan unjuk kerja per unit waktu serta *power* sebagai hasil kali dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum. Daya ledak (*power*) adalah hasil kali dari kekuatan dan kecepatan (Bafirman & Wahyuni, 2019: 39). Daya ledak otot yang dihasilkan oleh *power* otot tungkai berpengaruh dalam pemindahan momentum horizontal ke vertikal. Hal ini akan berpengaruh oleh daya dorong yang dihasilkan dari perubahan momentum, karena karakteristik lompat adalah gerakan tolakan harus dilakukan dengan mengarahkan tenaga ledak otot. *Power* dihitung sebagai produk gaya dan kecepatan dan posisi sebenarnya dengan integrasi kecepatan (Hasanuddin, 2020: 44). Daya ledak adalah produk dari kekuatan dan kecepatan otot. Meningkatkan otot kekuatan adalah kondisi dasar untuk meningkatkan daya ledak (Chen, et al., 2018: 140).

Sukadiyanto & Muluk (2011: 34) menyatakan urutan latihan untuk meningkatkan *power* diberikan setelah olahragawan dilatih unsur kekuatan dan kecepatan. *Power* sangat dipengaruhi oleh dua unsur komponen fisik lainnya

yaitu kekuatan otot dan kecepatan. Kedua komponen fisik ini tidak dapat dipisahkan, karena pada prinsip kerjanya kedua komponen fisik ini bekerja bersama-sama untuk menghasilkan kemampuan daya ledak otot (*power*).

Mylsidayu (2018: 136) menyatakan bahwa *power* dapat diartikan sebagai “kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Oleh sebab itu, urutan latihan *power* diberikan setelah atlet dilatih unsur kekuatan dan kecepatan”. Pendapat Har & Sepriadi (2019: 44) bahwa daya ledak sering disebut sebagai kecepatan melakukan pekerjaan dan dihitung dengan mengalikan kekuatan dengan kecepatan. Daya ledak merupakan hasil kali dari dua komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan yang dirumuskan; $Power = Force (strength) \times Velocity (speed)$. Dari rumus tersebut, dapat disimpulkan bahwa daya ledak tidak lepas dari masalah kekuatan dan kecepatan, sehingga dasar faktor utama dari daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan, maka semua faktor yang mempengaruhi kedua komponen kondisi fisik tersebut di atas akan mempengaruhi terhadap daya ledak (Widiastuti, 2015: 47).

Bafirman & Wahyuni (2019: 135) menyatakan bahwa daya ledak menurut macamnya ada dua, yaitu daya ledak *absolute* berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimum, sedangkan daya ledak *relative* berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri. Daya ledak akan berperan apabila dalam suatu aktivitas olahraga terjadi gerakan eksplosif. Metode pengembangan daya ledak dijelaskan Bafirman & Wahyuni (2019: 137) sebagai berikut:

- a) Meningkatkan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama. Latihan

kekuatan dan kecepatan secara bersamaan diberikan dengan pembebanan sedang, latihan kekuatan dan kecepatan ini memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja.

b) Meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan. Latihan daya ledak yang menitikberatkan pada kekuatan, intensitas pembebanannya adalah submaksimal dengan kecepatan kontraksi antara 7 – 10 detik dan pengulangnya 8 – 10. Meningkatnya kekuatan otot secara tidak langsung berpengaruh terhadap daya ledak otot. Otot mempunyai kekuatan yang baik mempunyai daya ledak yang pula, sebaliknya daya ledak besar dipastikan mempunyai kekuatan yang besar. Latihan isotonik dan isometrik dapat mengakibatkan hipertrofi dan meningkatkan kekuatan otot skelet.

c) Meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan, menurut Latihan daya ledak dengan penekanan kecepatan rangsang mendapat pembebanan sedang atau pembebanan ringan. Dalam mengembangkan daya ledak beban latihan tidak boleh terlalu berat sehingga gerakannya dapat berlangsung dengan cepat dan frekuensi yang lebih banyak.

Berikut adalah contoh susunan menu program latihan untuk meningkatkan daya ledak oleh Irawadi (2017: 161), yaitu: (1) tujuan latihan : meningkatkan daya ledak otot tungkai. (2) metode latihan: pengulangan bentuk latihan: *dead lift, split leg jump, bend press, power push-up, squat, squat jump*. (3) intensitas latihan: 80% (usaha maksimal). lama pembebanan: waktu minimal untuk masing-masing latihan repetisi : 5 x masing-masing latihan, waktu istirahat : antar pengulangan 60 detik.

Bompa & Haff (2019: 245) menjelaskan latihan *plyometric* yang terdiri atas:

memberi regangan (*stretch*) pada otot, tujuan dari pemberian regangan yang cepat pada otot-otot yang terlibat sebelum melakukan kontraksi (gerak), secara fisiologis untuk: (a) memberi panjang awal yang optimum pada otot, (b) mendapatkan tenaga elastis dan (c) menimbulkan reflek regang. *Plyometric* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Prinsip metode latihan *plyometrics* adalah kondisi otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 27).

Irianto (2018: 67), menyatakan bahwa *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat misalnya melompat, melempar, memukul, dan berlari. Pengembangan *power* khusus dalam latihan kondisi berpedoman pada dua komponen, yaitu: pengembangan kekuatan untuk menambah daya gerak, mengembangkan kecepatan untuk mengurangi waktu gerak. Penentu *power* otot adalah kekuatan otot, kecepatan rangsang syaraf dan kecepatan kontraksi otot.

Power tungkai dalam penelitian ini diukur menggunakan tes *vertical jump*. *Vertical jump* sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot. Otot yang dominan tidak hanya otot pada kaki. Pendapat Sari, dkk., (2021: 90) bahwa otot utama yang terlibat dalam melakukan *vertical jump* antara lain *latissimus dorsi*, *erector spinae*, *vastus medialis*, *rectus femoris*, dan *tibialis anterior*. Otot *latissimus dorsi* dan *erector spinae* adalah otot tubuh yang menyebabkan gerakan meloncat menjadi optimal. Pendapat Yulifri & Sepriadi (2018: 19) bahwa otot tungkai yang terlibat dalam kegiatan menolak antara lain, otot *tensor fascialata*,

otot *aducator* paha, otot *gluteus maximus*, otot *vastus lateralis*, otot *sartorius*, otot *tabialis anterior*, otot *rectus femoris*, otot *gastrocnemius*, otot *preneus longus*, otot *soleus*, otot *ektensor digitorium longus*, otot *abductor*, otot paha *medial* dan otot paha *lateral*.

Berikut adalah contoh susunan menu program latihan untuk meningkatkan daya ledak oleh Irawadi (2017: 161), yaitu: (1) tujuan latihan : meningkatkan daya ledak otot tungkai. (2) metode latihan: pengulangan bentuk latihan: *deat lift, split leg jump, bend press, power push-up, squat, squat jump*. (3) intensitas latihan: 80% (usaha maksimal). lama pembebanan: waktu minimal untuk masing-masing latihan repetisi : 5 x masing-masing latihan, waktu istirahat : antar pengulangan 60 detik.

Pendapat para ahli tersebut di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *power* tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat misalnya melompat, melempar, memukul, dan berlari. Pengembangan *power* khusus dalam latihan kondisi berpedoman pada dua komponen, yaitu: pengembangan kekuatan untuk menambah daya gerak, mengembangkan kecepatan untuk mengurangi waktu gerak. Penentu *power* otot adalah kekuatan otot, kecepatan rangsang syaraf dan kecepatan kontraksi otot.

2) Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan puncak kemampuan fisik yang dimiliki oleh pemain pada semua cabang olahraga termasuk olahraga sepakbola. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan

keseimbangan (Szabo, et al., 2020: 2). Arwandi & Firdaus (2021: 8) menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisitubuh. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan dibutuhkan untuk gerakan-gerakan yang cepat dan juga tetap seimbang atau tidak jatuh dari tumpuan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Lichtenstein, et al., 2020: 3).

Pendapat lain menurut Singh, et al., (2018: 43) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol posisi tubuh saat cepatberubah arah selama serangkaian gerakan. Pelatihan kelincahan dianggap ulang penegakan pemrograman bermotor melalui pengondisian neuromuskular dan adaptasi saraf dari poros otot, organ *Golgi-tendon*, dan kinerja *proprioceptors* bersama sering tergantung pada kemampuan melompat atlet selama keterampilan *ofensif* dan *defensive*. McNeil, et al., (2021: 430) menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet melakukan reaksi terhadap rangsangan, mampu melakukan *start* dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan berulang-ulang. Kelincahan merupakan komponen dasar seperti keseimbangan, koordinasi, kemampuan untuk beradaptasi, dan bereaksi terhadap perubahan lingkungan.

Kusnanik et al., (2019: 1272) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan merubah arah dalam waktu yang singkat. Seseorang dikatakan lincah jika orang tersebut mempunyai kemampuan untuk mengubah arah gerak tubuhnya dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya. Jadi bisa dikatakan bahwa kelincahan sangat membutuhkan kelenturan dan keseimbangan tubuh dalam pelaksanaannya. Bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan adalah bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat serta mengubah arah dengan waktu yang singkat (Wong, et al., 2019: 3; Dewangga Yudhistira, 2020: 211;

Fathoni & Rachman, 2020: 12). Hidayat (2019: 3) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi dan keseimbangan yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Kelincahan adalah kemampuan seseorang merubah posisi berbeda dalam keadaan bergerak (Keš, et al., 2020: 293). Seorang atlet harus memiliki kelincahan yang baik untuk merubah gerakan tubuh secara cepat dan efektif, karena selama pertandingan pemain melakukan gerakan seperti berlari dan merubah arah gerakan secara cepat baik dalam menggiring bola maupun menghalangi pergerakan musuh (Mijatovic, et al., 2022: 440). Eler & Eler (2018: 1910) menyatakan “kelincahan adalah kemampuan untuk menggerakkan arah dan mengubah posisi tubuh dengan cepat, efektif, dan sadar, dan membutuhkan integritas keterampilan gerak dengan menggunakan kombinasi keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks, kekuatan, daya tahan,

dan stamina. Kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan berbagai gerakan, mempermudah penguasaan teknik dan mempermudah orientasi terhadap lawan dan keadaan disekitarnya. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, kelincahan merupakan salah satu komponen yang dapat memberikan kontribusi terhadap meningkatnya keterampilan tersebut. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian Ariyanto (2020: 819) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. Hasil penelitian lainnya, Ulfiansyah, et al., (2018); Dinata & Umar (2020); Adil, et al., (2018) menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. Semakin tinggi kelincahan seorang pemain sepakbola akan diikuti naiknya keterampilan menggiring bola (Padrón-Cabo, et al., 2020: 219)

Bentuk latihan kelincahan selalu bercirikan tanda yang menunjukkan perubahan arah ke depan, ke samping (kanan – kiri), ke belakang, atau berbalik dan memutar. Bentuk latihan kelincahan untuk setiap cabang olahraga tentunya memiliki perbedaan masing-masing. Oleh karena itu, pelatih harus memahami dengan cermat kebutuhan dan tuntutan gerak kelincahan pada cabang olahraga yang akan dilatihkan. Contoh bentuk latihan kelincahan: 1) Lari Bolak balik

(*shuttle run*),

2) Lari zigzag (*zigzag run*), 3) Lari rintangan (*obstacle run*), 4) Lari bentuk anak panah (*Arrowhead Run*), 5) Lari seperti boomerang (*boomerang run*), 6) Lari bentuk T (*T run*), 7) Lari berkelok (*dodging run*), 8) Lari segi lima (*pentagon run*),

9) Lari segi enam (*hexagon run*), 10) Lari dengan huruf abjad Nama (*Dik's letters Agility*) (Bafirman & Wahyuni, 2019: 128).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincihan merupakan unsur yang paling sulit dalam pembentukannya, karena kelincihan adalah hasil dari kombinasi pembentukan unsur kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan. Kelincihan sangat membantu *foot work* dalam permainan. Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur pemain tidak dapat merubah-ubah arah dengan cepat ketika melewati lawan. Kelincihan seorang pemain akan nampak saat pemain dapat membuat gerakan yang cepat untuk merubah arah dan posisi tubuhnya, menghindari benturan dengan lawandan mampu melewati hadangan pemain lawan.

3) Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sering digunakan hampir pada setiap cabang olahraga. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi kecepatan dapat pula terbatas pada gerakan setiap anggota gerak tubuh. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai sangat penting, terutama karena dalam aktivitas olahraga dituntut untuk dapat bergerak dengan cepat (Ihsan & Suwirman, 2018: 2)

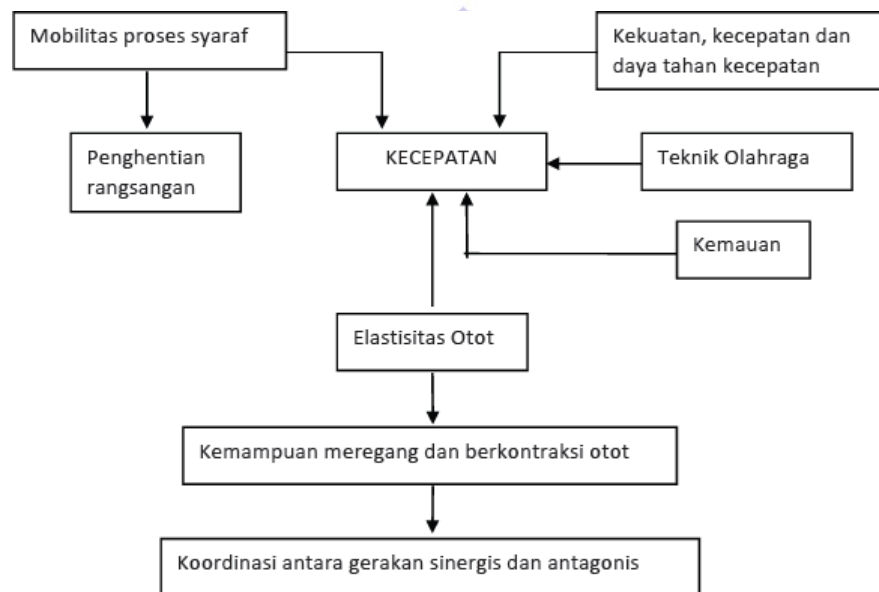
Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin (Di Domenico & D'Isanto, 2019: 185). Di samping itu, kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang memengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin. Kecepatan adalah keturunan dan bakat bawaan, waktu reaksi kemampuan mengatasi tahanan luar, teknik, koordinasi, dan semangat, serta elastisitas otot.

Dawud & Hariyanto (2020: 224) menyatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan secara berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dengan waktu yang sesingkat singkatnya seperti pada saat berlari (*sprint*), pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan serta masih banyak lainnya. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet.

Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya. Seperti: kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman pancaindra. Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan,

kelincahan, dan keseimbangan. Kecepatan *sprint* dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian. Frekuensi rangsangan ditentukan oleh kemauan (*will power*), kebulatan tekad, mobilisasi syaraf, kecepatan kontraksi otot, tingkat otomatis gerak dan keadaan kualitas otot tertentu, seperti tenaga ledak (Bafirman & Wahyuni, 2019: 115).

Bafirman & Wahyuni (2019: 117) menyatakan bahwa kecepatan dipengaruhi beberapa faktor, sesuai dengan skema pada halaman berikut:



Gambar 1. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecepatan
(Sumber: Bafirman & Wahyuni, 2019: 117)

Persyaratan dasar dari latihan kecepatan gerak adalah kemampuan teknik, kualitas kinerja otot, intensitas latihan, volume latihan, dan istirahat latihan. Berkenaan dengan itu keberhasilan latihan kecepatan gerak tergantung pada kompetensi pelatih dalam menstimulasi kecepatan gerak sesuai dengan situasi kompetisi baik bersifat perlombaan maupun pertandingan. Program latihan kecepatan gerak secara fisiologik dapat dilakukan dalam masa pemulihan 24 jam, sehingga latihan ini dapat dilakukan setiap hari. Oleh karena itu, perhatikan

program latihan kecepatan yang tidak boleh menjadi program latihan daya tahan kecepatan dikarenakan masa pemulihan yang berbeda. Satu hal yang sangat penting untuk dipahami ketika merancang program latihan kecepatan adalah pelatih harus dapat membedakan antara latihan kecepatan dan latihan untuk meningkatkan kecepatan. Hal ini mengandung makna bahwa latihan kecepatan berupa latihan-latihan *speed, agility, quickness*, dan atau latihan kombinasi SAQ (Bafirman & Wahyuni, 2019: 122).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Faktor yang memengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin.

