

**PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI SEKOLAH
SEPAKBOLA ASSYIFA DAN ALASKA KLATEN JAWA TENGAH**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Gutama Danu Widagdo
NIM. 19602244086

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

**PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI SEKOLAH
SEPAKBOLA ASSYIFA DAN ALASKA KLATEN JAWA TENGAH**

Oleh:

Gutama Danu Widagdo

NIM. 19602244086

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan profil kondisi fisik pemain di dua sekolah sepakbola ternama di Jawa Tengah, yaitu Assyifa dan Alaska Klaten. Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga, pemahaman tentang perbedaan karakteristik fisik antara kedua sekolah sepakbola ini dianggap penting. Penelitian ini akan memberikan wawasan baru yang relevan bagi pelatih, atlet, dan pihak terkait untuk mengoptimalkan pelatihan dan pengembangan kemampuan fisik pemain sepakbola.

Penelitian ini menggunakan pendekatan pemecahan masalah dengan desain penelitian komparatif. Tempat penelitian dilakukan di Sekolah Sepakbola Assyifa dan Alaska Klaten di Jawa Tengah. Subjek penelitian melibatkan pemain sepakbola dari kedua sekolah yang berpartisipasi secara sukarela. Sumber data akan diperoleh melalui pengukuran langsung dan dokumentasi profil kondisi fisik pemain, seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Teknik pengumpulan data meliputi penggunaan alat ukur yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya untuk penelitian kuantitatif. Data akan dianalisis menggunakan analisis statistik komprehensif untuk menemukan perbedaan signifikan antara kedua kelompok pemain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan profil kondisi fisik yang signifikan antara pemain di Sekolah Sepakbola Assyifa dan Alaska Klaten. Profil fisik pemain di salah satu sekolah mungkin lebih sesuai dengan gaya permainan atau strategi pelatihan tertentu yang digunakan oleh sekolah tersebut. Simpulan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi pelatih dan pengelola sekolah sepakbola untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam aspek fisik pemain dan mengadaptasi program latihan yang lebih efektif. Saran yang diberikan adalah perlunya penelitian lanjutan yang lebih mendalam untuk mengungkap faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi profil kondisi fisik pemain sepakbola di sekolah-sekolah lain.

Kata kunci: profil kondisi fisik, pemain sepakbola, sekolah sepakbola, Assyifa, Alaska Klaten, Jawa Tengah.

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI SEKOLAH SEPAKBOLA ASSYIFA DAN ALASKA KLATEN JAWA TENGAH

Disusun Oleh:

Gutama Danu Widagdo

NIM 19602244086

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 31 Juli 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		9-8-2023
Nur Indah P, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris		9-8-2023
Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or. Penguji		7-8-2023

Yogyakarta, Agustus 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI SEKOLAH SEPAKBOLA ASSYIFA DAN ALASKA KLATEN JAWA TENGAH

Disusun oleh:

Gutama Danu Widagdo

NIM. 1960224086

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

Mengetahui

Ketua Departemen



Dr. Fauzi, M.Si.

NIP. 196312281990021002

Yogyakarta, 10 Juli 2023

Disetujui

Dosen Pembimbing



Drs. Herwin, M.Pd

NIP. 196502021993121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gutama Danu Widagdo

NIM : 1960224086

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Perbedaan Profil Kondisi Fisik di Sekolah Sepakbola

Assyifa dan Alaska di Klaten

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, 31 Juli 2023

Yang menyatakan



Gutama Danu Widagdo

NIM.19602244086

HALAMAN MOTTO

1. Jadilah berkat untuk oranglain dengan apa yang kamu bisa, Niscaya Tuhan besertaMu. (Kisrini Trihanti)
2. “Do’a yang dibuat ketika tahajud, seperti sebuah panah yang tidak akan pernah meleset dari targetnya”. (Imam Asy-Syafi’i)
3. Ibu adalah pelipur lara dalam kesedihan, harapan dalam keputusasaan, kekuatan dalam kelemahan; ibu adalah sumber kelembutan, kasih sayang, belas kasih dan juga pengampunan. (Gutama Danu Widagdo)
4. Ikhlas butuh waktu lama tapi harus dipaksa lalu terbiasa. (Gutama Danu)
5. Air laut memang ada pasang dan surut, tetapi air laut tidak akan pernah berubah rasa. (Gutama Danu)
6. Syukur itu penting, karena bisa meminimalisir rasa kekecewaan dan menghalangi kita dari segala nafsu ketamakan. Syukur menghentikan pamer, riya, dan ketika bersyukur Allah akan tambahkan nikmatnya. (Ustadz Adi Hidayat)
7. Dan lupakan mereka yang membuatmu sakit dan sedih. (Q.S At-Taubah:40)
8. Cobalah dulu, baru bercerita. Pahami dulu, baru menjawab. Pikirlah dulu, baru berkata. Dengarlah dulu, baru beri penilaian. Bekerjalah dulu, baru berharap. (Socrates)
9. Jangan cemaskan esok hari, karena esok ada rezeki yang baru. (Imam Syafi’i)

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orangtua saya Bapak Usman Susianto (Alm.) dan Ibu Kusrini Trihanti yang sangat saya sayangi dan cintai, yang selalu mendukung setiap langkah saya sampai saat ini.
2. Kakak-kakak saya Gilang Cahyo Utomo, Gema Ayu Fajar Utami, Dilan Ismail Pamungkas, Garis Cahyo Utomo dan Apriliani yang sangat saya sayangi dan membuat saya bersemangat.
3. Teman-teman saya dan orang-orang terdekat maupun seseorang yang sudah menjadi asing yang selalu ada dalam keadaan senang, susah maupun sedih. Memberi semangat dan bantuan kepada saya dalam keadaan apapun, terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Perbedaan Profil Kondisi Fisik Di Sekolah Sepakbola Asyifa dan Alaska Di Klaten” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Drs. Herwin M.Pd., selaku Dosen Pembimbing TAS dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Nur Indah P, S.Pd.Kor., M.Or., selaku sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or., selaku penguji utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Surana selaku Ketua SSB Assifa Klaten yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Bapak Yoga Adi selaku Ketua SSB Alaska Klaten yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Coach Gilang Cahyo Utomo dan Coach Azis yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Para pengurus dan wali murid yang telah memberi bantuan memperlancar

pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

10. Teman-teman PKO D 2019 selama saya kuliah, Ahdzan, Ravio, Rakha, Gallant yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
11. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini. Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 31 Juli 2023



Gutama Danu Widagdo

NIM.19602244086

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Profil	7
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	8
3. Hakikat Sepakbola.....	20
4. Kategori Kelompok Umur SSB (Sekolah Sepakbola).....	22
5. Hakikat Tim Sekolah Sepak Bola Assyifa dan Alaska Klaten.....	23
B. Penelitian Yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berpikir	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian	30
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	30
D. Definisi Operasional Variabel	31
E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	33
F. Instrumen Penelitian	34
G. Teknik Pengumpulan Data	41

H. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian.....	45
1. Profil kondisi fisik sekolah sepakbola Asyifa di Klaten.....	45
2. Profil kondisi fisik sekolah sepakbola Alaska Klaten	63
B. Pembahasan	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Implikasi	844
C. Saran	844
D. Keterbatasan Penelitian	844
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian yang Relevan.....	25
Tabel 2. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra).....	43
Tabel 3. Modifikasi Kategori Profil Kondisi Fisik	44
Tabel 4. Tes Kekuatan Otot Punggung	45
Tabel 5. Kekuatan Otot Punggung	46
Tabel 6. Tes Kekuatan Otot Tungkai	47
Tabel 7. Kekuatan Otot Tungkai	48
Tabel 8. Tes Daya Tahan Otot Perut.....	49
Tabel 9. Daya Tahan Otot Perut.....	49
Tabel 10. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu	51
Tabel 11. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu	51
Tabel 12. Tes Kecepatan (<i>Speed</i>).....	52
Tabel 13. Kecepatan (<i>Speed</i>).....	53
Tabel 14. Tes Kelincahan.....	54
Tabel 15. Kelincahan	54
Tabel 16. Tes Kelentukan	55
Tabel 17. Kelentukan	56
Tabel 18. Tes Kekuatan (<i>Power</i>)	57
Tabel 19. <i>Power</i>	58
Tabel 20. Tes Daya Tahan Jantung Paru.....	59
Tabel 21. Daya Tahan Jantung Paru	60
Tabel 22. Rekapitulasi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Assyifa Klaten	62
Tabel 23. Tes Kekuatan Otot Punggung	63
Tabel 24. Kekuatan Otot Punggung	64
Tabel 25. Tes Kekuatan Otot Tungkai	65
Tabel 26. Kekuatan Otot Tungkai	66
Tabel 27. Daya Tahan Otot Perut.....	67
Tabel 28. Daya Tahan Otot Perut.....	67
Tabel 29. Daya Tahan Otot Lengan & Bahu.....	68
Tabel 30. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu	69
Tabel 31. Tes Kecepatan (<i>Speed</i>).....	70
Tabel 32. Kecepatan (<i>Speed</i>).....	70
Tabel 33. Tes Kelincahan.....	71
Tabel 34. Kelincahan	72
Tabel 35. Tes Kelentukan	73
Tabel 36. Kelentukan	73
Tabel 37. Tes Kekuatan (<i>Power</i>)	74

Tabel 38. <i>Power</i>	75
Tabel 39. Tes Daya Tahan Jantung Paru.....	76
Tabel 40. Daya Tahan Jantung Paru	77
Tabel 41. Rekapitulasi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Alaska Klaten	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategori Usia SSB	22
Gambar 2. Kerangka Berpikir	29
Gambar 3. <i>Back and Leg Dynamometer</i>	36
Gambar 4. <i>Sit up</i>	36
Gambar 5. <i>Push up</i>	37
Gambar 6. Lari 30 Meter.....	38
Gambar 7. Lari bolak-balik	38
Gambar 8. <i>Sit And Reach</i>	39
Gambar 9. <i>Vertical Jump</i>	40
Gambar 10. Lari 15 Menit.....	41
Gambar 11. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Assyifa Klaten Berdasarkan Kekuatan Otot Punggung	47
Gambar 12. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa Klaten Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai	48
Gambar 13. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa Klaten Berdasarkan Daya Tahan Otot Perut	50
Gambar 14. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa Klaten Berdasarkan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu	52
Gambar 15. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa Berdasarkan Kecepatan (<i>Speed</i>).....	53
Gambar 16. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa Klaten Berdasarkan Kelincahan.....	55
Gambar 17. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa Klaten Berdasarkan Kelentukan	57
Gambar 18. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa Klaten Berdasarkan <i>Power</i>	59
Gambar 19. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa Klaten Berdasarkan Daya Tahan Jantung Paru.....	60
Gambar 20.. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Alaska Klaten Berdasarkan Kekuatan Otot Punggung	65
Gambar 21. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai	66
Gambar 22. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan Daya Tahan Otot Perut	68
Gambar 23. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu	69
Gambar 24. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan Kecepatan (<i>Speed</i>).....	71

Gambar 25. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan Kelincahan.....	72
Gambar 26. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan Kelentukan	74
Gambar 27. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan <i>Power</i>	76
Gambar 28. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan Daya Tahan Jantung Paru	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan TAS	88
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Assyifa Klaten	89
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Alaska Klaten	90
Lampiran 4. Surat Perolehan Izin Penelitian Klub Assyifa Klaten	91
Lampiran 5. Surat Perolehan Izin Penelitian Klub Alaska Klaten	92
Lampiran 6. Surat Izin Peminjaman Alat 1	93
Lampiran 7. Surat Izin Peminjaman Alat 2	94
Lampiran 8. Surat Lembar Konsultasi Bimbingan TAS	95
Lampiran 9. Surat Pernyataan Pengukuran Lapangan	98
Lampiran 10. Daftar Nama Pemain Sepakbola Assyifa Klaten	99
Lampiran 11. Hasil Data Kasar Tes Kondisi Fisik SSB Assyifa Klaten	101
Lampiran 12. Hasil Data Yang Dipakai Tim SSB Assyifa Klaten	103
Lampiran 13. Hasil Data Kondisi Fisik Tim SSB Assyifa Klaten	105
Lampiran 14. Daftar Nama Pemain Sepakbola Alaska Klaten	107
Lampiran 15. Hasil Data Kasar Tes Kondisi Fisik SSB Alaska Klaten	109
Lampiran 16. Hasil Data Yang Dipakai Tim SSB Alaska Klaten	112
Lampiran 17. Hasil Data Kondisi Fisik Tim SSB Alaska Klaten	114
Lampiran 18. Dokumentasi Tes dan Pengukuran Assyifa dan Alaska Klaten	116
Lampiran 19. Dokumentasi Pengukuran Lapangan Kradenan Trucuk	120

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prestasi dalam olahraga sepakbola memiliki peran yang signifikan dalam mendorong semangat patriotisme dan identitas nasional. Indonesia, sebagai negara dengan populasi sepakbola yang besar dan antusiasme tinggi terhadap olahraga ini, terus berupaya untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas pemain sepakbola. Salah satu upaya yang penting adalah melalui pendidikan dan pelatihan di sekolah-sekolah sepakbola. Sekolah-sekolah sepakbola merupakan tempat di mana calon pemain sepakbola muda diperkenalkan dengan disiplin dan teknik permainan yang benar serta mengembangkan kemampuan fisik dan keterampilan teknis mereka. Di Jawa Tengah, dua sekolah sepakbola yang terkenal adalah Sekolah Sepakbola Assyifa dan Alaska Klaten.

Sekolah Sepakbola Assyifa dan Alaska Klaten telah lama berdiri dan telah mencetak banyak pemain sepakbola berbakat yang kemudian berkarir di level lokal maupun nasional. Namun, dalam perkembangan sepakbola modern faktor fisik pemain juga menjadi salah satu penentu dalam kinerja di lapangan. Profil kondisi fisik yang baik, seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh dapat memberikan keuntungan kompetitif bagi pemain sepakbola. Oleh karena itu, pemahaman tentang perbedaan profil kondisi fisik antara pemain di Sekolah Sepakbola

Assyifa dan Alaska Klaten menjadi hal yang penting untuk dipelajari.

Seiring dengan peran pentingnya kondisi fisik dalam prestasi olahraga, banyak penelitian telah dilakukan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain sepakbola. Namun, sebagian besar penelitian ini dilakukan di level profesional atau akademi sepakbola tertentu, sementara penelitian yang melibatkan sekolah-sekolah sepakbola yang lebih lokal masih terbatas. Dengan demikian, penelitian tentang perbedaan profil kondisi fisik pemain di Sekolah Sepakbola Assyifa dan Alaska Klaten akan memberikan wawasan baru yang relevan untuk pengembangan sepakbola di tingkat sekolah dan tingkat lokal.

Selain itu, penelitian tentang perbedaan profil kondisi fisik pemain di kedua sekolah ini juga dapat memberikan manfaat yang lebih luas dalam aspek pendidikan dan olahraga di wilayah Jawa Tengah. Dengan memahami perbedaan karakteristik fisik pemain di kedua sekolah, para pelatih dan pengelola sekolah sepakbola dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam program latihan mereka. Hal ini dapat membantu mereka mengadaptasi dan meningkatkan program latihan untuk meningkatkan kualitas dan prestasi pemain di masa mendatang. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan panduan bagi pihak-pihak terkait dalam mengembangkan kurikulum olahraga yang lebih baik dan menyesuaikan program latihan untuk pemain sepakbola di tingkat sekolah.

Selain manfaat pendidikan dan olahraga, penelitian ini juga relevan dalam konteks sosial dan kesehatan. Partisipasi aktif dalam olahraga, termasuk sepakbola, telah terbukti memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental individu.

Dengan memahami profil kondisi fisik pemain di Sekolah Sepakbola Assyifa dan Alaska Klaten, kita juga dapat memahami lebih dalam mengenai kesehatan dan kebugaran generasi muda di wilayah Jawa Tengah secara keseluruhan. Hasil penelitian ini dapat memberikan dasar bagi pihak berwenang untuk mengembangkan program-program olahraga yang lebih efektif dan berfokus pada peningkatan kesehatan dan kebugaran generasi muda.

Secara keseluruhan, penelitian tentang perbedaan profil kondisi fisik pemain di Sekolah Sepakbola Assyifa dan Alaska Klaten memiliki relevansi dan manfaat yang signifikan dalam pengembangan olahraga sepakbola di tingkat sekolah, pendidikan olahraga, aspek kesehatan, serta pemahaman tentang variasi budaya olahraga di wilayah Jawa Tengah. Dengan peningkatan kualitas pendidikan dan pelatihan di sekolah-sekolah sepakbola, diharapkan dapat melahirkan lebih banyak pemain sepakbola berbakat yang dapat berkontribusi dalam kemajuan olahraga sepakbola di Indonesia secara keseluruhan.

SSB Assyifa dan Alaska Klaten merupakan salah satu klub Sekolah Sepakbola yang berada di Klaten, Jawa Tengah. Tempat latihan yaitu di lapangan Kradenan dan di lapangan Basin, Klaten, dan latihan setiap hari minggu dimulai pukul 07.00 WIB dan hari rabu dimulai pukul 15.00 WIB. Pembina atau ketua tim SSB Assyifa Klaten ini adalah Bapak Surono, serta para pelatih: Coach Gilang, Coach Aziz, dan Coach Ahmad Rifa'i. Sedangkan pembina dari SSB Alaska adalah Bapak Yoga Adi Darmawan. Latihan yang diberikan oleh pelatih adalah latihan taktik dan

strategi serta latihan kondisi fisik dilakukan bersamaan dengan melatih teknik,

tetapi untuk latihan untuk kondisi fisik dijadikan satu dengan latihan teknik, sehingga kurang terkontrol dan tidak diketahui bagaimana perkembangannya. Latihan kondisi fisik juga disampaikan bersamaan dengan latihan taktik, sehingga materi yang diberikan kurang diterima secara maksimal. Oleh karena itu, menarik untuk diteliti tentang perbedaan profil kondisi fisik pemain sepakbola anak usia dini dalam suatu SSB dimasa usia pembinaan untuk pengenalan. Program latihan fisik yang diberikan oleh tim pelatih harus mampu meningkatkan kondisi fisik pemain.

Berkaitan dengan penjelasan diatas, bahwa kondisi fisik merupakan pondasi untuk mencapai prestasi maksimal serta kondisi fisik pemain SSB Assyifa dan Alaska sendiri masih dipertanyakan, oleh karena itu dilakukan penelitian di SSB Assyifa dan Alaska. Atas dasar itu, penelitian ini berjudul “Perbedaan Profil Kondisi Fisik Pemain di SSB Assyifa dan Alaska Klaten Jawa Tengah”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum diketahui Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa dan Alaska Klaten.
2. Jadwal latihan fisik yang kurang terencana, dan tidak ada target.
3. Tidak terdapat program latihan fisik di SSB Assyifa dan Alaska Klaten.

C. Batasan Masalah

Supaya lebih terfokus dalam penelitian ini memiliki beberapa batasan dapat

kesepahaman penafsiran yang ada dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya ingin mengetahui Perbedaan Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola di SSB Assyifa dan Alaska Klaten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah “Sejauhmana perbedaan profil kondisi fisik pemain sepakbola SSB Assyifa dan Alaska Klaten?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan profil kondisi fisik pemain SSB Assyifa dan Alaska Klaten dari tes fisik yang diberikan.

F. Manfaat Penelitian

Pada penelitian perbedaan profil kondisi fisik pemain SSB Assyifa dan Alaska Klaten diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- (a) Untuk memotivasi para pemain guna meningkatkan kondisi fisik masing-masing.
- (b) Agar mendapat gambaran bahwa dengan semakin bagus kondisi fisik pemain maka semakin baik untuk menunjang prestasi olahraga.

2. Secara Praktis

- (a) Bagi pemain, mengetahui profil yang dimilikinya, serta sebagai wawasan

pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga.

- (b) Bagi tim SSB Assyifa dan Alaska Klaten, dapat digunakan sebagai data kondisi fisik tim yang digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi selanjutnya.
- (c) Bagi pelatih, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang dilaksanakan, serta mempermudah merencanakan program selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Profil

Profil merupakan gambaran yang dimiliki seseorang atau kesan pertama yang dianggap sebagai awal untuk terjadinya hal selanjutnya, yang menyangkut baik buruknya seseorang tertentu. Profil sering dihubungkan dengan data, data yang akan di deskripsikan dapat memperjelas persepsi seseorang terhadap sesuatu yang akan dijelaskan. Profil memiliki fungsi dan tujuan yaitu memberikan informasi dan memperjelas persepsi akan sesuatu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata profil adalah pandangan dari samping tentang wajah orang lukisan gambar orang dari samping sketsa biografis penampang tanah, gunung, grafik atau ikhtiar yang memakai fakta tentang hal-hal yang khusus, profil juga menunjukkan keadaan, identitas atau ciri dari subjek atau foto tipe sebenarnya dari keseluruhan aspek yang ada dan dimiliki oleh subjek.

Sedangkan profil menurut Hasan Alwi (2010:16) 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 diatas dapat di simpulkan bahwa profil adalah gambaran tentang seseorang tertentu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola yang tergabung di tim berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi perbedaan profil kondisi fisik pemain sepakbola tim SSB Assyifa dan Alaska Klaten.

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian kondisi fisik

Kondisi fisik adalah salah satu komponen dasar yang harus dimiliki olahragawan, tanpa ada kondisi fisik yang baik kegiatan olahraga tidak akan berjalan dengan maksimal. Menurut Siaga Agustina Reki (2016:55) hubungan kondisi fisik dan teknik menyatakan bahwa, seorang atlet tidak dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Sugiyanto (dalam Muhammad Hilman, 2016:10), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Dari pengertian mengenai kondisi fisik di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan atlet untuk melakukan segala aktivitas fisik, demi menujung kegiatan olahraga, baik kondisi fisik dalam olahraga umum maupun olahraga khusus.