4) Daya Tahan (VO_2 Max)

Dalam dunia olahraga sering didengar dengan tingkat kebugaran atau daya tahan paru jantung, daya tahan kardiovaskuler. Kapasitas VO_2 Max setiap orang berbeda-beda, hal ini tidak serta merta diperoleh. Dibutuhkan olahraga teratur selama jangka waktu yang lama, sedangkan adaptasi latihan dengan adaptasi peningkatan VO_2 Max masing-masing individu tidak sama. Ditemukan bahwa kinerja dan penggunaan VO_2 Max berhubungan dengan kemampuan VO_2 Max (Dhuha, et al., 2019: 275).

Yanti (2020: 220) menyatakan daya tahan adalah kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang

berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Pendapat Junresti & Murniati (2021: 291) bahwa daya tahan jantung dan paru-paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Nurhayati, dkk., (2021: 6) menyatakan daya tahan sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif. Daya tahan terdiri dari daya tahan jantung paru dan daya tahan otot.

Daya tahan yang kuat juga akan menjaga permainan atlet agar tetap dalam kondisi fisik yang baik. Daya tahan *VO₂ Max* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dapat menunjang segala komponen saat mengikuti latihan agar bisa mengikuti latihan-latihan ataupun kegiatan tanpa merasakan kelelahan (Grzebisz-Zatońska, et al., 2022: 14). *VO₂ Max* menggambarkan tingkat efektifitas badan untuk mendapatkan oksigen, lalu mengirimkannya ke otot-otot serta sel-sel lain dan menggunakannya dalam pengadaan energi, dimana pada saat bersamaan tubuh membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktivitas fisik (Dahlan & Alimuddin, 2019: 138).

Daya tahan kardiovaskular didefinisikan sebagai kemampuan paru, jantung dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi kepada sel-sel untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama (Laukkanen & Kujala, 2018: 2293). Selama melakukan kegiatan fisik, sejumlah energi yang lebih besar diperlukan oleh tubuh. Sebagai akibatnya jantung, paru dan pembuluh darah lebih banyak lagi menyampaikan oksigen kepada

sel-sel untuk menyuplai kebutuhan energi yang diperlukan selama kegiatan tersebut berlangsung (Mirfa'ani & Nurrochmah, 2020: 139).

$VO_2 Max$ diperlukan seluruh tubuh untuk dapat melakukan aktivitas yang berlangsung dengan waktu yang lama. Daya tahan $VO_2 Max$ merupakan daya tahan yang berhubungan dengan peredaran darah dan pernapasan, sedangkan daya tahan otot merupakan latihan yang berhubungan dengan masa otot dan kekuatan otot (Nugroho, 2021: 2). Kadar $VO_2 Max$ setiap seseorang berbeda-beda tergantung pada tingkat keterlatihan orang tersebut. Tingkat $VO_2 Max$ sangat berdampak terhadap olahraga jenis aerobik, dimana olahraga jenis aerobik menggunakan oksigen dalam proses metabolisme energi didalam tubuh. $VO_2 Max$ digunakan per menit, maka dalam pengukuran tingkat volume total oksigen seseorang selalu menggunakan satuan liter per menit atau cc per kg berat badan (BB) per menit (Moni & Iqroni, 2022: 79).

Pendapat Rustiawan (2020: 15) bahwa daya tahan jantung dan paru-paru dapat ditingkatkan melalui latihan yang berlangsung pada jarak yang jauh dan waktu yang cukup lama seperti naik ke puncak gunung, lintas alam (*cross country*), renang jarak jauh (*long swimming*), dan lari jarak jauh (*long running*). Pendapat Kang (2022: 2) bahwa VO_2Max adalah jumlah oksigen maksimal dalam mililiter yang digunakan oleh seseorang dalam satu menit tiap kilogram berat badan. VO_2Max mengukur kapasitas jantung, paru, dan darah untuk mengangkut oksigen ke otot yang bekerja dan mengukur penggunaan oksigen oleh otot selama latihan (Lee & Zhang, 2021: 259).

Seseorang yang memiliki nilai VO_2Max lebih tinggi mampu berlatih lebih

intensif daripada yang tidak dalam kondisi baik. VO_2Max adalah ambilan oksigen selama eksersi maksimum. VO_2Max dinyatakan dalam liter/menit (Rasal, et al., 2022: 18). Untuk meningkatkan VO_2Max program pelatihan harus dapat dilakukan secara cermat, sistematis, teratur dan selalu meningkat, mengikuti prinsip-prinsip serta metode latihan yang akurat agar tercapai tujuan yang diharapkan. Latihan daya tahan dipengaruhi dan berdampak pada kualitas sistem kardiovaskular, pernapasan dan sistem peredaran darah. Oleh karena itu faktor yang berpengaruh terhadap daya tahan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen (Relida, dkk., 2022: 30).

Pendapat Romadhoni, dkk., (2018: 44) bahwa kemampuan $VO_2 Max$ adalah kemampuan daya aerobik terbesar yang dimiliki seseorang. Hal ini ditentukan oleh jumlah zat asam (O_2) yang paling banyak dapat dipasok oleh jantung, pernapasan, dan hemohidro limpatik atau *transport* O_2 , CO_2 , dan nutrisi pada setiap menit. Mengukur $VO_2 Max$ dapat digunakan adalah tes lari multi tahap (*bleep test*), selain dapat menghemat waktu serta biaya, tes ini juga tidak membutuhkan keterampilan khusus untuk melakukannya.

Sistem kardiovaskuler adalah sistem yang terdiri dari organ jantung, darah dan pembuluh darah untuk mengangkut oksigen. Penyerapan maksimal oksigen dapat merefleksikan kebugaran karena kardiovaskular bermanfaat untuk membawa oksigen untuk menghasilkan energi selama kelelahan fisik. VO_2Max yang besar berbanding lurus dengan kemampuan seorang olahragawan memikul beban kerja yang berat dalam waktu yang relatif lama. Hal ini disebabkan kapasitas aerobik yang dimiliki seorang olahragawan sangat terbatas, sehingga sulit untuk bertahan dalam memikul beban kerja/ latihan yang berat dengan hanya mengandalkan sistem anaerobik saja yaitu tanpa menggunakan oksigen apalagi dalam waktu yang cukup

lama. Oleh sebab itu sistem aerobik yang bekerja hanya dengan pemakaian oksigen merupakan kunci penentu keberhasilan dalam olahraga ketahanan. VO_2Max yang besar juga juga mempercepat pemulihan setelah beraktivitas (Indrayana & Yuliawan, 2019: 43).

Rizaldi, dkk., (2029: 32) menyatakan latihan yang baik untuk meningkatkan $VO_2 Max$ adalah jenis latihan kardio atau aerobik, latihan yang memacu detak jantung, paru dan sistem otot. Latihan harus berlangsung dalam durasi yang relatif lama namun dengan intensitas sedang. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa meningkatkan $VO_2 Max$ dapat dengan latihan pada intensitas detak jantung 65% sampai 85% dari detak jantung maksimum, selama setidaknya 20 menit, frekuensi 3-5 kali seminggu (Irfan & Kasman, 2021: 178). Dari pendapat di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa $VO_2 Max$ merupakan kemampuan organ pernapasan dalam menghirup oksigen sebanyak mungkin secara maksimal pada saat sedang berolahraga.

Bafirman & Wahyuni (2019: 60) menjelaskan bahwa manfaat $VO_2 Max$ adalah 1) sebagai modal dasar bagi seseorang atau atlet untuk mencapai prestasi terutama “*endurance events*”, 2) dapat menggambarkan kekuatan penggerak (*motor Power*), 3) mengakibatkan tertunda dari kelelahan, dan 4) akan lebih cepat pulih kesegaran fisik setelah beraktivitas. Beberapa faktor yang menentukan $VO_2 Max$ antara lain: 1) fungsi jantung, paru dan pembuluh darah, 2) proses penyampaian oksigen ke jaringan oleh eritrosit, 3) fungsi jantung, 4) volume darah, 5) sel darah merah, 6) konsentrasi haemoglobin, 7) metabolisme di jaringan otot, 8) fungsi mitokondria, dan 9) enzim. Upaya-upaya meningkatkan $VO_2 Max$ antara lain; 1) upaya meningkatkan konsentrasi hemoglobin, 2) upaya menurunkan denyut nadi istirahat, dan 3) upaya menurunkan kadar lemak tubuh.

Prinsip daya tahan adalah yang berintensitas rendah dilakukan dengan waktu yang cukup lama. Latihan ini dapat dikembangkan dengan latihan daya tahan otot lokal dan latihan daya tahan secara keseluruhan. Secara umum prinsip dasar latihan daya tahan otot lokal berdasarkan pada lamanya waktu yang dilakukan pada saat latihan. Latihan daya tahan dikelompokkan dalam: (1) Daya tahan dengan waktu pendek (sampai 2 menit). (2) Daya tahan dengan waktu menengah/ sedang (2-8 menit). (3) Daya tahan dengan waktu yang lama/ panjang (8 menit atau lebih) (Bafirman & Wahyuni, 2019: 51).

Lebih lanjut Bafirman & Wahyuni (2019: 52) menjelaskan Metode latihan daya tahan menurut Nossek (1982) didasarkan atas metode: durasi, interval, repetisi dan kompetitif, yaitu:

a) Metode Durasi

Prinsip durasi adalah metode latihan daya tahan yang mempunyai ciri-ciri pembebasan yang membutuhkan waktu yang lama (tidak kurang dari 30 menit). Biasanya digunakan pada olahragawan tingkat menengah dan tinggi. Pada metode pembebanan dengan metode durasi ini seseorang atau atlet dituntut untuk meningkatkan kecepatan dengan harapan batas aerobik harus dicapai, batas aerobik dengan meningkatkan denyut nadi 150-170 per menit. Bentuk latihan meliputi metode alternatif dan fartlek.

b) Metode Interval

Metode interval didasarkan antara pembebanan dan istirahat. Pada saat istirahat antara pembebanan disebut interval, keadaan denyut nadi harus berada antara 120-130 per menit. Bila dibandingkan dengan metode durasi maka metode interval dapat lebih memberikan intensitas volume

yang lebih tinggi pada waktu latihan.

c) Metode Repetisi

Ciri-ciri metode repetisi latihan dilakukan dengan intensitas beban submaksimal (90-100%). Volume relatif rendah sedangkan repetisi atau ulangnya tidak kurang dari 10 kali. Pada intensitas yang tinggi pulih asal harus kembali sempurna dengan 3 menit atau lebih.

d) Metode Kompetitif

Metode kompetitif bisa disebut metode kontrol. Metode ini digunakan untuk pengecekan yang berhubungan dengan spesifikasi *endurance* (daya tahan yang spesifik untuk setiap cabang olahraga), biasanya digunakan untuk gerakan olahraga siklik, seperti pada cabang olahraga balap sepeda, renang, atletik dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa $VO_2 Max$ adalah jumlah oksigen maksimal dalam mililiter yang digunakan oleh seseorang dalam satu menit tiap kilogram berat badan. $VO_2 Max$ mengukur kapasitas jantung, paru, dan darah untuk mengangkut oksigen ke otot yang bekerja dan mengukur penggunaan oksigen oleh otot selama latihan. Daya tahan dalam penelitian ini diukur menggunakan tes *bleep test*.

5) Fleksibilitas

Fleksibilitas atau kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Kelentukan dalam pendidikan jasmani bisa dikatakan fleksibilitas, sangatlah penting dalam menjaga kebugaran, alasannya karena memungkinkan kinerja yang lebih baik saat bermain olahraga serta menjalankan aktivitas sehari-hari. Latihan kelentukan ini juga membuat gerakan membungkuk, berjalan, dan mengangkat

lebih mudah. Hal itu sebagaimana laporan Ahli Bedah Umum A.S. tentang aktivitas fisik dan kesehatan, yang menyatakan bahwa fleksibilitas didefinisikan sebagai komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang berhubungan dengan rentang gerak yang tersedia di sendi.

Sedangkan untuk contoh latihan kelentukan meliputi latihan peregangan untuk memperpanjang otot dan mungkin termasuk kegiatan seperti yoga atau Tai Chi. Tingkat kelentukan togok (tubuh) bisa diukur dengan menggunakan *sits and reach test*, sedangkan tingkat kelentukan sendi pinggul bisa diukur dengan menggunakan *split test*, dan lain sebagainya

Latihan Kelentukan

Latihan kelentukan yang dikenal juga dengan kelenturan mengacu pada rentang gerakan dalam sendi atau serangkaian sendi dan panjang otot yang melintasi sendi untuk menginduksi gerakan membungkuk. Kelenturan bervariasi antara individu, terutama dalam hal perbedaan panjang otot multi-sendi.

Kelenturan pada beberapa sendi bisa ditingkatkan sampai taraf tertentu dengan arti olahraga, dengan meregangkan komponen latihan yang umum untuk mempertahankan atau meningkatkan kelenturan. Hipermobiliti, juga dikenal sebagai *double-jointedness*, menggambarkan sendi yang membentang lebih jauh dari biasanya.

Kelenturan ditingkatkan dengan peregangan. Peregangan hanya boleh dimulai ketika otot hangat dan suhu tubuh meningkat. Agar efektif saat melakukan peregangan, gaya yang diterapkan pada tubuh harus tepat (tidak menyebabkan rasa sakit) dan perlu ditahan setidaknya selama sepuluh detik.

Meningkatkan rentang gerakan menciptakan postur yang baik dan

mengembangkan kinerja yang mahir dalam kegiatan sehari-hari yang meningkatkan masa hidup dan budaya hidup sehat keseluruhan individu. Seperti yang telah dikatakan di atas bahwa peregangan dapat meningkatkan kelentukan atau fleksibilitas. Tetapi kita tidak perlu melakukan peregangan berjam-jam untuk menikmati manfaat dari pelatihan fleksibilitas. Kita dapat mengikuti kelas peregangan atau menonton video online yang berfokus hanya pada latihan peregangan untuk meningkatkan rentang gerak di seluruh tubuh.

Program-program tersebut umumnya dimulai dengan pemanasan lembut untuk meningkatkan suhu tubuh. Kemudian, berkembang melalui serangkaian latihan peregangan untuk memanjangkan otot-otot di kaki, tangan, pinggul dan batang tubuh, dan akhirnya naik melalui kepala dan leher.

Ada berbagai jenis peregangan untuk meningkatkan fleksibilitas, diantaranya yaitu:

1. Peregangan Statis

Pemanasan statis bisa dilakukan dengan cara bergerak ke posisi yang memanjangkan otot target dan menahan posisi selama 15-60 detik. Ingatlah untuk bernapas saat kita memegang setiap peregangan.

2. Peregangan Dinamis

Caranya yaitu bergerak keluar dari posisi yang memanjangkan otot target. Peregangan dinamis sering melibatkan gerakan memantul lembut dan kadang-kadang disebut peregangan balistik.

3. Active Isolated Stretching (AIS)

Caranya yaitu menggerakkan sendi melalui rentang gerakan yang lengkap, memegang titik akhir hanya sebentar, lalu kembali ke titik awal dan ulangi. Banyak atlet dan berolahraga aktif menggunakan peregangan terisolasi aktif untuk mencegah cedera atau ketidakseimbangan otot.

6) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak Darwis & Basa (1992: 119). Sedangkan menurut Ma'mun & Saputra (2000: 57), keseimbangan, atau stabilitas, secara tradisional didefinisikan sebagai suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan. Hal ini, merupakan suatu "Bagian Integral Dari Hampir Setiap Tugas Gerak" dan sering disebut dengan postural control (mengontrol sikap badan), yaitu suatu kemampuan untuk memelihara keseimbangan dalam gravitasi dengan menjaga pusat berat badan. Menurut Harsono (1988: 23) terdapat dua macam keseimbangan yaitu : 1) keseimbangan statis (statis balance) 2) dinamis (dynamik balance). Keseimbangan statis, ruang geraknya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api).

Keseimbangan dinamis kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan 16 keseimbangan, misal menari, latihan pada kuda – kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda, dan sebagainya. Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan disetiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu, kemampuan untuk menyeimbangkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktifitas secara efektif dan efisien. Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dan integrasi/interaksi sistem sensorik (vestibular, visual, dan somatosensorik termasuk propioceptor) dan muskuloskeletal (otot, sendi, dan jaringan lunak lain) yang dimodifikasi atau diatur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, basal ganglion, cerebellum, dan area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal. Serta dipengaruhi oleh faktor lain seperti

usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat, dan pengalaman terdahulu. Menurut Ismiyarti (2006 : 48), keseimbangan dibedakan menjadi 2 macam antara lain: a. Keseimbangan statis Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam. b. Keseimbangan dinamis.

Kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berdiri, berjalan, dan melambung. Menurut Depdiknas (2000:57) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara indra penglihatan, pusat kesimbangan (kanalis semisirkularis) dan reseptor pada otot. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam gerakan yang bersemangat, keseimbangan tergantung pada kemampuan menggabungkan input visual dengan informasi dari kanal semi lingkaran di dalam telinga, dan dari reseptor otot. Merupakan hal sulit untuk mengukur dan memperkirakan bagaimana keseimbangan dinamis memberikan kontribusi. Bukti menunjukkan bahwa keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil. Pengukuran – pengukuran keseimbangan menurut Ismaryati (2006: 48-52) antara lain: (1) Stork Stand : tujuan tes ini adalah untuk mengukur keseimbangan statis (2) Bass Stick Test: tujuan tes ini adalah untuk mengukur statis (3) Modifikasi Bass Test: tujuan tes ini adalah untuk mengukur keseimbangan dinamis.

Pengukuran Stork Stand dan Bass Stick Test digunakan untuk mengukur keseimbangan statis, sedangkan Modifikasi Bass Test digunakan untuk mengukur keseimbangan dinamis, sesuai uraian diatas dapat disimpulkan keseimbangan adalah kemampuan seseorang mempertahankan sikap tubuhnya pada saat

melakukan gerak. Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan yang berguna untuk memelihara keseimbangan posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Untuk setiap jenis keseimbangannya, dapat digunakan teknik pengukuran yang sesuai tergantung kebutuhannya. Memelihara kedudukan equilibrium yang terkendali tanpa menhiraukan berbagai tenaga internal dan eksternal yang bekerja dalam tubuh, merupakan satu persyaratan dasar agar penampilan keterampilan olahraga berhasil. Menurut Sajoto (1988:58), keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis.

3. 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 disimpulkan bahwa profil adalah gambaran tentang seseorang tertentu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola yang tergabung di tim 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 siswa kelas khusus olahragasepakbola SMA N Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta .

4. Hakikat Kelas Khusus Olahraga

Pada hakikatnya kelas khusus olahraga adalah sama dengan kelas reguler atau kelas umum dari segi beban belajar akademis, perbedaannya terletak pada pembinaan minat dan bakat. Menurut Sumaryanto (2010), kelas khusus merupakan kelas yang dibuat untuk kelompok peserta didik yang memiliki potensi istimewa olahraga dalam satuan Pendidikan reguler pada jenjang pendidikan dasar dan menengah

Berdasarkan Undang-Undang RI no. 3 Tahun 2003 tentang system keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 4 menyatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Menurut peraturan di atas tentang kelas dan olahraga, maka dapat disimpulkan bahwa kelas olahraga adalah pengelompokan siswa yang di dalamnya berisi beberapa siswa yang memiliki bakat, minat, dan potensi dalam bidang olahraga dan diberikan kesempatan untuk mengembangkan

kemampuan dan keterampilan tersebut dalam sekolah. Penyelenggaraan Pendidikan bakat istimewa olahraga pada dasarnya tertuang dalam UUD 1945 dan UU No. 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Secara spesifik dalam <http://www.uny.ac.id/seminar-dan-workshop-refleksi-kelas-khususbakat-olahraga>, Berikut ini adalah landasan hukum yang digunakan untuk penyelenggaraan pendidikan Bakat Istimewa olahraga Yaitu:

A) Undang-undang no. 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional

1. Pasal 5 ayat 4, “warga negara yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa berhak memperoleh pendidikan khusus.
2.) Pasal 32 ayat 1, “pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial, dan atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa.

Ketiga pasal tersebut menguraikan mengenai hak-hak yang diberikan negara kepada peserta didik yang mempunyai kemampuan dan potensi bakat istimewa untuk mengenyam pendidikan sesuai dengan potensi yang dimilikinya dengan memperoleh pendidikan khusus.

B) Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 “ Tentang system keolahragaan nasional”

Aris Fajar Pambudi menyatakan bahwa dalam Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjadi rujukan utama penyelenggaraan Olahraga dan pendidikan olahraga di Indonesia yang isinya antara lain mencakup prinsip penyelenggaraan keolahragaan, ruang lingkup, pembinaan dan pengembangan olahraga, pengelolaan

keolahragaan, penyelenggaraan kejuaraan, sarana dan prasarana olahraga hingga pendanaan kegiatan olahraga (Tatang, dkk 2011)

Kelas khusus olahraga (KKO) adalah kelas yang dikhususkan untuk mengembangkan prestasi olahraga. Pembinaan prestasi olahraga bagi peserta didik KKO yang dilaksanakan secara terorganisir dengan baik di setiap sekolah penyelenggara KKO diharapkan mampu memberikan layanan pembinaan prestasi olahraga yang lebih baik. Atlet/peserta didik sekolah menengah harus semakin didorong untuk berpartisipasi dalam satu olahraga sepanjang tahun untuk meningkatkan keterampilan olahraganya. Pendapat Putri, dkk., (2022: 281) tujuan dari diselenggarakannya KKO menurut Kementerian Pendidikan Nasional adalah: 1) mengembangkan bakat dan minat dalam bidang olahraga, 2) meningkatkan mutu akademis dan prestasi olahraga, 3) meningkatkan kemampuan berkompetisi secara sportif, 4) meningkatkan kemampuan sekolah dalam pembinaan dan pengembangan kegiatan olahraga, 5) meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Penyelenggaraan KKO pada dasarnya untuk mewujudkan tujuan pendidikan yang tertuang dalam Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas pada pasal 5 ayat 4 yang berbunyi “Warga negara yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa berhak mendapatkan pendidikan khusus”. Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pada pasal 25 ayat 6 menyatakan bahwa “Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”. Tujuan penyelenggaraan KKO di tingkat SMA di wilayah DIY apa

yang disampaikan oleh kepala sekolah dan guru penanggung jawab pelaksana KKO telah sesuai dengan tujuan penyelenggaraan KKO dari Kementerian Pendidikan Nasional, yaitu: a) memberikan kesempatan, melayani, dan menampung peserta didik yang memiliki bakat istimewa dalam bidang olahraga; b) membina dan mengembangkan bakat olahraga; c) mampu memberikan kontribusi prestasi olahraga di tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional; d) berpartisipasi dalam mendidik generasi muda agar bisa berkontribusi terhadap pembangunan nasional bidang olahraga; dan e) agar peserta didik KKO mampu melanjutkan ke perguruan tinggi.

Konsep tujuan diselenggarakan KKO, apa yang diungkapkan oleh kepala sekolah dan guru penanggung jawab pelaksana KKO di setiap sekolah penyelenggara KKO hampir sama dengan konsep tujuan KKO oleh Kemendiknas. Selama ini, penerimaan peserta didik baru (PPDB) untuk KKO di wilayah DIY di setiap sekolah belum ada ketentuan pasti cabang-cabang olahraga yang diselenggarakan. Sekolah penyelenggara KKO idealnya harus menentukan cabang-cabang olahraga yang akan dibina dan dikembangkan prestasinya, yang terdiri dari: (1) cabang olahraga atletik sebagai cabang olahraga wajib, (2) satu cabang olahraga unggulan, dan (3) cabang olahraga tambahan (4-6 cabang olahraga) yang ditetapkan sekolah penyelenggara KKO berdasarkan kebutuhan masyarakat sekitar. Cabang olahraga wajib, unggulan, dan tambahan harus diajukan ke Dinas Dikpora Provinsi

untuk ditetapkan. Dengan demikian, masyarakat luas di wilayah DIY mengetahui cabang olahraga wajib, unggulan dan cabang olahraga tambahan di setiap sekolah penyelenggara KKO.

Guru penanggung jawab pelaksana KKO harus memiliki pengetahuan mengelola olahraga prestasi, prosedur pembinaan olahraga prestasi, melakukan monitoring dan evaluasi pembinaan olahraga prestasi. Ketentuan guru pengelola KKO berdasarkan Kementerian Pendidikan Nasional 2010, menyatakan bahwa Guru Penjasorkes di sekolah pelaksana program kelas khusus olahraga sebagai Koordinator Pelatih. Koordinator pelatih harus memiliki kualifikasi: (1) Berpendidikan minimal Sarjana Strata I (S1) Keolahragaan, (2) Memiliki kemampuan dalam menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi pelaksanaan program latihan, (3) Memiliki dedikasi dan tanggung jawab yang tinggi.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Ridwan (2020) berjudul “Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang”. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Populasi penelitian ini berjumlah 225 orang berusia 14-15 tahun. Berdasarkan hasil analisis, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Kondisi fisik dari aspek kekuatan otot lengan

pemain Sekolah Sepakbola Kota Padang berada pada kategori sedang, (2) Kondisi fisik dari aspek kekuatan otot perut pemain Sekolah Sepakbola Kota Padang berada pada kategori kurang, (3) Kondisi fisik dari aspek daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola Kota Padang berada pada kategori sedang, (4) Kondisi fisik dari aspek kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Kota Padang berada pada kategori sedang, (5) Kondisi fisik dari aspek kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Kota Padang berada pada kategori sedang, (6) Kondisi fisik dari aspek daya tahan pemain Sekolah Sepakbola Kota Padang berada pada kategori sedang.

2. Penelitian yang dilakukan Rofik, dkk., (2021) berjudul “Survei Kondisi Fisik Sepak Bola pada Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain arema usia 16 tahun di Kota Malang tahun 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada di lapangan tentang kondisi fisik pemain sepak bola Arema Football Academy umur 16 tahun di Kota Malang tahun 2021. Hasil pada kekuatan otot tungkai memiliki rata-rata 44,24, kecepatan memiliki rata-rata 7,73, kelincahan memiliki rata-rata 9,91, kelentukan memiliki rata-rata 16,60, *power* otot tungkai memiliki rata-rata 55,88, daya tahan memiliki rata-rata 45,98. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan (otot tungkai) masuk kategori cukup, kecepatan masuk kategori baik, kelincahan masuk kategori baik sekali, kelentukan masuk kategori baik sekali, *power* otot tungkai masuk kategori baik dan daya tahan

masuk kategori baik. Pada kondisi fisik secara keseluruhan masuk dalam kategori cukup.

3. Penelitian yang dilakukan Dawud & Hariyanto (2020) berjudul “Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepakbola Akademi Arema Ngunut Tulungagung U-17. Dari hasil serangkaian tes menunjukkan kondisi fisik atlet sepakbola Akademi Arema Ngunut Tulungagung U-17 diperoleh bahwa tes lari 30 meter termasuk kategori kurang sebesar 41,18%, tes *sit up* termasuk kategori sangat baik sebesar 53%, tes illinoist termasuk kategori rata-rata sebesar 47%, *bleep test*/MFT termasuk kategori di atas rata-rata sebesar 36%, tes *standing long jump* termasuk dalam kategori di bawah rata-rata sebesar 23%. Kesimpulan dari tes ini adalah kondisi fisik pemain sepakbola Akademi Arema Ngunut Tulungagung U-17 termasuk dalam kategori baik.
4. Penelitian yang dilakukan Weda (2021) berjudul “Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola”. Penulisan artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pentingnya kondisi fisik terhadap kebutuhan dalam permainan sepakbola. Penulisan ini dilakukan dengan analisis menggunakan metode review terhadap referensi-referensi yang dipublikasikan secara daring, terkait kondisi fisik. Hasil analisis menunjukkan bahwa penelitian pentingnya komponen kondisi fisik sangat berpengaruh dan mendukung terhadap permainan sepakbola. Komponen kondisi fisik yang dikembangkan dalam mendukung kebutuhan dalam permainan sepakbola sudah sangat luas. Penelitian terkait komponen fisik dilakukan untuk berbagai teknik dalam sepakbola. Namun tren komponen fisik

yang banyak digunakan adalah komponen fisik secara umum yaitu kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan dan kondisi antropometri yaitu panjang lengan, panjang tungkai.

5. Penelitian yang dilakukan Pratama & Nawawi (2020) berjudul “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma FC Sijunjung”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Klub Porma FC Sijunjung, meliputi: daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling dari populasi berjumlah 25 orang. Daya tahan aerobik diukur dengan *bleep test*, kecepatan diukur dengan lari *sprint* 30 meter, kelincahan diukur dengan *zig-zag run*, kelentukan diukur dengan *flexiometer* dan daya ledak otot tungkai diukur dengan *standing broad jump*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif memakai tabulasi frekuensi dengan perhitungan persentase. Hasil penelitian; (1) Tingkat daya tahan aerobik diperoleh rata-rata berkisar antara 25-33 berada pada kategori sedang. (2) Tingkat kecepatan diperoleh rata-rata 4,57 detik berada pada kategori cukup. (3) Tingkat kelincahan diperoleh rata-rata 7,29 berada pada kategori sedang. (4) Tingkat kelentukan diperoleh rata-rata dengan kisaran antara 12-17 berada pada kategori baik. (5) Tingkat daya ledak otot tungkai diperoleh rata-rata 2,12 berada pada kategori cukup.
6. Penelitian yang dilakukan Rosmaneli (2019) berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang

Panjang”. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain SSB Generasi Muda Gantiang U-15 kota Padang Panjang. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 45 orang. Penarikan sampel dengan *purposive sampling*, maka sampel sebanyak 20 orang. Data diperoleh menggunakan tes *Yo-Yo Intermittent Recovery test*, *the Arrowhead Agiliti test*, Fleksiometer dan lari sprint 50 meter. Data dianalisis menggunakan teknik persentase. Berdasarkan tes kemampuan kelincahan kategori luar biasa, sangat bagus, bagus, sedang, rendah tidak ada dan kategori sangat rendah 20 orang. Kemampuan kelentukan kategori baik sekali, baik tidak ada, sedang 1 orang, kategori kurang 3 orang dan untuk kategori kurang sekali 16 orang. Kemampuan kecepatan kategori sempurna, baik sekali, baik tidak ada, kategori cukup 16 orang dan untuk kategori kurang 4 orang. Kemampuan daya tahan untuk kategori luar biasa, sangat bagus, bagus, sedang tidak ada, kategori rendah 1 orang, kategori sangat rendah 19 orang.

7. Penelitian yang dilakukan Elkadiowanda, dkk., (2019) berjudul “Tinjauan tentang kondisi fisik pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan jumlah 59 orang, sedangkan yang akan dijadikan sampel berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan data untuk penelitian ini yaitu, (1) Kecepatan, diukur dengan

menggunakan tes lari 50 meter. (2) Kelincahan diukur dengan menggunakan *Doging Run Test*. (3) Daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan tes *Standing Broad Jump*. (4) Sedangkan untuk daya tahan aerobik diukur menggunakan *Bleep Test*. Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut; (1) Komponen Kecepatan, dengan kategori sedang. (2) Komponen Kelincahan, dengan kategori sedang. (3) Komponen Daya Ledak otot tungkai, dengan kategori sedang. (4) Komponen Daya Tahan Aerobik, dengan kategori kurang. Berdasarkan Hasil analisis keempat komponen kondisi fisik pemain sepak bola SMP Pembangunan Labolatorium UNP tersebut berada pada kategori sedang.

8. Penelitian yang dilakukan Mulia & Sin (2018) berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan *aerobic*, daya ledak, kecepatan, kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMAN 2 Payakumbuh. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *survey*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SMAN 2 Payakumbuh. Teknik pengambilan sampel secara *Total Sampling*, yaitu semua pemain berjumlah 20 orang. Pengumpulan data untuk mengukur daya tahan *aerobic* dilakukan dengan *Yo-yo Intermittent Recovery Test*, daya ledak diukur dengan *Standing Broad Jump*, kecepatan diukur dengan tes lari *sprint 30 meter*, dan kelincahan diukur dengan *zig zag run*. Pengolahan data dengan menggunakan rumus deskriptif persentatif. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil: 1) Daya tahan *aerobik* pemain dengan rata-rata (*mean*) 36,43 diklasifikasikan cukup. 2) Daya ledak otot tungkai pemain dengan rata-rata (*mean*) 216,75 berada pada tingkat kemampuan Baik. 3) Kecepatan

pemain dengan rata-rata (*mean*) 3,76 dikategorikan sangat baik. 4) Kelincahan pemain dengan rata-rata (*mean*) 12,46 diklasifikasikan baik.

9. Penelitian yang dilakukan Prasetya & Hariadi (2018) berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Bola Malang U-17 (Persema)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Persema Malang U-17. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah atlet Persema Malang U-17 yang berjumlah 30 orang. Proses pengumpulan data diambil menggunakan 4 instrumen untuk masing-masing kondisi fisik yaitu: (1) *sprint* 30 meter untuk tes kecepatan, (2) *illinois test* untuk tes kelincahan, (3) *standing trunk flexion* untuk tes kelentukan dan (4) *standing broad jump* untuk tes daya ledak. Secara keseluruhan hasil tes kondisi fisik atlet Persema U-17 menunjukkan 11,7% “baik sekali”, 50% “baik”, 33,3% “sedang” dan 5% “buruk”. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik yang mencakup kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak atlet Persema Malang U-17 secara umum menunjukkan hasil yang baik yang ditunjukkan dengan 50% termasuk dalam kategori “baik”.

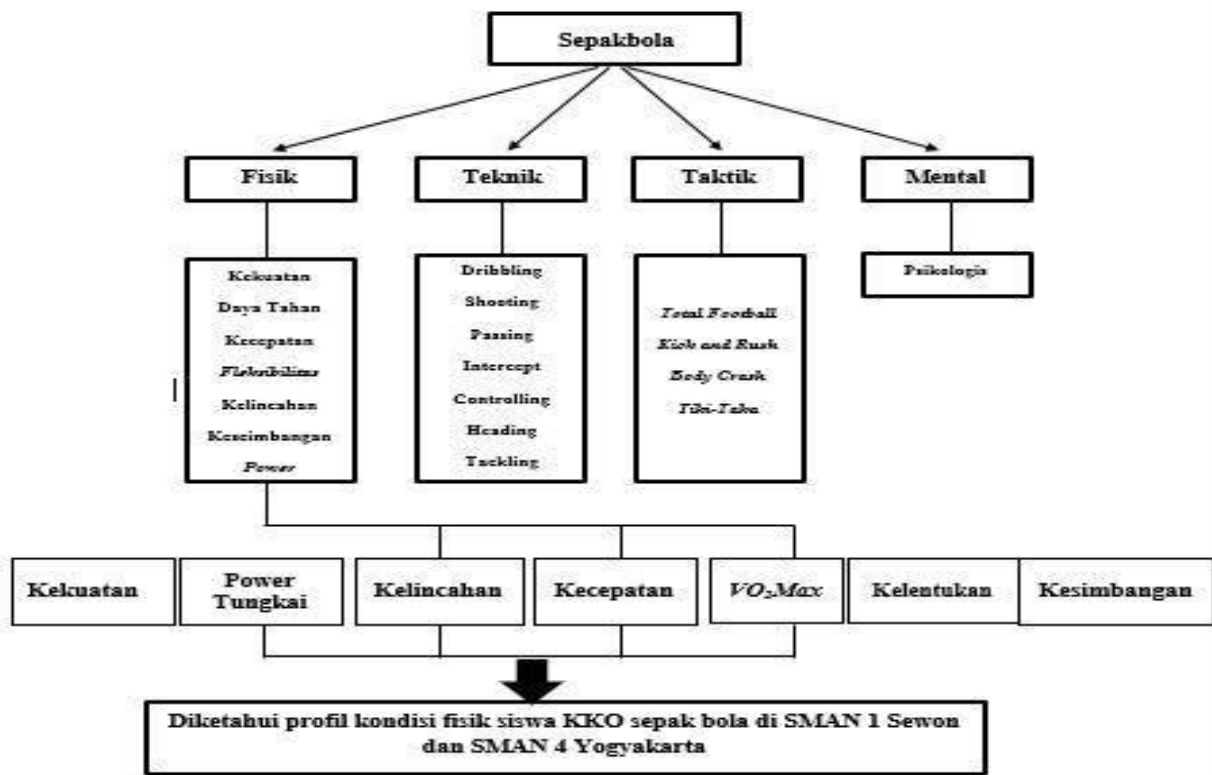
C. Kerangka Berpikir

Sepakbola merupakan olahraga yang populer di tanah air sebagai olahraga permainan. Sepakbola menuntut adanya kemampuan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pemain dapat terlihat ketika pemain tersebut sedang bertanding. Apabila seorang pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik, maka pada saat bertanding tidak terlihat kelelahan yang akan berpengaruh terhadap penampilannya di lapangan. Sebaliknya, apabila seorang pemain memiliki kondisi

fisik yang buruk, akan terlihat kelelahan yang berakibat pada menurunnya permainan di atas lapangan.

Pengukuran kondisi fisik sepakbola yang dilakukan meliputi 6 aspek kondisi fisik, yang pertama adalah tes kemampuan kapasitas paru atau $VO_2 Max$ yang merupakan volume oksigen maksimal yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Kedua, tes kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakangerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya. Ketiga, tes kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat secara tepat waktu ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya. Keempat, tes power otot tungkai adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas. Power otot tungkai merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan. Kelima yaitu tes kelentukan yang merupakan faktor yang berperan dalam olahraga khususnya sepak bola. Ke enam yaitu tes kekuatan yang merupakan daya yang digunakan dalam bermain sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa KKO sepak bola di SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta . Kondisi fisik yang diteliti terdiri atas *power* tungkai, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan VO_2Max .

Kerangka



Berdasarkan gambar diatas dan kerangka berpikir, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian yaitu “Bagaimanakah profil kondisi fisik yang terdiri atas *power* tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, kekuatan dan daya tahan *VO₂Max* siswa KKO sepak bola di SMAN 1 Sewon Yogyakarta ?”

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2019: 27) “menjelaskan penelitian kuantitatif sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sesuai dengan pendapat tersebut, penelitian ini untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa KKO sepak bola di SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta .

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMAN 1 Sewon yang beralamat di Jl. Parangtritis No. KM. 5, Tarudan, Bangunharjo, Kec. Sewon, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55188 dan SMAN 4 Yogyakarta yang beralamat di Jl. Magelang Jl. Karangwaru Lor, Karangwaru, Kec. Tegalrejo, Kota Yogyakarta , Daerah Istimewa Yogyakarta 55241. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret-April tahun 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Pendapat Sugiyono (2017: 126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Azwar (2018: 77) menyatakan populasi merupakan kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian karena sebagai suatu populasi kelompok subjek baiknya memiliki karakteristik yang sama. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa KKO sepak bola di SMAN 1 Sewon yang berjumlah 17 siswa dan SMAN 4 Yogyakarta berjumlah 19 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi karena sampel merupakan bagian dari populasi tentu sampel tersebut harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi (Azwar, 2018: 98). Arikunto (2019: 173) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*. Adapun pengertian sensus/ *total sampling* menurut Sugiyono (2017: 140): “Sensus atau *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Kriteria sampel pada penelitian adalah Siswa KKO yang berada di SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta yang berjumlah 36 siswa

D. Definisi Operasional Variabel

Arikunto (2019: 118) menyatakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik siswa KKO sepak bola di SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta. Definisi operasional variabel yaitu kemampuan keadaan biomotor dominan dalam olahraga sepakbola siswa KKO sepak bola di SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta. Kondisi fisik yang diteliti terdiri atas *power* tungkai, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan *VO₂Max*.

1. *Power* tungkai yaitu merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai dalam mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. *Power* tungkai diukur menggunakan tes *vertical jump*
2. Kelincahan yaitu kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. kelincahan diukur menggunakan *Illionis agility test*
3. Kecepatan yaitu kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan diukur menggunakan tes lari 30 meter.
4. Daya tahan yaitu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan. Daya tahan *VO₂Max* diukur menggunakan *multistage*.
5. Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Kelentukan di ukur menggunakan tes *sit and reach*
6. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Keseimbangan diukur dengan *stork stand*.
7. Kekuatan merupakan komponen biomotor yang penting dan sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktivitas olahraga. Kekuatan di ukur menggunakan tes *push up* dan *sit up*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Arikunto (2019: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen dalam penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. *Power Tungkai (Vertical Jump)*

Tes *vertical jump* mempunyai validitas sebesar 0,978 dan reliabilitas sebesar 0,989 (Widiastuti, 2015: 109). Prosedur pelaksanaan tes *Vertical jump* atau loncat tegak, yaitu sebagai berikut:

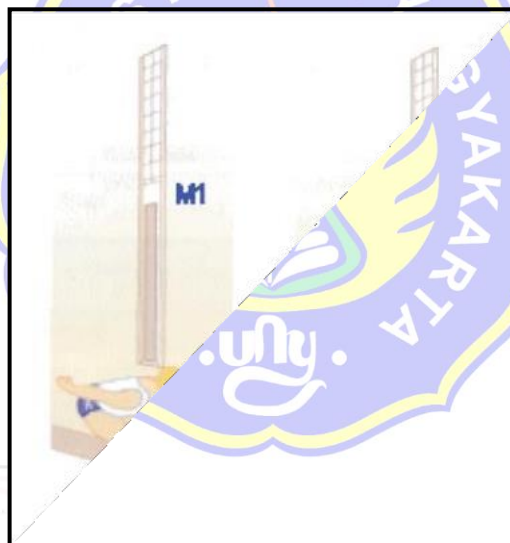
- a. Alat yang digunakan
 - 1) Papan yang ditempel pada dinding dengan ketinggian dari 150 – 350 cm
 - 2) Kapur bubuk (bubuk bedak atau tepung).
 - 3) Alat penghapus papan tulis.
 - 4) Alat tulis.
- b. Petugas tes dalam tes ini dibutuhkan 3 orang:
 - 1) Memanggil dan menjelaskan tes.
 - 2) Mengawasi dan membaca hasil tes.
 - 3) Mencatat hasil tes tinggi raihan berdiri dan raihan waktu meloncat.
- c. Pelaksanaan
 - 1) Raihan tegak

Terlebih dahulu ujung jari tangan diolesi serbuk kapur atau magnesium karbonat. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus

ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan yang berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan.

2) Raihan loncat tegak

Mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan tangan atau lengan yang disukai diangkat dalam posisi vertikal dan lengan yang lain bergantung di samping badan tidak diperkenankan mengayunkan lengan untuk membantu momentum loncatan. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga meninggalkan bekas. Pelaksanaan tes vertical jump disajikan pada gambar berikut:



Gambar 3. Tes Vertical Jump
(Sumber: Bafirman & Wahyuni, 2019: 190)

Tabel 1. Data Normatif Vertical Jump dengan Satuan dalam Centimeter

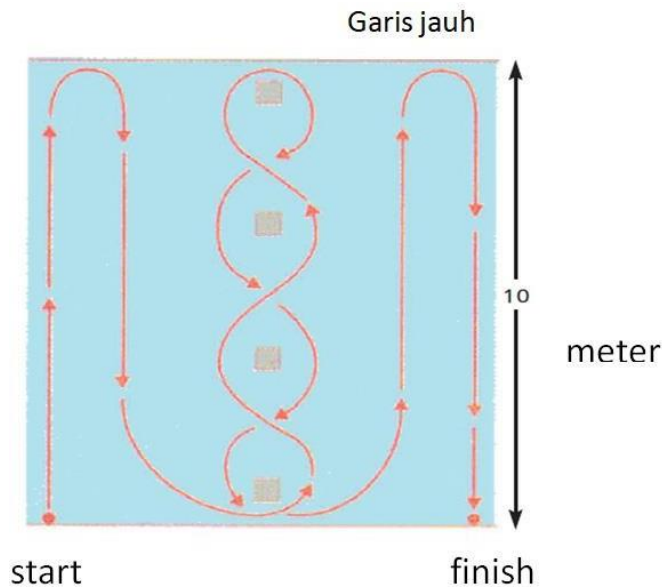
No	Interval	Kategori
1	61 <	Baik Sekali
2	51 – 60	Baik
3	41 – 50	Cukup
4	31 – 40	Kurang
5	< 30	Kurang Sekali

(Sumber: Mukhlisa & Faruk, 2022: 11)

2. Kelincahan (*Illionis Agility Test*)

Kelincahan diukur menggunakan *illinois run test*. Tes ini memiliki tingkat validitas tes adalah 0,99 dan tingkat reliabilitasnya adalah 0,89 (Mubarok, 2018: 304). Sepdanius, dkk., (2019: 74) menyatakan bahwa prosedur tes kecepatan 30 meter sebagai berikut:

- a. Tujuan: Melihat perkembangan kecepatan dan kelincahan testee
- b. Alat yang dibutuhkan: Lantai yang datar- luas 400 meter, 8 buah *cone*, Stopwath, *Tester*.
- c. Area:
 - 1) Panjang area 10 meter dengan lebar 5 meter antara titik *start* dengan *finish*.
 - 2) Dalam lintasan bisa digunakan 5 garis.
 - 3) 4 *cone* bisa digunakan untuk menandai *start*, 2 titik balik dan *finish*.
 - 4) 4 *cone* di letakan pada garis tengah, jarak masing-masing *cone* yaitu 3.3 meter.
- d. Pelaksanaan:
 - 1) Testee menghadap ke lantai pada titik *start*
 - 2) Tester memberikan aba-aba mulai, kemudian teste memulai mengikuti alur yang sudah dibuat sampai ke *finish*.
 - 3) Waktu akan di hitung pada saat peserta memulai star sampai melewati *finish*.



Gambar 4. Illionis agility test
(Sumber: Sepdanius, dkk., 2019: 75)

Dengan bentuk jабaran gambar diatas, akan berbentuk data normative yang ditabelkan dalam bentuk interval dan kategori sebagai berikut:

Tabel 2. Data Normatif Illionis Agility Test dengan Satuan dalam Detik

No	Interval	Kategori
1	< 15,2	Baik Sekali
2	15,2 - 16,1	Baik
3	16,2 - 18,1	Cukup
4	18,2 - 19,3	Kurang
5	<19,3	Kurang Sekali

(Sumber: Widiastuti 2011, 2022: 146)

3. Kecepatan (Lari 30 meter)

Tes kecepatan lari 30 meter memiliki nilai validitas 0,884 dan reliabilitas 0,991 (Widiastuti, 2015: 139). Sepdanius, dkk., (2019: 71) menyatakan bahwa prosedur tes kecepatan 30 meter sebagai berikut:

- a. Tujuan: Tujuan dari tes ini adalah untuk melihat perkembangan kemampuan keefektifan dan efisiensi akselerasi dari mulai *start* berdiri atau dari *start block* ke kecepatan maksimum.
- b. Alat-alat yang dibutuhkan; Lintasan 30 meter diberi tanda pada lintasan lurus, *Stopwatch*, *Tester*.
- c. Pelaksanaan:
 - 1) Tester berdiri pada garis *start*
 - 2) Aba-aba diberikan oleh tester, peserta dengan cepat miulai berlari dan tester menghidupkan *stopwatch*
 - 3) Teste sampai pada *finish*, dan jalanya waktu pada *stopwatch* dihentikan
 - 4) Lakukan tes ini dengan 3 kali pengulangan.

Tabel 3. Data Normatif Tes Lari 30 Meter dengan Satuan dalam Detik

No	Interval	Kategori
1	< 3,91	Baik Sekali
2	3,92 – 4,34	Baik
3	4,35 – 4,72	Cukup
4	4,73 – 5,11	Kurang
5	> 5,12	Kurang Sekali

(Sumber: Widiastuti 2011, 2022: 11)

4. Daya Tahan (VO_2 Max)

Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,72 dan reliabilitas sebesar 0,81 (Sukadiyanto, 2011: 39). Tes lari *multistage* adalah tes dengan cara lari bolak-balik menempuh jarak 20 meter (Sukadiyanto, 2011: 49). Tes ini dibantu dengan CD ataupun *software multistage*, pengeras suara, alat tulis, serta lintasan lari *multi stage*. Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. Lakukan *warming up* sebelum melakukan tes.
- b. Ukuran jarak 20 meter dan diberi tanda.
- c. Putar CD *player* irama *Multistage Fitness Test*.
- d. Intruksikan atlet untuk ke batas garis *start* bersamaan dengan suara “*bleep*” berikut. Bila pemain tiba di batas garis sebelum suara “*bleep*”, pemain harus berbalik dan menunggu suara sinyal tersebut, kemudian kembali ke garis berlawanan dan mencapainya bersamaan dengan sinyal berikut.
- e. Di akhir setiap satu menit, interval waktu di antara setiap “*bleep*” diperpendek atau dipersingkat, sehingga kecepatan lari harus meningkat/berangsur menjadi lebih cepat.
- f. Pastikan bahwa atlet setiap kali mencapai garis batas sebelum berbalik. Tekankan pada atlet untuk *pivot* (satu kaki digunakan sebagai tumpuan dan kaki yang lainnya untuk berputar) dan berbalik bukannya berbalik dengan cara memutar terlebih dahulu (lebih banyak menyita waktu).
- g. Setiap atlet meneruskan larinya selama mungkin sampai dengan ia tidak dapat lagi mengikuti irama dari *CD player*. Kriteria menghentikan lari peserta adalah apabila peserta dua kali berturut-turut gagal mencapai garis batas dalam jarak dua langkah disaat sinyal “*bleep*” berbunyi.
- h. Lakukan pendinginan (*cooling down*) setelah selesai tes jangan langsung duduk.