Kebugaran jasmani sebagai kondisi tubuh yang terdiri dari berbagai komponen-komponen perlu dilakukan kegiatan atau aktivitas fisik secara baik, benar, teratur dan terukur, sehingga diharapkan dapat membentuk dan meningkatkan kualitas komponen-komponen tersebut (Nurhasan, dkk. 2011: 23). Seperti pernyataan Anikumar (2013: 46) kondisi fisik adalah kualitas yang harus dikembangkan secara fisik untuk mempersiapkan olahraga prestasi. Prestasi olahraga suatu bangsa dapat dipakai sebagai tolok ukur kesejahteraan dan kebesaran suatu bangsa diantara bangsa-bangsa lain, sehingga olahraga prestasi menjadi salah satu tujuan untuk menunjukkan keberadaan suatu bangsa.

Menurut Komarudin dikutip dari buku metode latihan fisik dan mental usia dini (2018), Persiapan kondisi fisik semakin penting dalam permainan sepakbola, bukan hanya terjadi dan terbukti di tingkat profesional saja, tapi juga di tingkat sepak bola usia dini. Tidak hanya di level internasional, tapi juga di tingkat nasional di sebagian besar negara yang melakukan pembinaan sepakbola. Sepak bola merupakan olahraga dengan intensitas terputus-putus, aktivitas yang senantiasa membutuhkan semua aspek penting dari permainan, apakah fisik, taktik, teknik atau mental. Tuntutan fisik selama pertandingan yang bervariasi dengan dan tanpa bola telah meningkat dengan pesat, termasuk pada level usia dini. Berlari berkecepatan sedang (19-23km / jam) dan tinggi (lebih dari 24-25km / jam) pengulangannya meningkat di setiap permainan dan menjadi lebih dinamis. Hal ini berdasar pada pengamatan yang dilakukan pada sepak bola dengan level tingkat tinggi dengan kebanyakan tim yang memilih mempertahankan penguasaan bola saat pertandingan berlangsung. *Power* dan kecepatan tidak diragukan

lagi sebagai kapasitas fisik yang paling penting dan bahkan menentukan di sepakbola modern.

Namun demikian, untuk dinamisasi gerakan yang muncul selama pertandingan, perubahan kecepatan selama pertandingan, kapasitas daya taha aerobik, anaerobik, juga muncul menjadi faktor kunci dalam performa, sama seperti kekuatan otot yang membentuk dasar untuk kecepatan dan kekuatan. Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

b. Komponen kondisi fisik

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

- 1) Kekuatan atau *strength* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara baik dan efisien.
 - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot agar berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang lumayan lama dengan beban tertentu.

- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 4) Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang cepat.
- 5) Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu, secara cepat, dan tepat.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif tanpa berfikir lama.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerakan tertentu.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran secara baik, dan tepat.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bergerak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

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

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

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

c. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik

Menurut Kusriyani (2004:13) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu :

- 1) Faktor Latihan. Salah satu yang paling penting dari latihan, harus dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban atau tahanan untuk meningkatkan. Kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya. Latihan harus ditekankan kepada komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak

(*power*), stamina dan lain-lain faktor yang penting guna pengembangan fisik secara keseluruhan atlet.

- 2) Kebiasaan Hidup Sehat. Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara, yaitu: (1) Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, (2) Makan makanan yang higienis dan mengandung gizi misalnya empat sehat lima sempurna.
- 3) Faktor Lingkungan. Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama, lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan social ekonomi, hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula.
- 4) Faktor Makanan dan Gizi. Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi.

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

faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

- 1) Umur setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.
- 2) Jenis kelamin kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan *cardiovascular* pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.
- 3) Genetik daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.
- 4) Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

- 5) Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*
- 6) Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Berdasarkan pendapat para ahli dari pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain: makanan, gizi, faktor istirahat, faktor gaya hidup sehat, faktor lingkungan, dan faktor olahraga, dan lain-lain. Jadi agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

d. Manfaat kondisi fisik

Dalam olahraga kondisi fisik sangatlah berguna demi menunjang waktu ketika melakukan olahraga tertentu, kondisi fisik juga sangat mempengaruhi *system* gerak, fikiran dan penampilan seseorang Ketika berolahraga. Menurut Siaga Agustina Reki (2016:55) seorang atlet tidak dapat melakukan teknik- teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai, kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan suatu awalan olahraga prestasi.

e. Kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola

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

1) Kekuatan

Kekuatan adalah kontraksi otot yang didapat dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal yang dilakukan oleh sekelompok otot untuk mengatasi suatu tekanan. Kekuatan otot yang diperlukan dalam sepakbola terdiri: 1). Otot lengan dan bahu, 2). Otot punggung, 3). Otot tungkai. Kekuatan adalah tenaga, gaya atau ketegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal atau satu kali pembebanan secara maksimal. Sepak bola merupakan olahraga body contact sehingga kekuatan sangat diperlukan. Sebagai contoh, terjadi kontak fisik pemain dalam perebutan bola, kekuatan tungkai dan kaki untuk menendang bola, kekuatan untuk melompat, meloncat dan meng-heading bola, sehingga dengan memiliki kekuatan yang baik tentu saja akan sangat menguntungkan bagi sang pemain sepak bola itu sendiri.

2) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan semua organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu relative lama. Daya tahan otot yang diperlukan dalam sepakbola terdiri: 1). Otot perut. 2). Otot tangan dan bahu. 3). Otot tungkai. Daya tahan adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Waktu dalam permainan sepak bola adalah 2 x 45 menit sehingga daya tahan otot sangat diperlukan dalam menunjang stamina dalam bermain sepak bola. Seorang pemain sepak bola apa bila memiliki daya tahan yang baik tentu saja akan dapat bermain dengan baik sepanjang permainan.

3) Kecepatan

Kecepatan atau *speed* jika dilihat dari sistem gerak tubuh, kecepatan ialah kemampuan dasar gerak sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Kecepatan, diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988: 21). Kecepatan dalam bermain bola sangat dibutuhkan oleh seorang pemain karena karakter permainan sepak bola itu sendiri yaitu berlari mengejar bola, menggiring bola, mengejar lawan bahkan bergerak untuk menerima bola. Dengan memiliki kecepatan yang baik tentu saja seorang pemain bola akan sangat diuntungkan dalam permainan. Seorang pemain akan dapat dengan mudah mengejar bola, menggiring bola dengan cepat, berlari dan bergerak.

4) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Kelincahan, merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola. Sebab, dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam

membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan.

5) Fleksibilitas

Fleksibilitas atau kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Kelentukan atau *flexibility* adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut, sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligamen di sekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri. Pemain sepak bola sangat rawan akan cedera, dengan memiliki kelentukan atau fleksibilitas yang baik akan sangat membantu untuk meminimalisir terjadinya cedera. Dalam permainan sepak bola sangat dimungkinkan terjadinya kontak fisik secara langsung, seperti terjadinya duel diudara, kontak dalam perebutan bola.

6) Power

Power atau daya ledak otot bisa disebut juga kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan serta kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif yang melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* yang diperlukan dalam sepakbola ialah otot tungkai. *Power*, dapat diartikan sebagai kekuasaan (seperti dalam *executive power*), atau kekuatan (seperti *pushing power*), atau daya (seperti *horsepower*). *Power* merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Adapun kegunaan *power* menurut Suharno, (1985: 59) : untuk

mencapai prestasi maksimal, dapat mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak, memantapkan mental bertanding atlet, simpanan tenaga anaerobik cukup besar. Dalam sepak bola hal yang paling penting adalah teknik menendang bola, karena menendang bola merupakan keseluruhan kegiatan yang berlangsung selama pertandingan. Menendang bola bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, karena itu di butuhkan kekuatan dan keakuratan agar gol sukses. Dengan *power* yang baik akan sangat menguntungkan bagi pemain terutama dalam menendang bola dan memasukkan bola ke dalam gawang.

7) Daya tahan jantung paru

Daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi paru untuk menyalurkan oksigen ke otot yang sedang bekerja serta mengangkat limbah dari otot tersebut. Daya Tahan Kardiovaskuler, adalah kapasitas sistem jantung – paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung-paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh. Dengan daya tahan yang baik seorang pemain akan mampu bermain selama 2 x 45 menit dengan maksimal.

8) Keseimbangan

Kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat *neuro muscular* (otot syaraf). Dalam seapkbola hal yang penting adalah dapat mengontrol

keseimbangan badan ketika sedang menguasai bola lalu dapat *pressing* ketat oleh lawan, sehingga bola aman dikaki.

9) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Seperti dilansir dari laman *guru penjaskes: (8/10/2020)*. Dalam Sepakbola bagian koordinasi adalah memantulkan bola sepak ke tembok dengan kaki kanan kemudian mengontrol bola menggunakan kaki kiri begitu juga sebaliknya.

10) Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran. Seperti dilansir dari laman *guru penjaskes:(8/10/2020)*. Untuk sepak bola, dengan latihan menendang bola ke gawang yang dijaga oleh seorang penjaga gawang agar keakuratan lebih dapat diperhitungkan dan memiliki tantangan. Selain melakukan tendangan ke gawang ada juga umpan-umpan jarak jauh dan jarak pendek yang menggunakan komponen ketepatan.

11) Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan. Reaksi dalam sepakbola dapat dicontohkan ketika pemain menggiring bola kemudian berhasil direbut oleh lawan lalu reaksi yang dilakukan adalah merebut kembali dengan cepat.

3. Hakikat Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang

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

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

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

Menurut *Laws of the Game* FIFA (2011: 1-6) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Panjang garis samping lapangan mesti lebih besar dari garis gawang. Panjang garis samping lapangan 90-120 m (100-130 yard) dan garis lebar lapangan 45-90 m (50-100 yard). Ukuran standar lapangan internasional dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 100-110 m dan lebar antara 64-

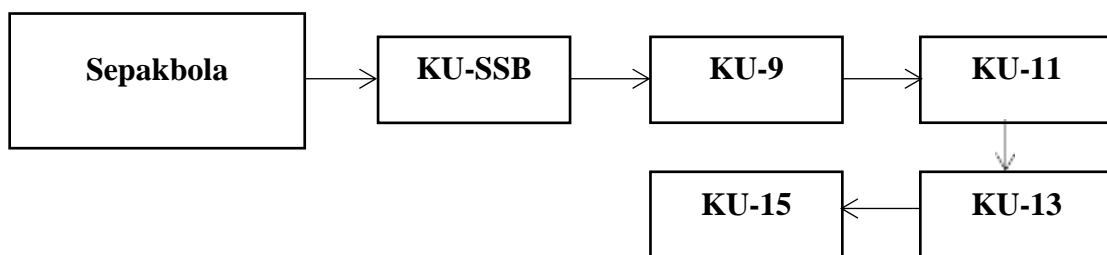
75 m. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang mambagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran dengan radius 9,15 m (10,06 *yard*). Untuk tendangan sudut, dari setiap sudut dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1 m (1,09 *yard*) ke dalam lapangan permainan, gawang terdiri dari dua tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang gawang. Tiang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang disetujui. Bentuknya harus bujursangkar, persegi panjang, atau bulat panjang dan mesti tidak berbahaya bagi keselamatan pemain. Lebar gawang adalah 7,32m (8 *yard*) dan jarak bagian bawah mistar atau palang gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki). Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 m (6 *yard*) ke depan dengan panjang 18,3 m (20 *yard*). Titik penalty berjarak 11 m (12 *yard*) yang diukur dari garis gawang.

4. Kategori Kelompok Umur SSB (Sekolah Sepakbola)

PSSI sendiri belum ada aturan secara resmi untuk Kelompok Usia (KU) Sekolah Sepakbola (SSB).

Secara resmi dari berbagai negara mengacu pada usia KU 9,11,13 dan 15.

Gambar 1. Kategori Usia SSB



Menurut Dirtek PSSI Danurwindo *Grass Root and Youth Development:2017*, Usia 10 sampai 13 tahun adalah usia yang paling tepat untuk meningkatkan kualitas teknik dan skill diri seorang pemain sepakbola, sama sekali jangan disia-siakan. Belajar sebanyak mungkin, latihan secukupnya dan jangan sampai waktu istirahat dan jam tidurnya kurang.

5. Hakikat Tim Sekolah Sepak Bola Assyifa dan Alaska Klaten

a. Assyifa Klaten

Sepakbola adalah olahraga paling diminati di dunia untuk saat ini, khususnya di Indonesia, banyak sekali Sekolah Sepakbola (SSB) yang berdiri. Ada sebuah Akademi Sepakbola di Kabupaten Klaten, namanya Sekolah Sepak Bola Assyifa Klaten (SSB Assyifa), dengan *homebase*-nya di lapangan Kradenan, Trucuk, Klaten, Jawa Tengah. SSB Assyifa Klaten berdiri pada bulan Desember 2020. Jumlah siswa Assyifa sendiri terdapat 61 siswa dari kategori usia U-10 sampai U-15. Dari 61 siswa tersebut yang aktif berlatih sebanyak 41 siswa, dengan pembagian kelompok umur sebagai berikut: (1) KU-10 terdapat 8 siswa, (2) KU-11 terdapat 8 siswa, (3) KU-13 12 siswa dan (4) KU-15 terdapat 13 siswa, untuk jadwal latihan satu minggu dilakukan sebanyak tiga kali yaitu dihari Senin (15.30 WIB), Rabu (15.30 WIB) dan Minggu (07.00). SSB Assyifa juga memiliki pelatih ber-*licence* D Nasional dan C AFC sehingga untuk program latihan taktik tidak diragukan lagi.

b. Alaska Klaten

SSB Alaska ber-*homebase* di lapangan Basir dan berdiri sejak 2020 tidak jauh beda dengan SSB Assyifa Klaten. Para tokoh SSB ini ingin membuat sebuah akademi

sepakbola guna setelah anak-anak selesai usia dini bisa melanjutkan ke jenjang lapangan besar. Jumlah siswa Alaska terdapat 50 dari kategori usia U-10 sampai U-15. Dari 50 siswa tersebut yang aktif berlatih sebanyak 30 siswa, dengan pembagian kelompok umur sebagai berikut: KU-10 terdapat 2 siswa, KU-11 terdapat 3 siswa, KU-13 terdapat 15 siswa dan KU-15 terdapat 10 siswa. Untuk jadwal latihan satu minggu dilakukan sebanyak dua kali yaitu dihari Rabu (15.30 WIB) dan Minggu (07.00 WIB), jumlah siswa kelihatan berbeda dengan SSB Asyifa dikarenakan perbedaan jadwal latihan yang hanya selisih satu hari dan pelatih yang kurang dikarenakan jam pulang kerja tak menentu, sedangkan untuk pelatih Alaska sendiri hanya satu yang memiliki licence, yaitu D Nasional.

Selain itu, tujuan utama adalah membuat Akademi Sepakbola dengan standar yang baik agar bisa membantu sistem pembinaan dan pelatihan untuk anak usia dini ke jenjang selanjutnya, yang diterapkan sesuai kurikulum serta mendekati sistem pembinaan EPA (*Elite Pro Academy*) agar para siswa mempunyai kemampuan, atau skill sepakbola yang bisa bersaing untuk jenjang selanjutnya.

B. Penelitian Yang Relevan

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

Tabel 1. Penelitian yang Relevan

No.	Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Populasi/Sampel	Variabel Tes
1	Wahyu Lestari (2013)	Mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta	Deskriptif	25 pemain sepakbola putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta	1) Kekuatan otot tungkai dengan leg and back dynamometer, 2) daya tahan otot perut dengan sit-ups, 3) kecepatan dengan tes lari 50 meter, 4) kelincahan dengan shuttle-run, 5) fleksibilitas dengan sit and reach, 6) <i>power</i> otot tungkai dengan vertical jump test, 7) daya tahan jantung paru dengan tes lari 15 menit
2	Muhammad Hilman (2016)	Mengetahui profil kondisi fisik perkumpulan sepakbola tim PS. UNY	Deskriptif	25 mahasiswa yang tergabung dalam UKM sepakbola PS. UNY	1) Kekuatan otot tangan dan tungkai dengan grip strength dan leg and back dynamometer, 2) daya tahan otot dengan tes sit up, push up, dan squat jump, 3) kecepatan dengan tes lari 50 m, 4)

					kelincahan dengan shuttle run, 5) fleksibilitas dengan sit and reach, 6) power dengan vertical jump, 7) daya tahan aerobic dengan multistage test
3	Bagus Getra (2022)	Mengetahui kondisi fisik pemain SSB Tiku Putra Kec. Tanjung Mutiara Kab. Agam	Deskriptif	18 pemain SSB Tiku Putra Kec. Tanjung Mutiara Kab. Agam	1) Daya tahan aerobik dengan Yo-Yo intermittent recovery test, 2) daya ledak otot tungkai dengan Standing broad jump, 3) kecepatan dengan sprint 30 m, 4) kelincahan dengan zig-zag run test, 5) koordinasi mata kaki dengan tes koordinasi mata kaki
4	Arif Fatkhurohman (2008)	Mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola SSB Pendowoharjo Bantul	Deskriptif	67 pemain SSB Pendowoharjo	1) Daya tahan aerobik dengan tes lari multistage, 2) daya tahan anaerobik dengan tes lari 300 meter, 3) power otot tungkai dengan tes vertical jump, 4)

					kecepatan dengan tes lari 30 meter, 5) kelincahan dengan tes right-boomerang run
--	--	--	--	--	--

Penelitian ini saling bersangkutan, karena meneliti mengenai profil kondisi fisik dan komponen kondisi fisik yang digunakan juga hampir sama, Namun ada perbedaan dan hasil dari keempat penelitian diatas juga berbeda. Lalu pada penelitian kali ini yang membedakan dengan penelitian sebelumnya adalah subyek dan variable tes yang diberikan.

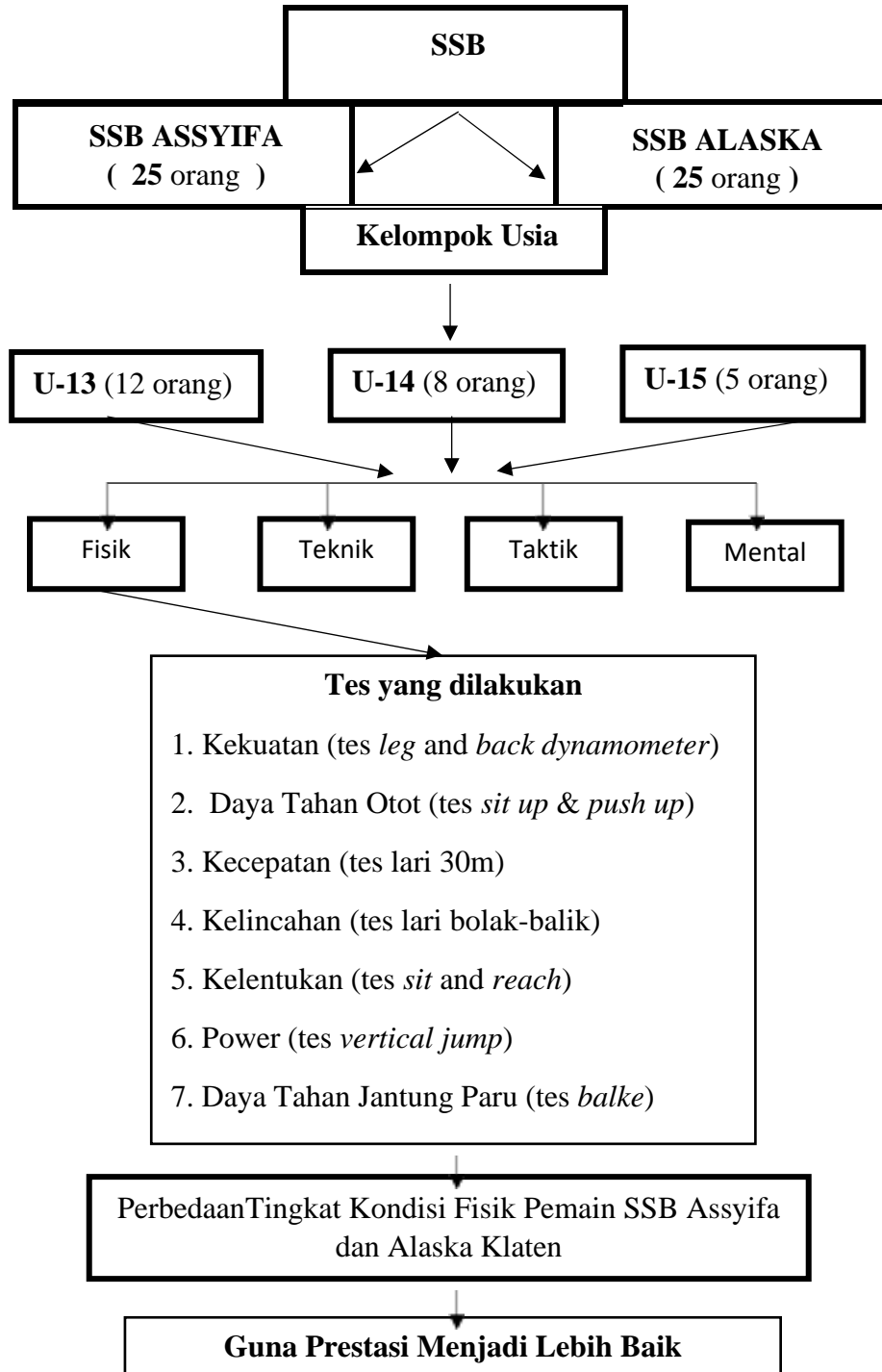
C. Kerangka Berpikir

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

sepakbola dituntut harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram.

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

Gambar 2. Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

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

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di klub SSB Assyifa Klaten yang beralamatkan di Kradenan, Trucuk, Klaten, Jawa Tengah dan pengambilan data tes kondisi fisik dilaksanakan di Lapangan Kradenan.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan satu hari pada tanggal 18 Juni 2023.

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah para pemain SSB Assyifa dan Alaska Klaten, dengan jumlah siswa keseluruhannya, berjumlah 50 pemain. Teknik *sampling* yang

digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria: (1) Aktif berlatih, (2) minimal sudah berlatih selama 6 bulan, (3) peserta tes usia 13-15 tahun, (4) sanggup mengikuti rangkaian tes.