Gambar 5. Tes *Multistage Fitness Test*
(Sumber: Sepdanus, dkk., 2019: 46)

Tabel 4. Data Normatif Tes *Multistage* dengan Satuan ml.kg.bb/menit

No	Interval	Kategori
1	51 <	Baik Sekali
2	45 – 50	Baik
3	38 – 44	Cukup
4	35 – 37	Kurang
5	< 35	Kurang Sekali

(Sumber: Widiastuti 2011, 2022: 11)

5. Kelentukan (Tes *sit and reach*)

Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,72 dan reliabilitas sebesar 0,81 (Sukadiyanto, 2011: 39).

Tujuan : Mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan

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

Pelaksanaan :

1. Testi duduk selonjor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.
2. Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box.
3. Dorong dengan tangan sejauh mungkin dan tahan 1 detik, dan catat hasilnya.
4. Dilakukan ulangan sebanyak 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 6. *Sit And Reach*

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

Tabel 5. Data Normatif Kelentukan Satuan cm

No	Interval	Kategori
1	> 24	Baik Sekali
2	18 – 23	Baik
3	12 – 17	Cukup
4	6 – 11	Kurang
5	1 – 5	Kurang Sekali

Sumber : Kravits, Len (2001)

6. Kekuatan (*push up and sit up*)

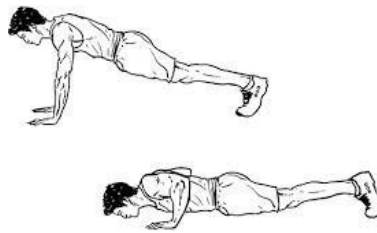
- a. Tes ini mempunyai validitas sebesar *push up* 0,580 dan otot perut *sit-up* sebesar 0,866 dan realibilitas otot lengan *push-up* 0,613 dan otot perut *sit-up* 0,557 (Bonaventura Trias Y.P., 2011: 32)

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 7. Push Up

(Sumber :Kravitz Len 2001)

Tes *sit up*

Tujuan : Mengukur daya tahan otot perut

Peralatan : Matras

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



Gambar 8. Sit Up

(Sumber : Kravitz Len 2001)

Tabel 6. Data Normatif Sit up Satuan Detik

No	Interval	Kategori
1	> 90	Baik Sekali
2	70 – 89	Baik
3	50 – 69	Cukup
4	30 – 49	Kurang
5	20 - 29	Kurang Sekali

Tabel 6. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra)

Tabel 7. Data Normatif *push up* Satuan Detik

No	Interval	Kategori
1	38>	Baik Sekali
2	29 – 37	Baik
3	20 – 28	Cukup
4	12 – 19	Kurang
5	4 - 11	Kurang Sekali

Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra)
Sumber : Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014:234)

7. Keseimbangan (*Stork Stand*)

Keseimbangan *Stork stand*/berdiri dengan satu kaki, untuk mengukur keseimbangan. Instrumen ini pernah digunakan sebelumnya dan telah diuji coba dengan validitas sebesar 0,9330 dan reliabilitas sebesar 0,8680 (T.Hartana:2008)

a. *Stork Stand*

Tujuan : Mengukur keseimbangan statis

Sasaran : Laki-laki dan perempuan berusia 10 tahun ke atas

Perlengkapan : Stopwatch

Gambar. 9



Gambar *Stork Stand*

Sumber: Mackenzie, B (2000)

Pelaksanaan:

Testi berdiri di atas satu kaki yang dominan, kaki yang lain diletakkan di samping lutut, tangan berada di pinggang.

- Saat diberi aba-aba “ya”, testi mengangkat tumitnya dari lantai (jinjit) dan mempertahankan sikap ini selama mungkin tanpa gerakan apapun atau meletakkan tumitnya menyentuh lantai.
- Saat mengangkat tumit dan mempertahankannya, tangan tidak boleh lepas dari pinggang.
- Dilakukan dua kali ulangan.

Gambar Stork Stand Sumber: Mackenzie, B. (2000)

- Penilaian:
- Waktu yang terlama dalam mempertahankan keseimbangan merupakan waktu yang digunakan untuk menilai keseimbangan testi
 - Waktu dicatat dalam detik, dimulai dari saat testi mengangkat tumit sampai mulai kehilangan keseimbangannya.

No	Interval	Kategori
1	>50	Baik Sekali
2	41– 50	Baik
3	31 – 40	Cukup
4	20– 30	Kurang
5	<20	Kurang Sekali

Data Norma Tes *Strok Stand* menurut johson and nelson dalam Mackenzie 2000

F. Teknik Analisis Data

Hasil kasar ini perlu diubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah *T-Score*. Selanjutnya *T-Score* dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan dibagi jumlah jenis item tes, sehingga didapatkan rerata *T-Score*.

Hasil rerata *T-Score* selanjutnya akan dikonvensikan. Sudijono (2015: 176) menyatakan bahwa rumus *T-Score* yaitu:

$$10 \left(\frac{X - M}{SD} \right) + 50$$

$$10 \left(\frac{M - X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

- T = Nilai Skor-T
- M = Nilai rata-rata data kasar
- X = nilai data kasar
- SD = standar deviasi data kasar

Nilai *T-Score* dari ke empat item dijumlahkan, sehingga didapat total *T-Score*. Hasil total *T-Score* menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kondisi fisik. Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. Azwar (2018: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Kondisi Fisik

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2018: 163)

Keterangan:

- M* : nilai rata-rata (*mean*)
- X* : skor
- S* : *standar deviasi*

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2019: 245) menyatakan bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

(Sumber: Arikunto, 2019: 245)



VECTOR
RENDERING

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Data diperoleh dari subjek penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di 2 tempat yaitu SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta . Dari masing-masing sekolah diperoleh data dari siswa KKO sepak bola dari SMAN 1 Sewon sebanyak 17 responden dan SMAN 4 Yogyakarta sebanyak 19 responden.

1. Hasil Penelitian

a. SMAN 1 Sewon

- 1) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan power tungkai. Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan power tungkai dengan rata-rata 53,65, nilai tengah 54. Kemudian, untuk skor terendah 49 dan skor tertinggi 59.

Tabel 9. Hasil uji Statistik Deskriptif Power Tungkai

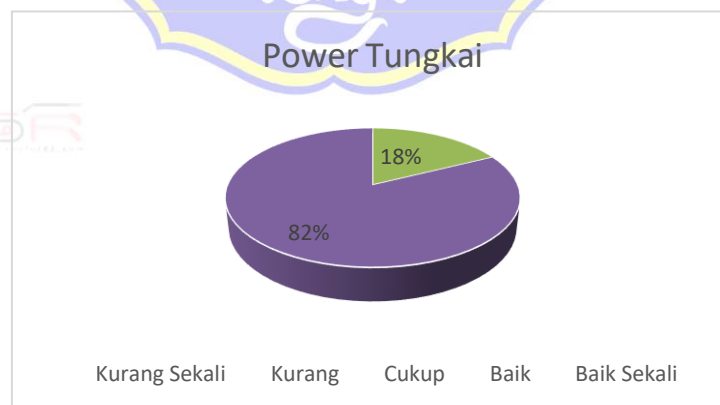
Statistic	Skor
Valid	17
Mean	53,64706
Standard Error	0,757032
Median	54
Mode	54
Standard Deviation	3,121321
Sample Variance	9,742647
Range	10
Minimum	49
Maximum	59

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 10. Norma Penilaian Power Tungkai

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	< 30	0	0%	Kurang Sekali
2	31 – 40	0	0%	Kurang
3	41 – 50	3	18%	Cukup
4	51 – 60	14	82%	Baik
5	> 60	0	0%	Baik Sekali
Jumlah		17	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait power tungkai siswa SMAN 1 Sewon sebanyak 0% siswa dengan kategori kurang sekali, 0% siswa dengan kategori kurang, 18% siswa dengan kategori cukup, 82% siswa dengan kategori baik, 0% siswa dengan kategori baik sekali. Data juga disajikan dalam Bagan berikut ini:



Gambar 9. Bagan Profil Kondisi Fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan power tungkai

- 2) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan kelincahan

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan kelincahan dengan rata-rata 17,55, nilai tengah 17,41. Kemudian, untuk skor terendah 15,53 dan skor tertinggi 19,54.

Tabel 11. Hasil uji Statistik Deskriptif Kelincahan

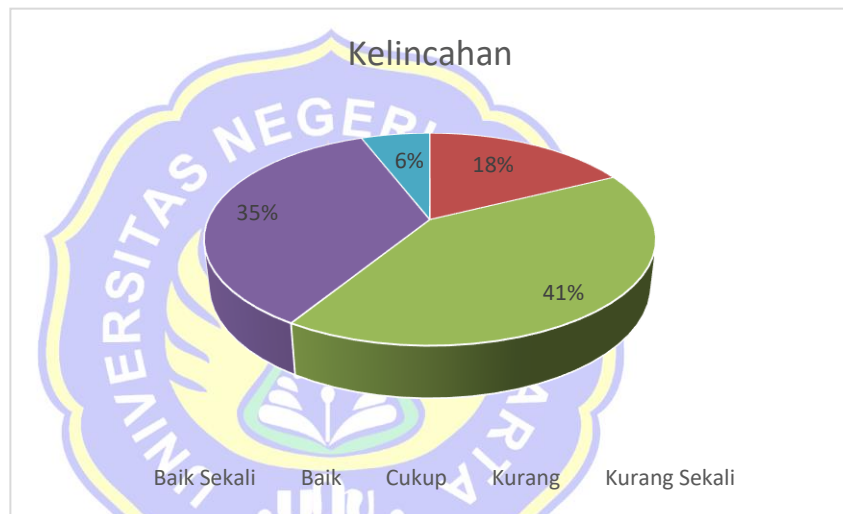
Statistic	Skor
Valid	17
Mean	17,54118
Standard Error	0,318006
Median	17,41
Mode	18,23
Standard Deviation	1,311173
Sample Variance	1,719174
Range	4,01
Minimum	15,53
Maximum	19,54

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 12. Norma Penilaian Kelincahan

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	< 15,2	0	0%	Baik Sekali
2	15,2 - 16,1	3	18%	Baik
3	16,2 - 18,1	7	41%	Cukup
4	18,2 - 19,3	6	35%	Kurang
5	>19,3	1	6%	Kurang Sekali
Jumlah		17	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait kelincahan siswa SMAN 1 Sewon sebanyak 6% siswa dengan kategori kurang sekali, 35% siswa dengan kategori kurang, 41% siswa dengan kategori cukup, 18% siswa dengan kategori baik, dan 0% siswa dengan kategori baik sekali. Data juga disajikan dalam Bagan berikut ini:



Gambar 10. Bagan Profil Kondisi Fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan kelincahan

3) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan kecepatan

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan kecepatan dengan rata-rata 4,38, nilai tengah 4,3. Kemudian, untuk skor terendah 3,63 dan skor tertinggi 5,8.

Tabel 13 . Hasil uji Statistik Deskriptif Kecepatan

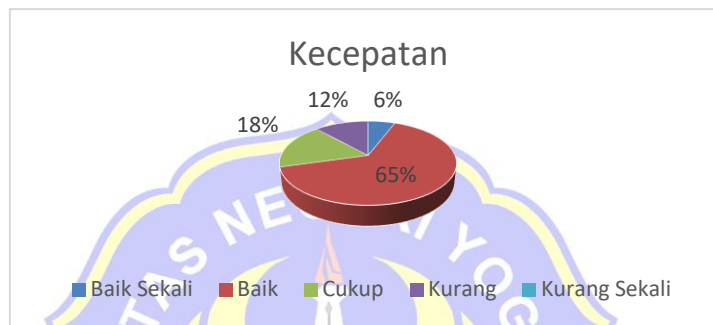
Statistic	Skor
Valid	17
Mean	4,373529
Standard Error	0,107887
Median	4,3
Mode	4,16
Standard Deviation	0,444831
Sample Variance	0,197874
Range	2,17
Minimum	3,63
Maximum	5,8

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 14. Norma Penilaian Kecepatan

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	< 3,91	1	6%	Baik Sekali
2	3,92 – 4,34	11	65%	Baik
3	4,35 – 4,72	3	18%	Cukup
4	4,73 – 5,11	2	12%	Kurang
5	< 5,12	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		17	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait kecepatan siswa SMAN 1 Sewon sebanyak 0% siswa dengan kategori kurang sekali, 12% siswa dengan kategori kurang, 18% siswa dengan kategori cukup, 65% siswa dengan kategori baik, dan 6% siswa dengan kategori baik sekali. Data juga disajikan dalam Bagan berikut ini:



Gambar 11. Bagan Profil Kondisi Fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan Kecepatan

- 4) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan daya tahan

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan daya tahan dengan rata-rata 40,45, nilai tengah 40,5. Kemudian, untuk skor terendah 34,64 dan skor tertinggi 44,9.

Tabel 15. Hasil uji Statistik Deskriptif Daya Tahan

Statistic	Skor
Valid	17
Mean	40,45059
Standard Error	0,816856
Median	40,5
Mode	44,7
Standard Deviation	3,367982
Sample Variance	11,34331
Range	10,26
Minimum	34,64
Maximum	44,9

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan dalam tabel berikut ini:

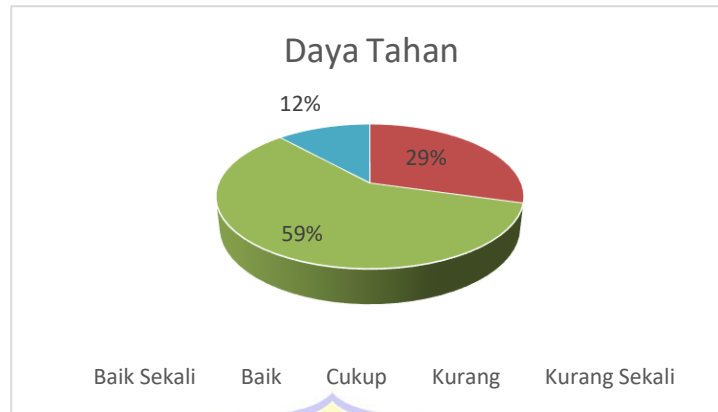
Tabel 16. Norma Penilaian Daya Tahan

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	> 51	0	0%	Baik Sekali
2	45 – 50	5	29%	Baik
3	38 – 44	10	59%	Cukup
4	35 – 37	0	0%	Kurang
5	< 35	2	12%	Kurang Sekali
Jumlah		17	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait kecepatan siswa SMAN 1 Sewon sebanyak 12% siswa dengan kategori kurang sekali, 0% siswa dengan kategori kurang, 59% siswa dengan kategori cukup, 29% siswa dengan kategori baik, dan 0%



siswa dengan kategori baik sekali. Data juga disajikan dalam Bagan berikut ini:



Gambar 12. Bagan Profil Kondisi Fisik siswakelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan daya tahan

- 5) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan kelentukan

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan kelentukan dengan rata-rata 21,72, nilai tengah 22. Kemudian, untuk skor terendah 17 dan skor tertinggi 26.

Tabel 17. Hasil uji Statistik Deskriptif Kelentukan

Statistic	Skor
Valid	17
Mean	21,70588
Standard Error	0,604911
Median	22
Mode	24
Standard Deviation	2,494111
Sample Variance	6,220588
Range	9
Minimum	17
Maximum	26

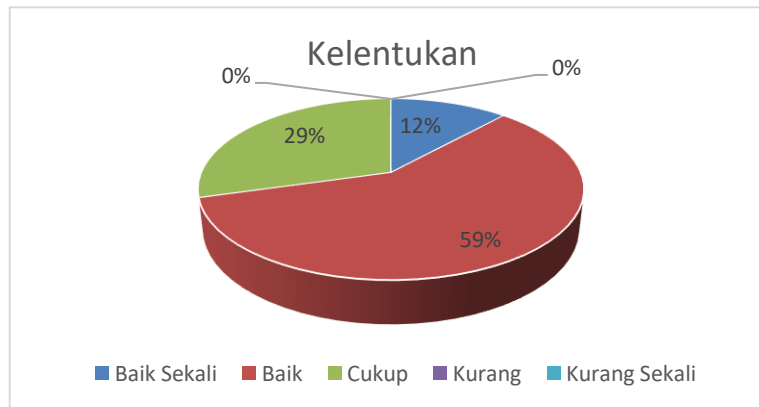
Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 18. Norma Penilaian Daya Tahan

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	> 24	2	12%	Baik Sekali
2	18 – 23	10	59%	Baik
3	12 – 17	5	29%	Cukup
4	6 – 11	0	0%	Kurang
5	5	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		17	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait kelentukan siswa SMAN 1 Sewon sebanyak 0% siswa dengan kategori kurang sekali, 0% siswa dengan kategori kurang, 29% siswa dengan kategori cukup, 59% siswa dengan kategori baik, dan 12% siswa dengan kategori baik sekali.

Data juga disajikan dalam Bagan berikut ini:



Gambar13. Bagan Profil Kondisi Fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan kelentukan

- 6) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan kekuatan (Sit up)

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan kekuatan (Sit up) dengan rata-rata 34,59, nilai tengah 34. Kemudian, untuk skor terendah 26 dan skor tertinggi 50.

Tabel 19. Hasil uji Statistik Deskriptif kekuatan (Sit up)

Statistic	Skor
Valid	17
Mean	34,58824
Standard Error	1,347816
Median	34
Mode	30
Standard Deviation	5,557189
Sample Variance	30,88235
Range	24
Minimum	26
Maximum	50

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 20. Norma Penilaian Kekuatan (Sit up)

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	> 90	0	0%	Baik Sekali
2	70 – 89	0	0%	Baik
3	50 – 69	4	24%	Cukup
4	30 – 49	12	71%	Kurang
5	20 – 29	1	6%	Kurang Sekali
Jumlah		17	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait kekuatan (Sit up) siswa SMAN 1 Sewon sebanyak 6% siswa dengan kategori kurang sekali, 71% siswa dengan kategori kurang, 24% siswa dengan kategori cukup, 0% siswa dengan kategori baik, dan 0% siswa dengan kategori baik sekali. Data juga disajikan dalam Bagan berikut ini:

- 7) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan kekuatan (Push up)

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan kekuatan (Push up) dengan rata-rata 31 nilai tengah 29. Kemudian, untuk skor terendah 18 dan skor tertinggi 45.

Tabel 21. Hasil Uji Statistik Deskriptif Kekuatan (Push up)

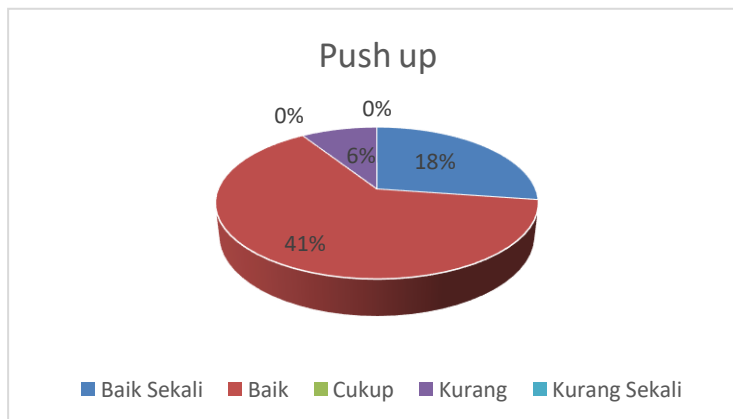
Statistic	Skor
Valid	17
Mean	31
Standard Error	1,642720126
Median	29
Mode	28
Standard Deviation	6,773108592
Sample Variance	45,875
Range	27
Minimum	18
Maximum	45

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 22. Norma Penilaian Kekuatan (Push up)

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	38>	3	18%	Baik Sekali
2	29 – 37	7	41%	Baik
3	20 – 28	0	0%	Cukup
4	12 – 19	1	6%	Kurang
5	11	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		17	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait kekuatan (Push up) siswa SMAN 1 Sewon sebanyak 0% siswa dengan kategori kurang sekali, 6% siswa dengan kategori kurang, 0% siswa dengan kategori cukup, 41% siswa dengan kategori baik, dan 18% siswa dengan kategori baik sekali. Data juga disajikan dalam Bagan berikut ini:



Gambar 15. Bagan Profil Kondisi Fisik siswakelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan kekuatan (Push up)

8) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan Keseimbangan

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan keseimbangan dengan rata-rata 37,76 nilai tengah 38. Kemudian, untuk skor terendah 28 dan skor tertinggi 45.

Tabel 23. Hasil uji Statistik Deskriptif Keseimbangan

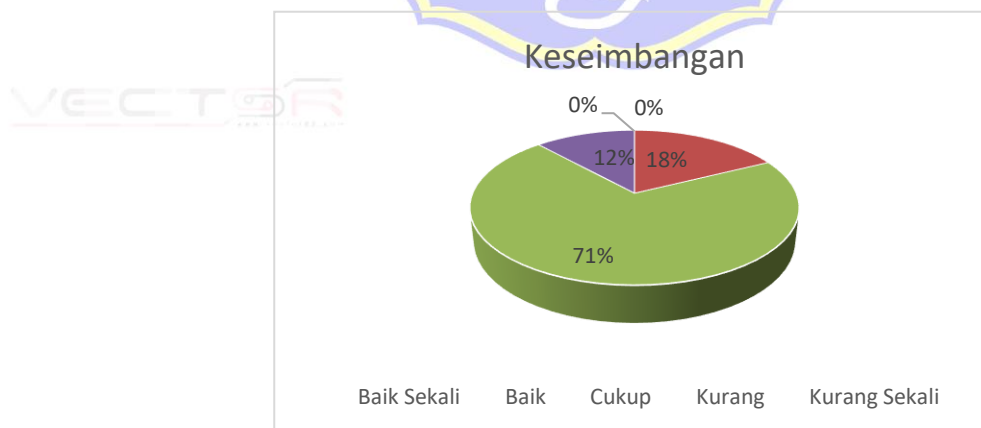
Statistic	Skor
Valid	17
Mean	37,76471
Standard Error	1,012893
Median	38
Mode	40
Standard Deviation	4,176263
Sample Variance	17,44118
Range	17
Minimum	28
Maximum	45

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 24. Norma Penilaian Keseimbangan

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>50	0	0%	Baik Sekali
2	41-50	3	18%	Baik
3	31-40	12	71%	Cukup
4	20-30	2	12%	Kurang
5	<20	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		17	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait keseimbangan siswa SMAN 1 Sewon sebanyak 0% siswa dengan kategori kurang sekali, 12% siswa dengan kategori kurang, 71% siswa dengan kategori cukup, 18% siswa dengan kategori baik, dan 0% siswa dengan kategori baik sekali. Data juga disajikan dalam Bagan berikut ini:



Gambar 16. Bagan Profil Kondisi Fisik siswawkelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 1 Sewon berdasarkan keseimbangan

B. SMAN 4 Yogyakarta

- 1) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan power tungkai

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan power tungkai dengan rata-rata 52,63, nilai tengah 53. Kemudian, untuk skor terendah 43 dan skor tertinggi 59.

Tabel 25. Hasil uji Statistik Deskriptif Power Tungkai

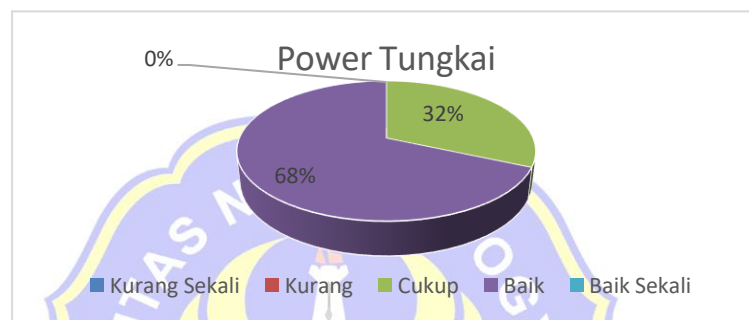
Statistic	Skor
Valid	19
Mean	52,63158
Standard Error	1,023726
Median	53
Mode	58
Standard Deviation	4,462318
Sample Variance	19,91228
Range	16
Minimum	43
Maximum	59

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan berikut:

Tabel 26. Norma Penilaian Power Tungkai

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	< 30	0	0%	Kurang Sekali
2	31 – 40	0	0%	Kurang
3	41 – 50	6	32%	Cukup
4	51 – 60	13	68%	Baik
5	>61	0	0%	Baik Sekali
	Jumlah	19	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait power tungkai siswa SMAN 4 Yogyakarta sebanyak 0% siswa dengan kategori kurang sekali, 0% siswa dengan kategori kurang, 32% siswa dengan kategori cukup, 0% siswa dengan kategori baik, dan 0% siswa dengan kategori baik sekali. Data juga disajikan dalam Bagan berikut ini:



Gambar 17. Bagan Profil Kondisi Fisik siswakelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan power tungkai

- 2) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan kelincahan

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan kelincahan dengan rata-rata 17,89, nilai tengah 17,8. Kemudian, untuk skor terendah 15,53 dan skor tertinggi 20,8.

Tabel 27. Hasil uji Statistik Deskriptif Kelincahan

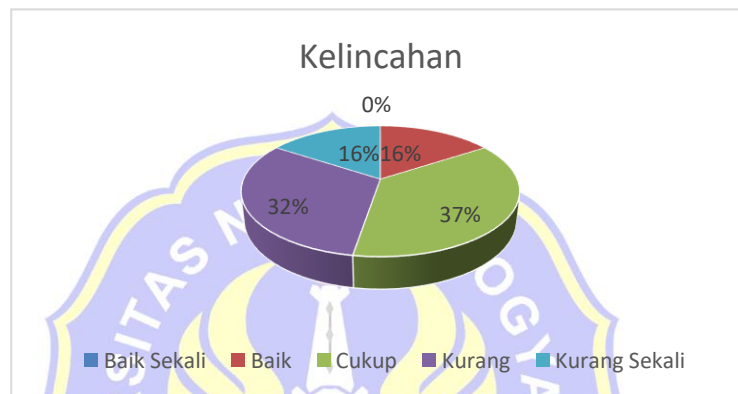
Statistic	Skor
Valid	19
Mean	17,89474
Standard Error	0,364714
Median	17,8
Mode	19,23
Standard Deviation	1,58975
Sample Variance	2,527304
Range	5,27
Minimum	15,53
Maximum	20,8

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 28. Norma Penilaian Kelincahan

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	< 15,2	0	0%	Baik Sekali
2	15,2 - 16,1	3	16%	Baik
3	16,2 - 18,1	7	37%	Cukup
4	18,2 - 19,3	6	32%	Kurang
5	>19,3	3	16%	Kurang Sekali
	Jumlah	19	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait kelincahan siswa SMAN 4 Yogyakarta sebanyak 16% siswa dengan kategori kurang sekali, 32% siswa dengan kategori kurang, 37% siswa dengan kategori cukup, 16% siswa dengan kategori baik, dan 0% siswa dengan kategori baik sekali. Data juga disajikan dalam Bagan berikut ini:



Gambar18. Bagan Profil Kondisi Fisik siswakelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan kelincahan

- 3) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan kecepatan

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan kecepatan dengan rata-rata 4,36, nilai tengah 4,28 Kemudian, untuk skor terendah 3,8 dan skor tertinggi 5,9.

Tabel 29. Hasil uji Statistik Deskriptif Kecepatan

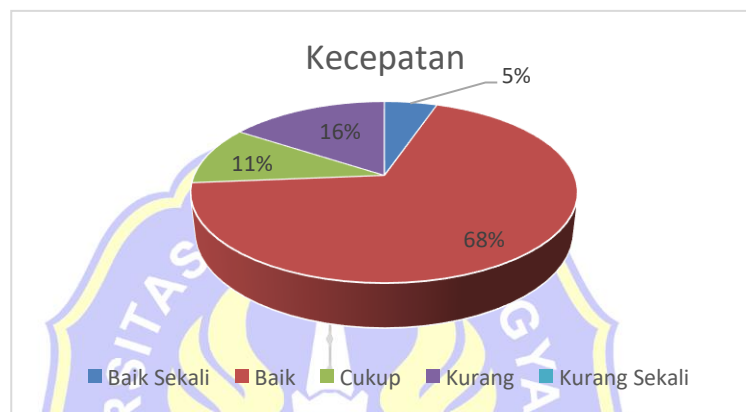
Statistic	Skor
Valid	25
Mean	4,361579
Standard Error	0,099211
Median	4,28
Mode	4,12
Standard Deviation	0,432451
Sample Variance	0,187014
Range	2,1
Minimum	3,8
Maximum	5,9

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 30. Norma Penilaian Kecepatan

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	< 3,91	1	5%	Baik Sekali
2	3,92– 4,34	13	68%	Baik
3	4,35 – 4,72	2	11%	Cukup
4	4,73 – 5,11	3	16%	Kurang
5	> 5,12	0	0%	Kurang Sekali
	Jumlah	19	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait kecepatan siswa SMAN 4 Yogyakarta sebanyak 0% siswa dengan kategori kurang sekali, 16% siswa dengan kategori kurang, 11% siswa dengan kategori cukup, 68% siswa dengan kategori baik, dan 5% siswa dengan kategori baik sekali. Data juga disajikan dalam Bagan berikut ini:



Gambar 19. Bagan Profil Kondisi Fisik siswakelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan kecepatan

- 4) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan daya tahan

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan daya tahan dengan rata-rata 39,73, nilai tengah 39,55. Kemudian, untuk skor terendah 34,65 dan skor tertinggi 44,5.

Tabel 31. Hasil uji Statistik Deskriptif Daya Tahan

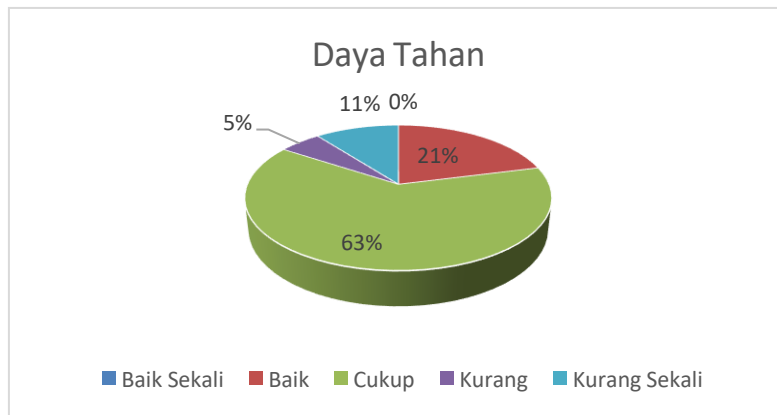
Statistic	Skor
Valid	19
Mean	39,72895
Standard Error	0,701155
Median	39,55
Mode	39,55
Standard Deviation	3,056263
Sample Variance	9,340743
Range	9,85
Minimum	34,65
Maximum	44,5

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 32. Norma Penilaian Daya Tahan

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>51	0	0%	Baik Sekali
2	45 – 50	4	21%	Baik
3	38 – 44	12	63%	Cukup
4	35 – 37	1	5%	Kurang
5	< 35	2	11%	Kurang Sekali
	Jumlah	19	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait daya tahan siswa SMAN 4 Yogyakarta sebanyak 11% siswa dengan kategori kurang sekali, 5% siswa dengan kategori kurang, 63% siswa dengan kategori cukup, 21% siswa dengan kategori baik, dan 0% siswa dengan kategori baik sekali. Data juga disajikan dalam Bagan berikut ini:



Gambar 20. Bagan Profil Kondisi Fisik siswakelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan daya tahan

- 5) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan kelentukan

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan kelentukan dengan rata-rata 18,21, nilai tengah 18. Kemudian, untuk skor terendah 14 dan skor tertinggi 21.