D. Definisi Operasional Variabel

a. Profil

Profil merupakan gambaran yang dimiliki seseorang atau kesan pertama yang dianggap sebagai awal untuk terjadinya hal selanjutnya, yang menyangkut baik buruknya seseorang tertentu. Profil sering dihubungkan dengan data, data yang akan di deskripsikan dapat memperjelas persepsi seseorang terhadap sesuatu yang akan dijelaskan. Profil memiliki fungsi dan tujuan yaitu memberikan informasi dan memperjelas persepsi akan sesuatu.

b. Kondisi Fisik

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

1. Kekuatan adalah kontraksi otot yang didapat dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal yang dilakukan oleh sekelompok otot untuk mengatasi suatu tekanan. Tes kekuatan otot yang diberikan dalam penelitian ini terdiri:

a. Otot punggung (*back dynamometer*)

- b. Otot tungkai (*leg dynamometer*)
2. Daya tahan otot adalah kemampuan semua organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu relative lama. Daya tahan otot yang diberikan dalam penelitian ini terdiri:
 - a. Otot perut (*sit up*)
 - b. Otot lengan & bahu (*push up*)
3. Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan bergerak dengan kecepatan tercepat. Dilihat dari sistem gerak tubuh, kecepatan ialah kemampuan dasar gerak sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Tes yang diberikan ialah tes lari 30 meter.
4. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh ataubagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Tes yang diberikan ialah tes lari bolak-balik.
5. Kelentukan atau *fleksibilitas* merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Tes yang diberikan ialah tes *sit & reach*.
6. *Power* atau daya ledak otot bisa disebut juga kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan serta kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif yang melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* yang diperlukan dalam sepakbola ialah otot tungkai dengan tes yang dilakukan ialah tes *vertical jump*.
7. Daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi paru untuk menyalurkan oksigen

ke otot yang sedang bekerja serta mengangkat limbah dari otot tersebut. Tes yang diberikan ialah tes balke / lari 15 menit.

c. SSB Assyifa dan Alaska Klaten

Sebuah Akademi Sepakbola di Klaten, namanya Sekolah Sepak Bola Assyifa Klaten dengan homebasenya di lapangan Kradenan, Trucuk, Klaten. SSB Kradenan Klaten berdiri pada bulan Desember 2020, Sedangkan SSB Alaska ber-homebase di lapangan Basin dan berdiri sejak 2020 tidak jauh beda dengan SSB Assyifa Klaten, tujuan utama ingin membuat sebuah Akademi Sepakbola dengan standar yang baik agar bisa membantu sistem pembinaan dan pelatihan untuk anak usia dini ke jenjang selanjutnya. Agar para siswa mempunyai kemampuan, atau skill sepakbola yang bisa bersaing untuk jenjang selanjutnya.

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

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

1. Tes Kekuatan : Otot punggung sebesar 0,79 dan otot tungkai sebesar 0,90
2. Tes Daya Tahan Otot : otot lengan tes *push-up* sebesar 0,580 dan otot perut *sit-up* sebesar 0,866
3. Tes Pengukuran Kecepatan : tes lari 30 meter sebesar 0,553
4. Tes Kelincahan : tes *shuttle run* sebesar 0,427

5. Tes Power : tes *vertical jump* sebesar 0,609
6. Tes Daya Tahan Jantung Paru : lari 15 menit (VO2Max) sebesar 0,493 44

2. Uji Reliabilitas

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

F. Instrumen Penelitian

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

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

1. Kekuatan

a) Tes *back dynamometer*

Tujuan : Mengukur kekuatan otot punggung

Perlengkapan : *Back and leg dynamometer*

Pelaksanaan :

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

Penilaian :

Dicatat jumlah Angkatan terberat dari kedua tes yang dilakukan.

b) Tes leg dynamometer

Tujuan : Mengukur kekuatan statis otot tungkai

Perlengkapan : *Back and leg dynamometer*

Pelaksanaan :

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

Gambar 3. Back and Leg Dynamometer



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

2. Daya tahan otot

a) Tes *sit up*

Tujuan : Mengukur daya tahan otot perut

Peralatan : Matras

Pelaksanaan :

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

Gambar 4. *Sit up*



(Sumber : beritatangsel.com/2017)

b) Tes *push up*

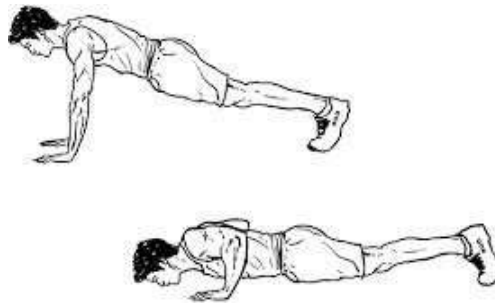
Tujuan : Mengukur daya tahan otot lengan

Peralatan : Matras

Pelaksanaan :

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

Gambar 5. Push up



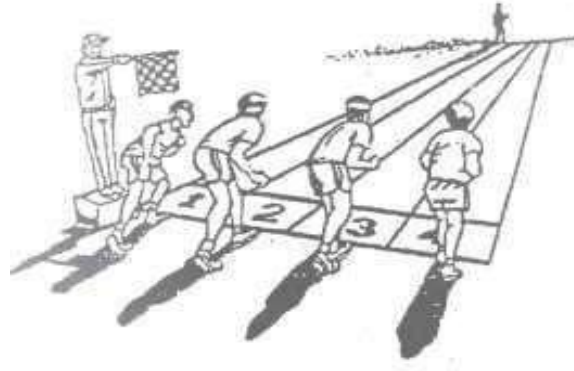
(Sumber : workoutsipp.blogspot.com/2019)

3. Kecepatan (Tes lari 30 m)

Tes lari 30 meter. Testi diberikan kesempatan dua kali kesempatan, menentukan skor dengan cara mencatat jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan.

Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014:129)

Gambar 6. Lari 30 Meter



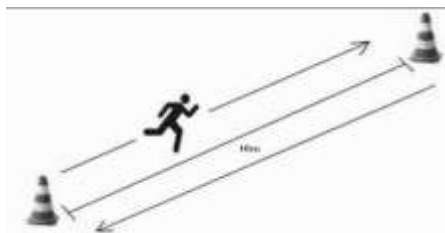
Sumber : Kemendiknas (dalam Muhammad Hilman 2016:29)

4. Kelincahan (Tes lari bolak-balik)

Tes lari bolak-balik. Testi diberi kesempatan melakukan tes selama satu kali, waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *finish*.

Catatan waktu yang dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik). Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 157).

Gambar 7. Lari bolak-balik



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

5. Kelentukan (Tes *sit and reach*)

Tujuan : Mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan

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

Pelaksanaan :

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

Penilaian :

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

Gambar 8. *Sit And Reach*



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

6. Power (*Tes vertical jump*)

Tujuan : Mengukur power tungkai dalam arah vertikal

Peralatan : Papan bermeteran yang dipasang dengan ketinggian 150 cm

hingga 350 cm dengan ketelitian 1 cm.

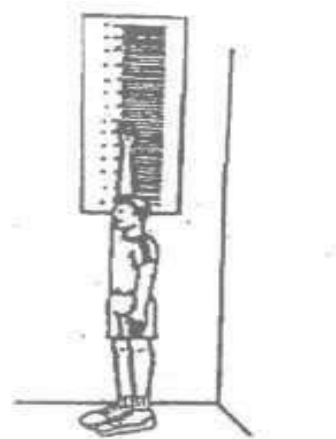
Pelaksanaan :

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

Penilaian :

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

Gambar 9. Vertical Jump



Sumber : Kemendiknas (dalam Muhammad Hilman 2016:31)

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

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

Peralatan : Sepatu cats, kaos kaki.

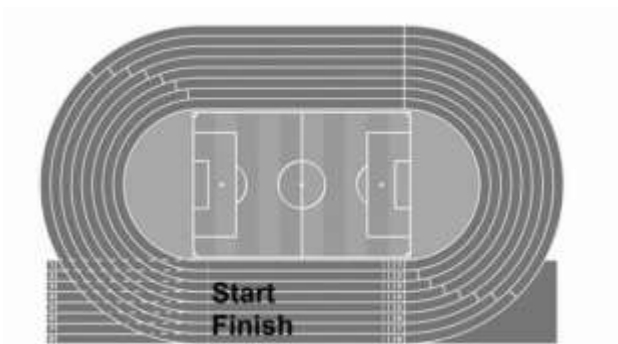
Pelaksanaan :

- 1) Pertama, lakukan pemanasan yang cukup.
- 2) Kemudian persiapan untuk melakukan tes, jarak yang ditempuh orang coba tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 67).

Penilaian :

1. Catat hasil jarak tempuh testi dan dikonversikan.
2. $VO_2 \text{ Max} = (\text{jarak} / 15 - 133) \times 0,172 + 33,3$

Gambar 10. Lari 15 Menit



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

G. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (dalam Muhammad Hilman 2016:32) teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Sebelum melakukan tes, para pemain dipimpin terlebih dahulu untuk melakukan pemanasan, untuk mencegah ketika tes berlangsung agar tidak ada salah satu pemain kondisi fisik belum siap untuk melakukan tes sehingga tidak mengalami cedera. Kemudian

diberikan penjelasan mengenai petunjuk dalam melakukan tes. Setiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali tes dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik. Testi melakukan tes secara berurutan, setelah selesai giliran yang pertama maka dimulai lagi tes yang kedua kalinya melakukan tes mulai dari awal.

H. Teknik Analisis Data

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

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

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

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

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n = jumlah frekuensi/banyaknya individu

P = Angka persentase

Hubungan antara persamaan diatas dengan tes yang telah dilakukan ialah sebagai

batas atau klasifikasi pengukuran antara kategori baik sampai kategori kurang. Guna sebagai landasan hasil pengukuran yang telah dilakukan oleh penulis terhadap penelitian ini.