Tabel 33. Hasil uji Statistik Deskriptif Kelentukan

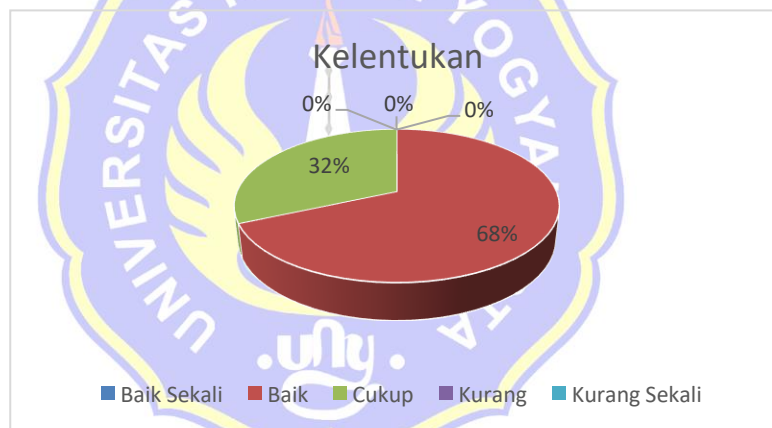
Statistic	Skor
Valid	19
Mean	18,05882
Standard Error	0,465506
Median	18
Mode	20
Standard Deviation	1,919329
Sample Variance	3,683824
Range	7
Minimum	14
Maximum	21

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 34. Norma Penilaian Kelentukan

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	> 24	0	0%	Baik Sekali
2	18 – 23	13	68%	Baik
3	12 – 17	6	32%	Cukup
4	6 – 11	0	0%	Kurang
5	5	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait kelentukan siswa SMAN 4 Yogyakarta sebanyak 0% siswa dengan kategori kurang sekali, 0% siswa dengan kategori kurang, 32% siswa



Gambar 21. Bagan Profil Kondisi Fisik siswakeselas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4

Yogyakarta berdasarkan kelentukan

- 6) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan kekuatan (Sit up)

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan kekuatan (Sit up) dengan rata-rata 38,26, nilai tengah 35. Kemudian, untuk skor terendah 27 dan skor tertinggi 53.

Tabel 35. Hasil uji Statistik Deskriptif kekuatan (Sit up)

Statistic	Skor
Valid	19
Mean	38,26353
Standard Error	2,072643
Median	35
Mode	36
Standard Deviation	8,545725
Sample Variance	73,02941
Range	26
Minimum	27
Maximum	53

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan berikut:

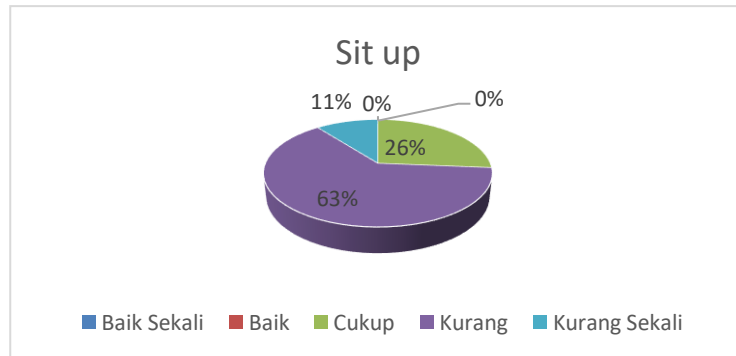
Tabel 36. Norma Penilaian Kekuatan (Sit up)

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	> 90	0	0%	Baik Sekali
2	70 – 89	0	0%	Baik
3	50 – 69	5	26%	Cukup
4	30 – 49	12	63%	Kurang
5	20 – 29	2	11%	Kurang Sekali
	Jumlah	25	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait kekuatan (Sit up) siswa SMAN 4 Yogyakarta sebanyak 11% siswa dengan kategori kurang sekali, 63% siswa dengan kategori kurang, 26% siswa dengan kategori cukup, 0% siswa dengan kategori baik,

dan 0% siswa dengan kategori baik sekali. Data juga disajikan dalam

Bagan berikut ini:



Gambar 22. Bagan Profil Kondisi Fisik siswakelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan kekuatan (Sit up)

- 7) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan kekuatan (Push up)

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan (Push up) dengan rata-rata 25, nilai tengah 25. Kemudian, untuk skor terendah 17 dan skor tertinggi 37.

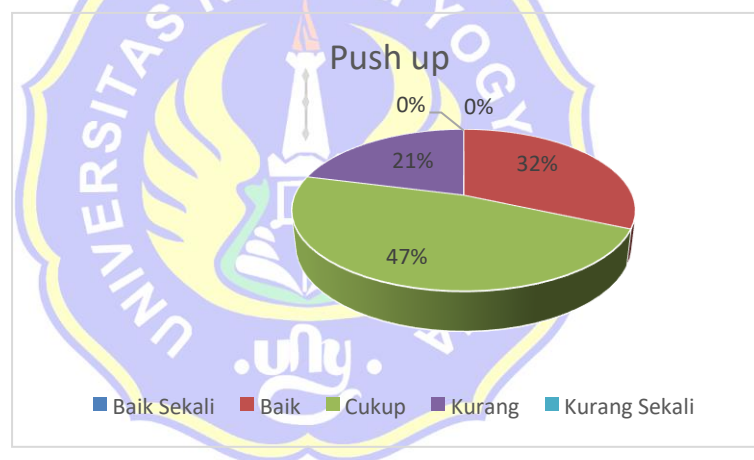
Tabel 37. Hasil uji Statistik Deskriptif Kekuatan (Push up)

Statistic	Skor
Valid	19
Mean	25,471
Standard Error	1,530401
Median	25
Mode	17
Standard Deviation	6,310006
Sample Variance	39,81618
Range	20
Minimum	17
Maximum	37

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 38. Norma Penilaian Kekuatan (Push up)

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	38>	0	0%	Baik Sekali
2	29 – 37	6	32%	Baik
3	20 – 28	9	47%	Cukup
4	12 – 19	4	21%	Kurang
5	11	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		19	100%	



Gambar 23. Bagan Profil Kondisi Fisik siswawelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan kekuatan (Push up)

Dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait kekuatan (Push up) siswa SMAN 4 Yogyakarta sebanyak 0% siswa dengan kategori kurang sekali, 21% siswa dengan kategori kurang, 47% siswa dengan kategori cukup, 32% siswa dengan kategori baik, dan 0% siswa dengan kategori baik sekali. Data juga disajikan dalam Bagan berikut ini:

- 8) Profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan keseimbangan

Profil kondisi fisik sepakbola fisik siswa kelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan keseimbangan dengan rata-rata 38,68, nilai tengah 39. Kemudian, untuk skor terendah 30 dan skor tertinggi 48.

Tabel 39. Hasil uji Statistik Deskriptif Keseimbangan

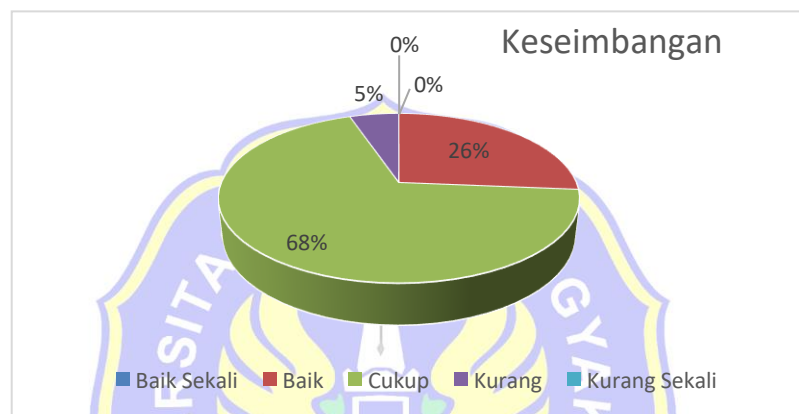
Statistic	Skor
Valid	19
Mean	38,64706
Standard Error	1,081057
Median	39
Mode	40
Standard Deviation	4,457314
Sample Variance	19,86765
Range	18
Minimum	30
Maximum	48

Dari data di atas, data tersebut kemudian dikategorikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 40. Norma Penilaian Keseimbangan

No.	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>50	0	0%	Baik Sekali
2	41-50	5	26%	Baik
3	31-40	13	68%	Cukup
4	20-30	1	5%	Kurang
5	<20	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		19	100%	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik terkait keseimbangan siswa SMAN 4 Yogyakarta sebanyak 0% siswa dengan kategori kurang sekali, 5% siswa dengan kategori kurang, 68% siswa dengan kategori cukup, 26% siswa dengan kategori baik, dan 0% siswa dengan kategori baik sekali. Data juga disajikan dalam Bagan berikut ini:



Gambar 24. Bagan Profil Kondisi Fisik siswakelas khusus olahraga (KKO) sepak bola di SMAN 4 Yogyakarta berdasarkan keseimbangan.

Berdasarkan keterangan atau deskripsi data di atas, dapat dipaparkan bahwa SMAN 1 Sewon melalui tes power tungkai yang dilakukan yaitu termasuk kategori baik dengan rata-rata 53,65 mendapatkan poin 8, tes kelincahan termasuk kategori cukup dengan rata-rata 17,54 mendapatkan poin 6, tes kecepatan termasuk kategori baik dengan rata-rata 4,37 mendapatkan poin 8, tes daya tahan termasuk kategori cukup dengan rata-rata 40,45 mendapatkan poin 6, tes kelenturan termasuk kategori baik dengan rata-rata 21,71 mendapatkan poin 8,

tes kekuatan (Sit up) termasuk kategori kurang dengan rata-rata 34,59 mendapatkan poin 4, tes kekuatan (Sit up) termasuk kategori baik dengan rata-rata 31 mendapatkan poin 8, dan tes keseimbangan termasuk kategori cukup dengan rata-rata 37,76 mendapatkan poin 6.

Sedangkan SMAN 4 Yogyakarta melalui tes power tungkai yang dilakukan yaitu termasuk kategori baik dengan rata-rata 52,63 mendapatkan poin 8, tes kelincahan termasuk kategori cukup dengan rata-rata 17,90 mendapatkan poin 6, tes kecepatan termasuk kategori baik dengan rata-rata 4,36 mendapatkan poin 8, tes daya tahan termasuk kategori cukup dengan rata-rata 39,73 mendapatkan poin 6, tes kelentukan termasuk kategori baik dengan rata-rata 18,21 mendapatkan poin 8, tes kekuatan (Sit up) termasuk kategori kurang dengan rata-rata 38,26 mendapatkan poin 4, tes kekuatan (Sit up) termasuk kategori cukup dengan rata-rata 25 mendapatkan poin 6, dan tes keseimbangan termasuk kategori cukup dengan rata-rata 38,68 mendapatkan poin 6. Berikut ini rekapitulasi hasil penilaian kondisi fisik melalui tes yang dilakukan:

Tabel 41. rekapitulasi hasil penilaian kondisi fisik

SMAN 1 Sewon			
Komponen	Rata-rata	Kategori	Poin/Nilai
Power Tungkai	53,65	Baik	8
Kelincahan	17,54	Cukup	6
Kecepatan	4,37	Baik	8
Daya Tahan	40,45	Cukup	6
Kelentukan	21,71	Baik	8
Kekuatan (Sit up)	34,59	Kurang	4
Kekuatan (Push up)	31	Baik	8
Keseimbangan	37,76	Cukup	6
SMAN 4 Yogyakarta			
Komponen	Rata-rata	Kategori	Poin/Nilai
Power Tungkai	52,63	Baik	8
Kelincahan	17,90	Cukup	6
Kecepatan	4,36	Baik	8
Daya Tahan	39,73	Cukup	6
Kelentukan	18,21	Baik	8
Kekuatan (Sit up)	38,26	Kurang	4
Kekuatan (Push up)	25	Cukup	6
Keseimbangan	38,68	Cukup	6

B. Pembahasan

Dari tes siswa dan olah data yang dilakukan, maka hasil dari power tungkai SMAN 1 Sewon yaitu 53,65 dan SMAN 4 Yogyakarta yaitu 52,63. (Bafirman & Wahyuni 39:40) Tes power otot tungkai atau disebut juga sebagai daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar,

seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Dari hasil penelitian, SMAN 1 Sewon lebih unggul daripada SMAN 4 Yogyakarta . SMAN 1 Sewon dengan kategori baik dengan nilai 8 poin dan SMAN 4 Yogyakarta dengan kategori baik dengan nilai 8 poin, Walaupun berbeda, namun keduanya sudah di atas ketentuan, alangkah lebih baiknya apabila power otot tungkai ditingkatkan bagi SMAN 4 Yogyakarta .

Dari tes siswa dan olah data yang dilakukan, maka hasil dari kelincahan SMAN 1 Sewon yaitu 17,54 dan SMAN 4 Yogyakarta yaitu 17,90. Tes kelincahan Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Szabo, et al., 2020: 2). Dari hasil penelitian, SMAN 4 Yogyakarta lebih unggul daripada SMAN 1 Sewon. SMAN 1 Sewon dengan kategori cukup dengan nilai 6 poin dan SMAN 4 Yogyakarta dengan kategori cukup dengan nilai 6 poin, keduanya sama-sama dalam kategori cukup, namun keduanya sudah di atas ketentuan, alangkah lebih baiknya apabila kelincahan ditingkatkan dengan berlatih.

Dari tes siswa dan olah data yang dilakukan, maka hasil dari kecepatan SMAN 1 Sewon yaitu 4,37 dan SMAN 4 Yogyakarta yaitu 4,36. Kecepatan Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai sangat penting, terutama karena dalam aktivitas olahraga dituntut untuk dapat bergerak dengan cepat (Ihsan & Suwirman, 2018: 2). Dari hasil penelitian, SMAN 1 Sewon lebih unggul daripada SMAN 4 Yogyakarta . SMAN 1 Sewon dengan kategori baik dengan nilai 8 poin dan SMAN 4 Yogyakarta dengan kategori baik dengan nilai 8 poin, keduanya sama-sama dalam kategori baik, alangkah lebih baiknya apabila kecepatan ditingkatkan dengan berlatih.

Dari tes siswa dan olah data yang dilakukan, maka hasil dari daya tahan SMAN 1 Sewon yaitu 40,45 dan SMAN 4 Yogyakarta yaitu 39,73. Daya tahan daya tahan adalah kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut (Yanti, 2020). Dari hasil penelitian, untuk tes hasil daya tahan SMAN 1 Sewon lebih unggul daripada SMAN 4 Yogyakarta dengan kategori cukup dengan nilai 6 poin dan SMAN 4 Yogyakarta dengan kategori cukup dengan nilai 6 poin, keduanya sama-sama dalam kategori cukup.

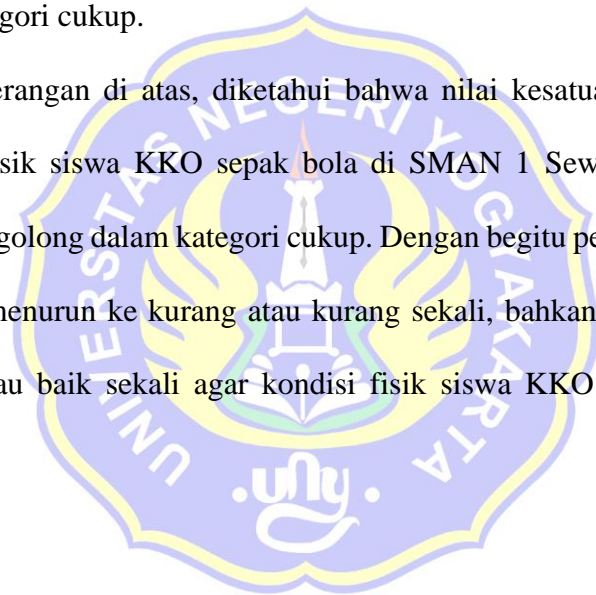
Dari tes siswa dan olah data yang dilakukan, maka hasil dari kelentukan SMAN 1 Sewon yaitu 21,71 dan SMAN 4 Yogyakarta yaitu 18,21. Dari hasil penelitian, untuk tes hasil daya tahan SMAN 1 Sewon lebih unggul daripada SMAN 4 Yogyakarta dengan kategori baik dengan nilai 8 poin dan SMAN 4 Yogyakarta dengan kategori cukup dengan nilai 8 poin, keduanya sama-sama dalam kategori baik.

Dari tes siswa dan olah data yang dilakukan, maka hasil dari kekuatan (Sit up) SMAN 1 Sewon yaitu 34,59 dan SMAN 4 Yogyakarta yaitu 38,26. Dari hasil penelitian, untuk tes hasil kekuatan (Sit up) SMAN 4 Yogyakarta lebih unggul daripada SMAN 1 Sewon, SMAN 4 Yogyakarta dengan kategori kurang dengan nilai 4 poin dan SMAN 1 Sewon dengan kategori kurang dengan nilai 4 poin, keduanya sama-sama dalam kategori kurang.

Dari tes siswa dan olah data yang dilakukan, maka hasil dari kekuatan (Push up) SMAN 1 Sewon yaitu 31 dan SMAN 4 Yogyakarta yaitu 25. Dari hasil penelitian, untuk tes hasil kekuatan (Push up) SMAN 1 Sewon lebih unggul

daripada. SMAN 4 Yogyakarta , SMAN 1 Sewon dengan kategori baik dengan nilai 8 poin dan SMAN 4 Yogyakarta dengan kategori cukup dengan nilai 6 poin. Dari tes siswa dan olah data yang dilakukan, maka hasil dari keseimbangan SMAN 1 Sewon yaitu 37,76 dan SMAN 4 Yogyakarta yaitu 38,68. Dari hasil penelitian, untuk tes hasil daya tahan SMAN 4 Yogyakarta lebih unggul daripada SMAN 1 Sewon, SMAN 4 Yogyakarta dengan kategori cukup dengan nilai 6 poin dan SMAN 1 Sewon dengan kategori cukup dengan nilai 6 poin, keduanya sama-sama dalam kategori cukup.

Dari keterangan di atas, diketahui bahwa nilai kesatuan atau hasil dari Profil kondisi fisik siswa KKO sepak bola di SMAN 1 Sewon dan SMAN 4 Yogyakarta tergolong dalam kategori cukup. Dengan begitu perlu dipertahankan jangan sampai menurun ke kurang atau kurang sekali, bahkan ditingkatkan lagi menjadi baik atau baik sekali agar kondisi fisik siswa KKO sepak bola lebih optimal.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang di ambil Profil kondisi fisik kelas khusus olahraga sepakbola SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta . Data yang diperoleh dari 17 siswa SMA N 1 Sewon dan 19 siswa dari SMA N 4 Yogyakarta dari 8 item tes yang di lakukan.

Dari SMA N 1 Sewon terdapat 4 kategori baik pada power tungkai (53,65) kecepatan (4,37) kelentukan(21,71) kekuatan push up (31). Berikut yang masuk dalam kategori cukup yaitu kelincahan (17,54) daya tahan (40,45) keseimbangan (37,76) dan yang terakhir pada kategori kurang yaitu kekuatan perut (34,59)

Dari SMA N 4 Yogyakarta terdapat 3 kategori baik yaitu power tungkai (52,63) kecepatan (4,36) kelentukan (18,21) berikutnya pada kategori cukup yaitu kelincahan (17,90) daya tahan (39,73) kekuatan otot lengan (25) keseimbangan (38,68) dan pada kategori kurang kekuatan otot perut (38,26)

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu:

Sebagai bahan pertimbangan dalam latihan kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga sepakbola SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya

yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik saat membina pemain.
2. Bagi pemain hendaknya melakukan latihan fisik di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang profil kondisi fisik siswa kelas khusus olahraga sepakbola SMA N 1 Sewon dan SMA N 4 Yogyakarta lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Acar, H., & Eler, N. (2019). The effect of balance exercises on speed and agility in physical education lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 74-79.
- Adi, I. L. A. (2019). Tingkat kondisi fisik atlet sepak bola klub PAPAR Putra usia 17 tahun Kabupaten Kediri tahun 2018. *Simki. Unpkediri*, 1.
- Adi, S., & Andiana, O. (2020). Survei minat dan motivasi wanita memilih olahraga sepak bola pada tim Persikoba Putri Kota Batu. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 113-122.
- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta : CV Andi Offet
- Alfaridhi, F., & Nurrochmah, S. (2021). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMP. *Sport Science and Health*, 3(2), 66-77.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi fisik pemain sepak bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340-350.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Coutts, A. J., Kempton, T., Sullivan, C., Bilsborough, J., Cordy, J., & Rampinini, E. (2018). Metabolic power and energetic costs of professional Australian Football match-play. *Journal of science and medicine in sport*, 18(2), 219-224.
- Darma, D., Sarwita, T., & Pratana, D. Y. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting pada pemain Bale Junior FC. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1).
- Dawud, V. W. G., & Hariyanto, E. (2020). Survei kondisi fisik pemain sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224-231.

- Efendi, Y., & Widodo, A. (2019). Uji validitas dan reliabilitas instrumen tes shooting sepak bola pada pemain tim Persiwu Fc Jatiyoso. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2020). Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik kelas atas Sekolah Dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 159-166.
- Elkadiowanda, I., Yulifri, Y., Darni, D., & Zarwan, Z. (2019). tinjauan tentang kondisi fisik pemain sepakbola sekolah menengah pertama pembangunan laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(6), 6-10.
- Febriarus, J., & Hardinoto, N. (2022). Korelasi speed dan agility terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola GIK FC tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(2), 140-149.
- Fitriana, A. (2022). Kinerja sekolah berbasis kelas khusus olahraga di Sekolah Atas Negeri 1 Sewon. *Spektrum Analisis Kebijakan Pendidikan*, 11(3), 34-45.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Khalili Moghaddam, G., Lowe, C. R., Khalili Moghaddam, G., & Lowe, C. R. (2019). Physical activity. *Health and Wellness Measurement Approaches for Mobile Healthcare*, 13-49.
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Lutfi, E. J., & Wirriawan, O. (2019). Analisis perbandingan kondisi fisik pemain sepakbola dengan pemain futsal (Studi Pada Atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya Dan Atlet Sekolah Futsal Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis kondisi fisik pemain sepak bola klub Persepu Upgris tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215-223.
- Mora, L., Firlando, R., & Salman, E. (2021). Hubungan koordinasi mata kaki dengan ketepatan shoting ke gawang SSB Silampari KotaLubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 1(2), 9-17.

- Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh bentuk latihan envelope run dan boomerang run dengan metode latihan repetisi terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 301-311.
- Mukhlisa, Y. A., & Faruk, M. (2022). Analisis tingkat kebugaran jasmani sekolah sepakbola TORA FC U-17 Putra di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 7-13.
- Mulia, A. P., & Sin, T. H. (2018). Analisis kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh. *Jurnal Patriot*, 94-100.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis unsur kondisi fisik pemain sepak bola Mataram Soccer Akademi NTB. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).
- Nicholls, A., & Sintonen, K. (2018). *Developing a football training product*. Netherland: University of Applied Science.
- Paradisis, G. P., Pappas, P. T., Theodorou, A. S., Zacharogiannis, E. G., Skordilis, E. K., & Smirniotou, A. S. (2019). Effects of static and dynamic stretching on sprint and jump performance in boys and girls. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1), 154-160.
- Pasaribu, A. M. N., (2020). *Tes dan pengukuran*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)
- Prasetya, Y. Y., & Hariadi, I. (2018). Profil kondisi fisik atlet persatuan sepak bola Malang U-17 (Persema). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 105-110.
- Pratama, T., & Nawawi, U. (2020). Tinjauan tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Porma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549-564.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10-17.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- Putra, E. V., & Nurrochmah, S. (2022). Survei motivasi berlatih, kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepakbola bagi pemain di lingkungan klub Kabupaten Kediri setelah PPKM level 4. *Sport Science and Health*, 4(12), 1129-1142.

- Putri, R. A., Hartini, S., Agungbudiprabowo, A., & Siswanti, R. (2022). Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan motivasi belajar pada siswa kelas X KKO di SMA Negeri 1 Sewon. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 7(3), 281-287.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi fisik pemain sekolah sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Rofik, M. K., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). Survei kondisi fisik sepak bola pada pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang tahun 2021. *Sport Science and Health*, 3(12), 1032-1041.
- Rosmaneli, R. (2019). Tinjauan kondisi fisik pemain sekolah sepak bola Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 2(8), 28-32.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*. Depok: Rajawali Press.
- Spades, J. (2018). *Soccer training for flexibility*. USA: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Weda, W. (2021). Peran Kondisi Fisik Dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186-192.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Bandung: Rajawali.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

about:blank



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

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

Nomor : B/939/UN34.16/PT.01.04/2023

6 Maret 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. SMA N 1 SEWON

Jl. Parangtritis No.KM. 5, Tarudan, Bangunharjo, Kec. Sewon, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55188

SMA N 4 Yogyakarta Jl. Magelang Jl. Karangwaru Lor, Karangwaru, Kec. Tegalejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55241

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

Nama : Aulia Azam Sakti Aji
NIM : 19602244022
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Profil Kondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMA N 1 SEWON Dan SMA N 4 YOGYAKARTA
Waktu Penelitian : 20 Februari - 20 Maret 2023

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,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA
JL. Magelang, Karangwaru Lor. Kota Yogyakarta
Daerah Istimewa Yogyakarta 55241

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Suhartinah ,S.Pd.
Jabatan : Pembina KKO SMA N 4 YOGYAKARTA
Nama Sekolah : SMA N 4 YOGYAKARTA
Alamat : JL. Magelang, Karangwaru Lor. Kota
Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta 55241

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Aulia Azam Sakti Aji
NIM : 19602244022
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas/Lembaga : Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA dalam rangka pengambilan data untuk keperluan skripsi yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA N 1 SEWON dan SMA N 4 YOGYAKARTA".

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan digunakan dengan seperlunya.

Yogyakarta , 10 April 2023

Pembina

Suhartinah ,S.Pd.

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



SMA NEGERI 1 SEWON

Jalan I. Parangtritis No.KM. 5, Tarudan,
Bangunharjo, Kec.Sewon, Kabupaten Bantul,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55188

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bambang Utoro,S.Pd.Jas
Jabatan : Pembina KKO SMA N 1 SEWON
Nama Sekolah : SMA N 1 SEWON
Alamat : Jl. Parangtritis No.KM. 5, Tarudan, Bangunharjo, Kec. Sewon,
Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55188

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Aulia Azam Sakti Aji
NIM : 19602244022
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas/Lembaga : Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SMA NEGERI 1 SEWON dalam rangka pengambilan data untuk keperluan skripsi yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA N 1 SEWON dan SMA N 4 YOGYAKARTA".

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan digunakan dengan seperlunya.

Yogyakarta , 10 April 2023

Pembina

Bambang Utoro,S.Pd.Jas

NILAI HASIL TES PENGUKURAN : SMA N 4 YOGYAKARTA

No	Nama	Jenis Kelamin	usia	Power Tungkai	Kelincahan	Kecepatan	Daya Tahan	keseimbangan	Kelentukan	Kekuatan	
				(cm)	(detik)	(detik)	(ml/kg/menit)	(detik)	cm	push up	sit up
1	AA	Laki-Laki	17	45	19,23	4,12	39,55	39	15	20	35
2	AD	Laki-Laki	17	43	19,45	4,35	35,7	41	16	19	29
3	AF	Laki-Laki	17	50	18,76	4,21	41,1	40	14	22	36
4	AS	Laki-Laki	17	58	20,8	4,12	44,5	40	20	17	31
5	AO	Laki-Laki	17	59	15,9	4,79	39,2	42	21	35	51
6	BA	Laki-Laki	17	58	17,8	3,8	40,8	48	20	25	36
7	CR	Laki-Laki	17	54	17,3	4,36	38,85	32	19	27	53
8	FA	Laki-Laki	18	52	19,54	5,9	40,5	30	20	17	27
9	FD	Laki-Laki	17	54	15,8	4,34	37,45	33	18	37	53
10	HA	Laki-Laki	17	56	19,23	4,34	44,23	36	20	17	35
11	JS	Laki-Laki	17	49	19,28	4,24	34,67	39	17	21	56
12	LC	Laki-Laki	17	50	19,2	4,28	44,2	37	17	20	27
13	LI	Laki-Laki	18	51	16,23	4,14	34,65	40	18	28	32
14	MS	Laki-Laki	17	54	16,2	4,21	39,55	44	18	30	36
15	MN	Laki-Laki	17	56	15,53	4,31	38,85	42	17	26	51
16	RW	Laki-Laki	17	48	17,45	4,33	44,5	38	19	31	42
17	SM	Laki-Laki	17	52	18,65	4,11	37,8	36	18	29	29
18	ZA	Laki-Laki	18	53	16,13	4,16	39,55	38	19	25	36
19	ZR	Laki-Laki	17	58	17,52	4,76	39,2	40	20	29	32

NILAI HASIL TES PENGUKURAN : SMA N 1 SEWON

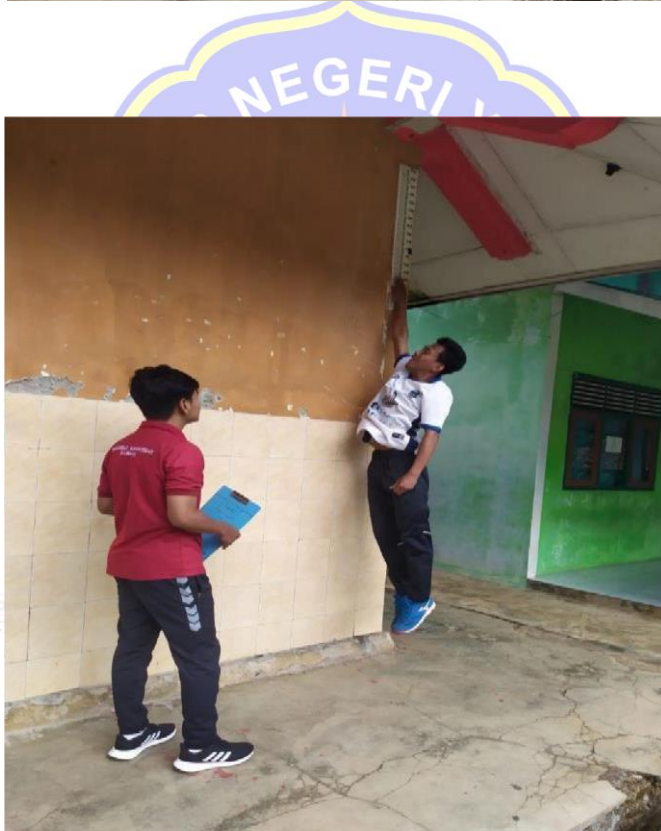
No	Nama	Jenis Kelamin	usia	Power Tungkai	Kelincahan	Kecepatan	Daya Tahan	keseimbangan	Kelentukan	Kekuatan	
				(cm)	(detik)	(detik)	(ml/kg/menit)	(detik)	cm	push up	sit up
1	AA	Laki-Laki	17	54	17,21	4,16	39,4	45	25	38	35
2	AK	Laki-Laki	17	49	19,07	4,39	41,6	38	17	28	30
3	AL	Laki-Laki	18	55	18,23	4,2	41,19	39	20	26	32
4	BU	Laki-Laki	17	58	17,17	4,16	44,7	36	21	30	33
5	CE	Laki-Laki	17	59	15,8	4,6	40,7	40	24	43	41
6	CF	Laki-Laki	17	58	17,8	3,63	44,9	40	23	32	29
7	CR	Laki-Laki	17	54	17,3	4,3	38,85	37	22	28	30
8	FC	Laki-Laki	18	52	19,54	5,8	40,5	28	22	18	26
9	FD	Laki-Laki	17	54	15,8	4,33	37,45	37	23	45	36
10	HJ	Laki-Laki	18	56	18,23	4,34	44,7	40	26	27	30
11	HL	Laki-Laki	17	51	19,28	4,27	34,69	38	21	29	34
12	LB	Laki-Laki	17	50	19,2	4,28	44,2	41	20	25	33
13	LK	Laki-Laki	17	51	16,23	4,11	34,64	39	19	28	36
14	OP	Laki-Laki	17	54	16,2	4,21	39,6	37	24	29	37
15	RS	Laki-Laki	17	56	15,53	4,31	38,74	42	19	38	50
16	TP	Laki-Laki	17	49	17,41	4,36	44,5	36	19	34	37
17	WA	Laki-Laki	18	52	18,2	4,9	37,3	29	24	29	39

TES SMA NEGRI 4 YOGYAKARTA

Lampiran 4 Tes *sprint* 30 meter



Lampiran 5 tes *vertical jump*



Lampiran 6 tes ilinois



Lampiran 7 tes multistage



Lampiran 8 tes sit up



Lampiran 9 tes *push up*



Lampiran 10 tes stork stand



Lampiran 11 Tes *sit and reach*



TES SMA 1 SEWON

Lampiran 12 tes *sprint* 30 meter



Lampiran 12 tes *vertical jump*



Lampiran 13 tes ilinois



Lampiran 14 tes *multistage*



Lampiran 15 tes *sit up*



Lampiran 16 tes push up



Lampiran 17 tes sit and reach