Tabel 2. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola (Putra)

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

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

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

Tabel 3. Modifikasi Kategori Profil Kondisi Fisik

No.	Jumlah Nilai	Klaasifikasi
1	10	Baik Sekali (BS)
2	8	Baik (B)
3	6	Sedang (S)
4	4	Kurang (K)
5	2	Kurang Sekali (KS)

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

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, yang menggambarkan data yang diperoleh dari subjek. Penelitian yang mendeskripsikan tentang profil kondisi fisik, yang berjudul “Perbedaan Profil Kondisi Fisik Pemain di Sekolah Sepakbola Assyifa dan Alaska Klaten Jawa Tengah.” Pengambilan data dilaksanakan pada 18 Juni 2023, di lapangan Kradenan Mireng, Trucuk, Klaten, Jawa Tengah dengan sampel sebanyak 50 orang, masing-masing SSB 25 orang. Dari hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

1. Profil kondisi fisik sekolah sepakbola Assyifa di Klaten

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran terhadap kelengkapan unsur kondisi fisik pada SSB Assyifa, Klaten diperoleh Data sebagai berikut:

a. Profil Kekuatan Otot Punggung

Tabel 4. Tes Kekuatan Otot Punggung

Tes Daya Tahan Otot Perut	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	53.68
Median	52.00
Std. Error of Mean	3.300
Std. Deviation	16.502
Variance	272.310
Range	61
Minimum	33
Maximum	94

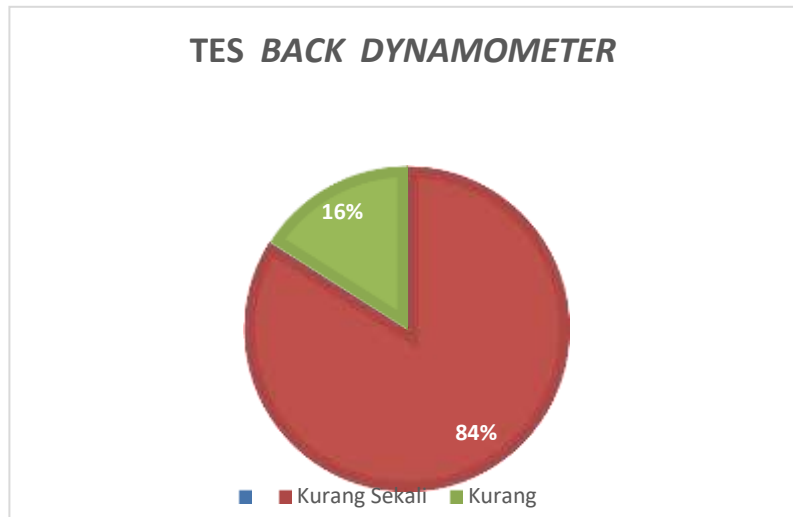
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 5. Kekuatan Otot Punggung

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

Dari tabel 4 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentangkeuatan otot punggung di tim SSB Asyifa Klaten adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 16% kategori kurang, 84% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 11:

Gambar 11. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Assyifa Klaten Berdasarkan Kekuatan Otot Punggung



b. Profil Kekuatan Otot Tungkai

Tabel 6. Tes Kekuatan Otot Tungkai

<i>Tes Leg Dynamometer</i>	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	99.40
Median	89.00
Std. Error of Mean	7.212
Std.Deviation	36.060
Variance	1300.33
Range	175
Minimum	50
Maximum	225

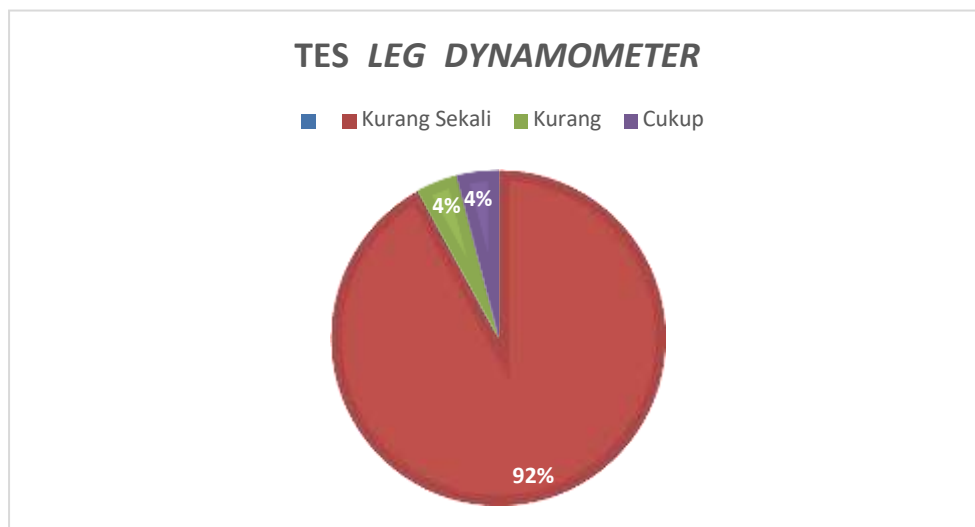
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 7. Kekuatan Otot Tungkai

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

Dari tabel 6 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kekuatan otot tungkai di tim SSB Assyifa Klaten dalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 4% dalam kategori cukup, 4% kategori kurang, 92% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 12:

Gambar 12. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa Klaten Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai



c. Profil Daya Tahan Otot Perut

Tabel 8. Tes Daya Tahan Otot Perut

Tes Daya Tahan Otot Perut	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	45.24
Median	45.00
Std. Error of Mean	71.485
Std.Deviation	7.423
Variance	55.107
Range	34
Minimum	23
Maximum	57

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

Tabel 9. Daya Tahan Otot Perut

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

Dari tabel 8 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang daya tahan otot perut di tim SSB Assyifa Klaten adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik,

32% dalam kategori cukup, 64% kategori kurang, 4% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 13:

Gambar 13. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Asyifa Klaten Berdasarkan Daya Tahan Otot Perut



d. Profil Daya Tahan Otot Lengan & Bahu

Tabel 10. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

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

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

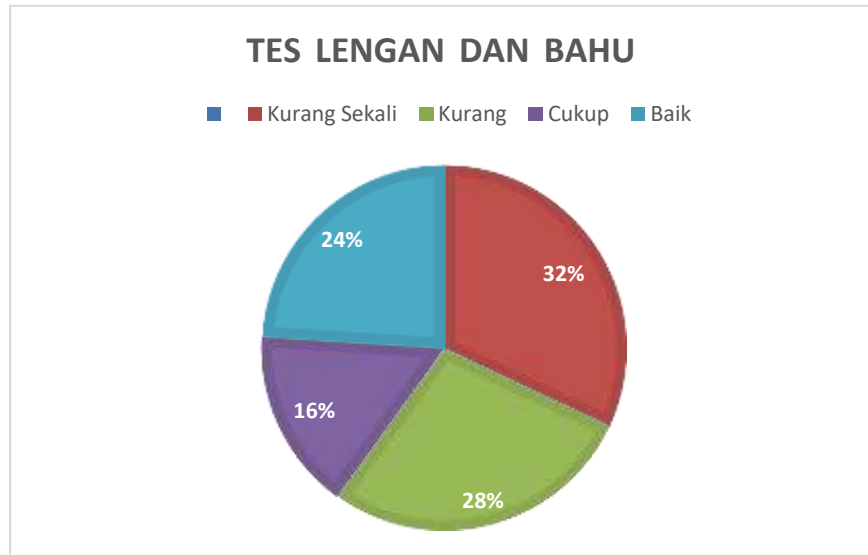
Tabel 11. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

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

Dari tabel 10 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang daya tahan otot lengan dan bahu di tim SSB Assyifa Klaten adalah 0% kategori baik sekali, 24%

kategori baik, 16% dalam kategori cukup, 28% kategori kurang, 32% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 14:

Gambar 14. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa Klaten Berdasarkan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu



e. Profil *Speed* atau Kecepatan (Lari 30m)

Tabel 12. Tes Kecepatan (*Speed*)

Tes Kecepatan (Lari 30m)	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	4.6004
Median	4.6900
Std. Error of Mean	0.07986
Std.Deviation	0.39932
Variance	0.159
Range	1.73
Minimum	3.335
Maximum	5.08

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

Tabel 13. Kecepatan (*Speed*)

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

Dari tabel 12 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kecepatan atau *speed* di tim SSB Assyifa Klaten adalah 4% kategori baik sekali, 12% kategori baik, 40% dalam kategori cukup, 44% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali.

Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 15:

Gambar 15. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa Berdasarkan Kecepatan (*Speed*)



f. Profil Kelincahan

Tabel 14. Tes Kelincahan

Tes Kelincahan	
Statistic	Skor
Missing	0
Mean	10.2604
Median	10.2000
Std. Error of Mean	0.08941
Std.Deviation	0.44707
Variance	0.200
Range	1.78
Minimum	9.63
Maximum	11.41

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

Tabel 15. Kelincahan

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	<15,5	25	100%	Baik sekali
2	16-15,6	0	0%	Baik
3	16,6-16-1	0	0%	Cukup
4	17,1-16,7	0	0%	Kurang
5	17,7-17,2	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 14 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang tes kelincahan di tim SSB Assyifa Klaten adalah 100% kategori baik sekali, 0% kategori

baik, 0% dalam kategori cukup, 0% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 16:

Gambar 16. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa Klaten Berdasarkan Kelincahan



g. Profil Kelentukan atau *Fleksibilitas*

Tabel 16. Tes Kelentukan

Tes Kelentukan	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	35.400
Median	35.500
Std. Error of Mean	1.0380
Std.Deviation	5.1901
Variance	26.938
Range	19.5
Minimum	25.0
Maximum	44.5

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

Tabel 17. Kelentukan

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

Dari tabel 16 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang tes kelentukan di tim SSB Assyifa Klaten adalah 100% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 0% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 17:

Gambar 17. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Asyifa Klaten Berdasarkan Kelentukan



h. Profil *Power* atau Daya Ledak

Tabel 18. Tes Kekuatan (*Power*)

Tes Kelentukan	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	42.04
Median	41.00
Std. Error of Mean	1.329
Std.Deviation	6.643
Variance	44.123
Range	27
Minimum	31
Maximum	58

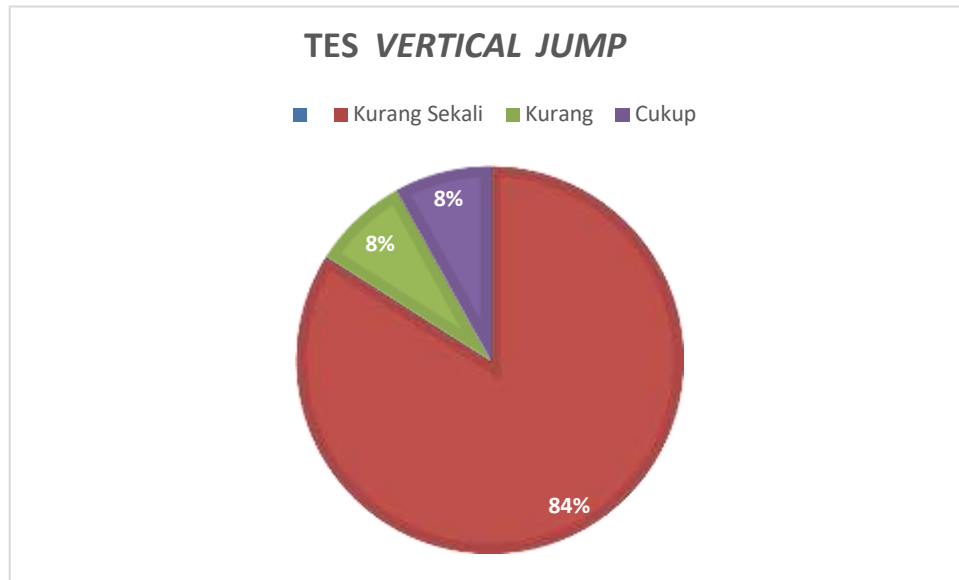
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 19. Power

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

Dari tabel 18 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang tes *power* di tim SSB Assyifa Klaten adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 8% dalam kategori cukup, 8% kategori kurang, 84% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada tampak Gambar 18:

Gambar 18. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa Klaten Berdasarkan *Power*



i. Profil Daya tahan jantung paru

Tabel 20. Tes Daya Tahan Jantung Paru

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

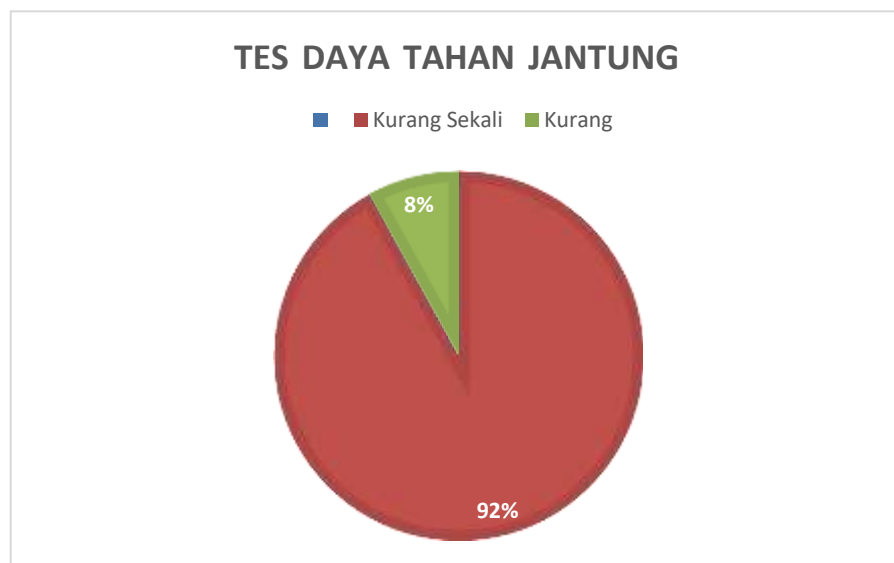
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 21. Daya Tahan Jantung Paru

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

Dari Tabel 20 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang tes daya tahan jantung paru di tim SSB Assyifa Klaten adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 8% kategori kurang, 92% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 19:

Gambar 19. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Assyifa Klaten Berdasarkan Daya Tahan Jantung Paru



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

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

Tabel 22. Rekapitulasi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Assyifa Klaten

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

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

2. Profil kondisi fisik sekolah sepakbola Alaska Klaten

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran terhadap kelengkapan unsur kondisi fisik pada SSB Assyifa, Klaten diperoleh data sebagai berikut:

a. Profil Kekuatan Otot Punggung

Tabel 23. Tes Kekuatan Otot Punggung

Tes Kelentukan	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	51.48
Median	48.00
Std. Error of Mean	3364
Std.Deviation	16.820
Variance	282.926
Range	59
Minimum	31
Maximum	90

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

Tabel 24. Kekuatan Otot Punggung

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>143,5	0	0%	Baik sekali
2	122,5-143	0	0%	Baik
3	101-122	0	0%	Cukup
4	80-100,5	3	12%	Kurang
5	59-79,5	22	88%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari Tabel 23 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kekuatan otot punggung di tim SSB Alaska Klaten adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 12% kategori kurang, 88% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 20:

Gambar 20. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Alaska Klaten Berdasarkan Kekuatan Otot Punggung



b. Profil Kekuatan Otot Tungkai

Tabel 25. Tes Kekuatan Otot Tungkai

<i>Tes Leg Dynamometer</i>	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	90.48
Median	86.00
Std. Error of Mean	5.734
Std.Deviation	28.673
Variance	822.176
Range	107
Minimum	46
Maximum	153

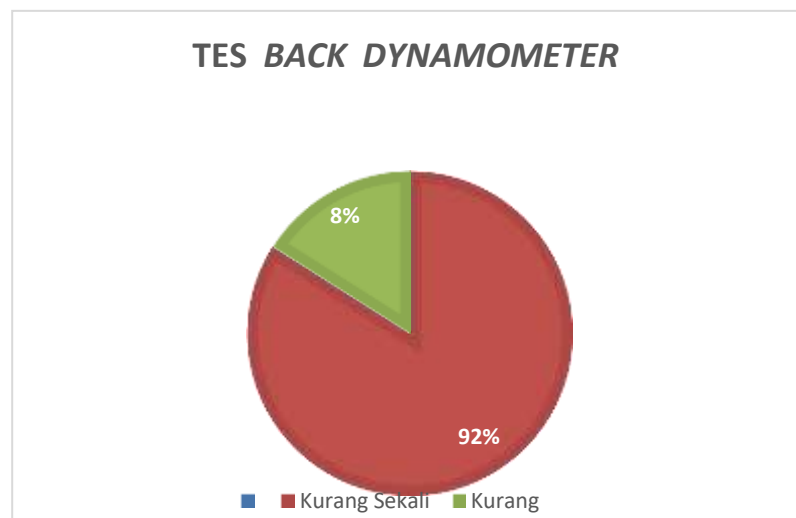
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 26. Kekuatan Otot Tungkai

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	-	0	0%	Baik sekali
2	>283	0	0%	Baik
3	215-282	0	0%	Cukup
4	146-214	2	8%	Kurang
5	77-145	23	92%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 25 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kekuatan otot tungkai di tim SSB Alaska Klaten dalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 8% kategori kurang, 92% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 21:

Gambar 21. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai



c. Profil Daya Tahan Otot Perut

Tabel 27. Daya Tahan Otot Perut

Tes Daya Tahan Otot Perut	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	41.24
Median	41.00
Std. Error of Mean	1.484677
Std.Deviation	7.423
Variance	55.1066
Range	34
Minimum	19
Maximum	53

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

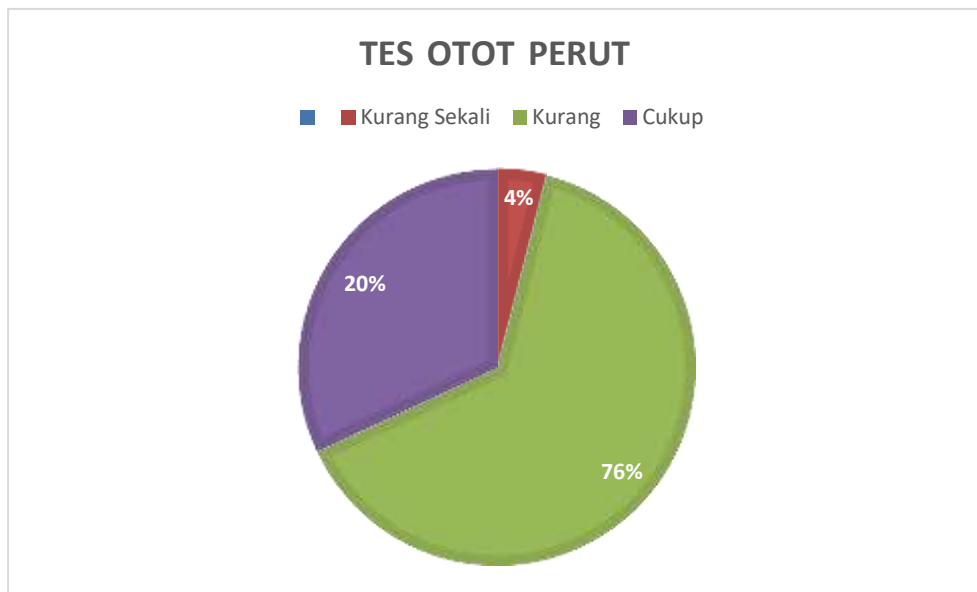
Tabel 28. Daya Tahan Otot Perut

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>90	0	0%	Baik sekali
2	70-89	0	0%	Baik
3	50-69	5	20%	Cukup
4	30-49	19	76%	Kurang
5	20-29	1	4%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari Tabel 27 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang daya tahan otot perut di tim SSB Alaska Klaten adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 20%

dalam kategori cukup, 76% kategori kurang, 4% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 22:

Gambar 22. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan Daya Tahan Otot Perut



d. Profil Daya Tahan Otot Lengan & Bahu

Tabel 29. Daya Tahan Otot Lengan & Bahu

Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	18.28
Median	18.00
Std. Error of Mean	1.420704
Std.Deviation	7.103252
Variance	50.46
Range	28
Minimum	4
Maximum	32

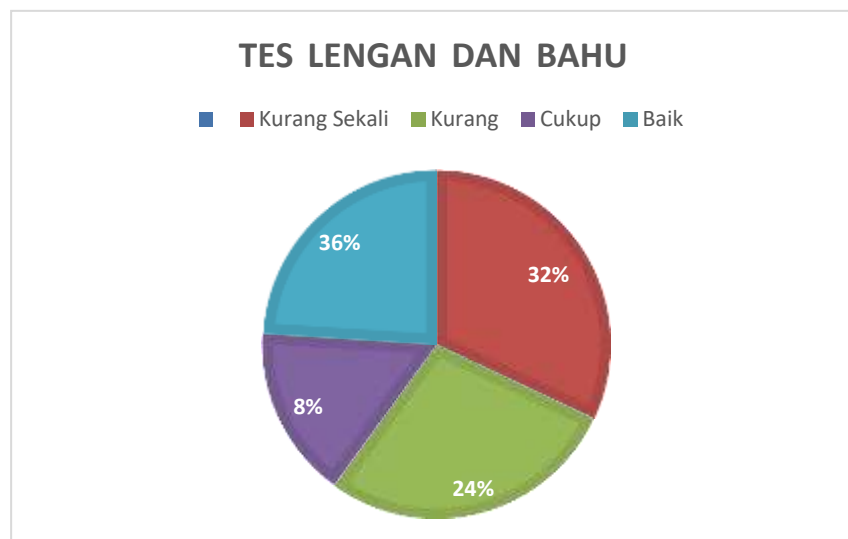
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 30. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>38	0	0%	Baik sekali
2	29-37	2	8%	Baik
3	20-28	9	36%	Cukup
4	12-19	8	32%	Kurang
5	4-11	6	24%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 29 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang daya tahan otot lengan dan bahu di tim SSB Alaska Klaten adalah 0% kategori baik sekali, 8% kategori baik, 36% dalam kategori cukup, 32% kategori kurang, 24% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 23:

Gambar 23. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu



e. Profil *Speed* atau Kecepatan (Lari 30m)

Tabel 31. Tes Kecepatan (*Speed*)

Tes Kecepatan (Lari 30m)	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	4.8704
Median	4.88
Std. Error of Mean	0.089414
Std.Deviation	0.44775
Variance	0.20048
Range	1.8
Minimum	3.94
Maximum	5.74

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

Tabel 32. Kecepatan (*Speed*)

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	3,58-3,91	0	0%	Baik sekali
2	3,92-4,34	4	16%	Baik
3	4,35-4,72	3	12%	Cukup
4	4,73-5,11	11	44%	Kurang
5	5,12-5,50	7	28%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 31 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kecepatan atau *speed* di tim SSB Alaska Klaten adalah 0% kategori baik sekali, 16% kategori baik, 12% dalam kategori cukup, 44% kategori kurang, 7% kategori kurang sekali.

Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 24:

Gambar 24. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan Kecepatan (*Speed*)



f. Profil Kelincahan

Tabel 33. Tes Kelincahan

Tes Kelincahan	
Statistic	Skor
Missing	0
Mean	10.3404
Median	10.2800
Std. Error of Mean	0.089414
Std.Deviation	0.447069
Variance	0.199871
Range	1.8
Minimum	1.78
Maximum	9.71
	11.49

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

Tabel 34. Kelincahan

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	<15,5	25	100%	Baik sekali
2	16-15,6	0	0%	Baik
3	16,6-16-1	0	0%	Cukup
4	17,1-16,7	0	0%	Kurang
5	17,7-17,2	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 33 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang tes kelincahan di tim SSB Alaska Klaten adalah 100% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 0% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 25:

Gambar 25. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan Kelincahan



g. Profil Kelentukan atau *Fleksibilitas*

Tabel 35. Tes Kelentukan

Tes Kelentukan	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	35.400
Median	35.500
Std. Error of Mean	1.0380
Std.Deviation	5.1901
Variance	26.938
Range	19.5
Minimum	25.0
Maximum	44.5

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

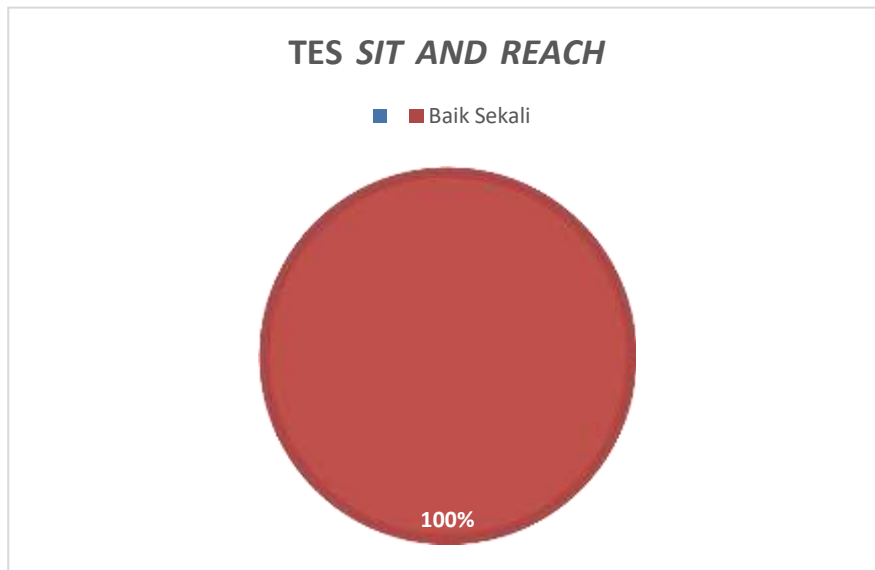
Tabel 36. Kelentukan

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

Dari tabel 35 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang tes kelentukan di tim SSB Alaska Klaten adalah 100% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 0% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali. Berikut

ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 26:

Gambar 26. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan Kelentukan



h. Profil *Power* atau Daya Ledak

Tabel 37. Tes Kekuatan (*Power*)

Tes Kelentukan	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	33.396
Median	33.5
Std. Error of Mean	1.03874
Std.Deviation	5.1937
Variance	26.9746
Range	19.5
Minimum	23
Maximum	42.5

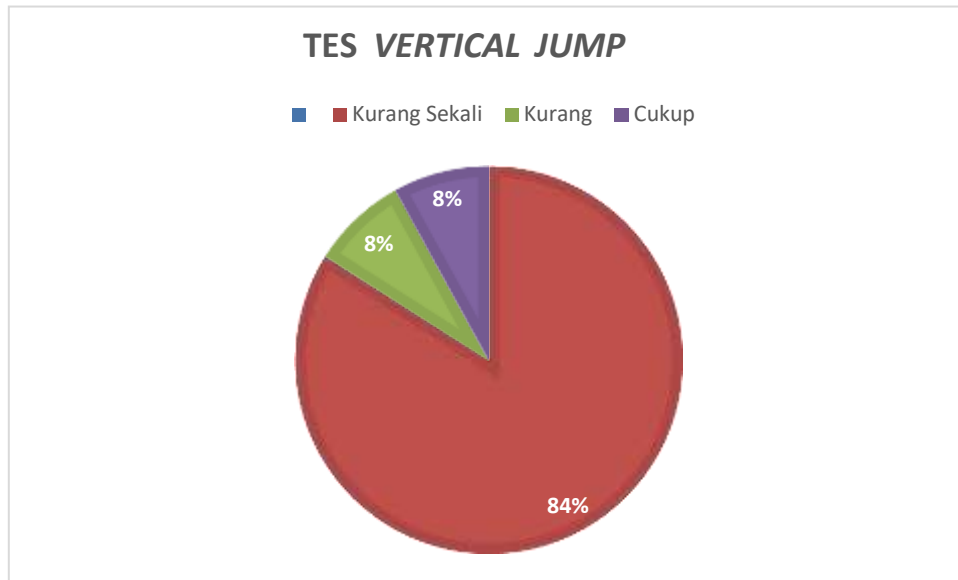
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 38. Power

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

Dari tabel 37 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang tes *power* di tim SSB Alaska Klaten adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 8% dalam kategori cukup, 8% kategori kurang, 84% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 27:

Gambar 27. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan *Power*



i. Profil Daya tahan jantung paru

Tabel 39. Tes Daya Tahan Jantung Paru

Tes Kelentukan	
Statistic	Skor
Valid	25
Missing	0
Mean	44.866
Median	44.88
Std. Error of Mean	0.44178
Std.Deviation	2.20888
Variance	4.87917
Range	9.57
Minimum	40.81
Maximum	50.38

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

Tabel 40. Daya Tahan Jantung Paru

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>59	0	0%	Baik sekali
2	56-58	0	0%	Baik
3	53-55	0	0%	Cukup
4	50-55	3	12%	Kurang
5	<49m	23	88%	Kurang sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel 39 diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang tes daya tahan jantung paru di tim SSB Alaska Klaten adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% dalam kategori cukup, 12% kategori kurang, 88% kategori kurang sekali. Berikut ini adalah bentuk grafik pie seperti tampak pada Gambar 28:

Gambar 28. Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Alaska Klaten Berdasarkan Daya Tahan Jantung Paru



Berdasarkan komponen tes kondisi fisik data tim SSB Alaska Klaten, dengan tes kekuatan otot punggung mempunyai rata-rata 51,48kg masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, tes kekuatan otot tungkai mempunyai rata-rata 90,48cm masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, tes daya tahan otot perut mempunyai rata-rata 41,24ml masuk kategori kurangi mendapat nilai 4, tes daya tahann otot lengan dan bahu mempunyai rata-rata 18,28ml masuk kategori kurang mendapat nilai 4, tes *speed* / kecepatan mendapat nilai 4,8704s masuk kategori kurang mendapat nilai 4, tes kelincahan mempunyai rata-rata 10,3404s masuk kategori baik sekali mendapat nilai 10, tes keletukan mempunyai rata-rata 33,396cm masuk kategori baik sekali dengan nilai 10, tes power mempunyai rata-rata 40,28cm masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, serta tes daya tahan jantung paru mempunyai rata-rata 44,866ml/kg masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2.

Untuk menentukan nilai kondisi fisik atlet secara keseluruhan dengan cara menjumlahkan konversi nilai skor rata-rata setiap komponen kondisi fisik, kemudian hasilnya dijumlah dan dinotasikan di tabel kategori nilai kondisi fisik. Dari tes yang telah dilakukan oleh pemain sepakbola SSB Alaska Klaten didapatkan nilai 40 point. Kemudian dari point tersebut dibagi dari berapa jumlah tes, dan akan ketemu hasilnya. Untuk lebih jelasnya dibisa dilihat berikut ini:

Tabel 41. Rekapitulasi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Alaska Klaten

KOMPONEN FISIK	HASIL PENGUKURAN	KATEGORI	NILAI
Kekuatan otot punggung	51,48 (kg)	KS	2
Kekuatan otot tungkai	90,48 (kg)	KS	2
Daya tahan otot perut	41,24 (ml)	K	4
Daya tahan otot lengan	18,28 (ml)	C	4
<i>Speed</i> / kecepatan	4,8704 (detik)	C	4
Kelincahan	10,3404 (detik)	BS	10
Kelentukan	33,396 (cm)	BS	10
Daya ledak	40,28 (cm)	KS	2
Daya Tahan jantung & paru	44,866 (ml/kg)	KS	2
Total			40

Nilai kondisi fisik: $40/9 = 4,4$

B. Pembahasan

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan profil kondisi fisik SSB Assyifa Klaten dan SSB Alaska Klaten yaitu KU 13-15 tahun. Komponen kondisi fisik yang diambil yaitu kekuatan (kekuatan otot punggung dan tungkai, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot kaki), daya tahan, kecepatan, power, kelentukan, kelincahan. Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik SSB Assyifa Klaten berada pada kategori Kurang dengan nilai kondisi fisik yang telah dikonversikan diperoleh 4,8. Sedangkan profil kondisi SSB Alaska Klaten

berada pada kategori kurang dan diperoleh nilai 4.4. Dari paparan tingkat kondisi fisik pemain SSB di atas bahwa dengan kategori kurang diharapkan untuk meningkatkan menjadi baik. Maka pelatih di SSB maupun pemain tersebut telah memiliki gambaran tingkat kondisi fisiknya kemudian dapat membuat program latihan untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisik yang dimiliki. Dimana siswa SSB adalah seorang atlet sehingga dapat lebih semangat lagi untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimilikinya sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas berlatih di bidang sepakbola.

Secara rinci dari hasil penelitian kondisi fisik peserta didik sekolah sepakbola yang terdiri atas kekuatan (kekuatan otot punggung, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot kaki), daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan dijelaskan sebagai berikut:

1. Kekuatan Otot Punggung

Kekuatan adalah kontraksi otot yang didapat dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal yang dilakukan oleh sekelompok otot untuk mengatasi suatu tekanan. Kekuatan otot yang diperlukan dalam sepakbola. Kondisi kekuatan otot punggung dari peserta didik SSB Assyifa Klaten pada kategori kurang sekali, dengan rata-rata 53,68 sedangkan peserta didik SSB Alaska Klaten pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 51,48.

2. Kekuatan Otot Perut

Berdasarkan dari hasil penelitian. menunjukkan kekuatan otot perut peserta didik SSB Assyifa Klaten rata-rata 45,24 pada kategori kurang sedangkan peserta didik SSB

Alaska Klaten memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori kurang dengan rata-rata 41,24.

3. Kekuatan Otot Lengan

Tenaga kontraksi otot dicapai dalam sekali usaha maksimal adalah kekuatan menurut Ismaryati (2006: 111). Dalam beberapa cabang olahraga kekuatan menjadi faktor penting untuk dimiliki, seperti kekuatan otot lengan. Berdasarkan dari hasil penelitian. menunjukkan kekuatan otot lengan peserta didik SSB Assyifa Klaten rata-rata 21,88 pada kategori cukup sedangkan peserta didik SSB Alaska Klaten memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori cukup dengan rata-rata 18,28.

4. Kekuatan Otot tungkai

Berdasarkan dari hasil penelitian. menunjukkan kekuatan otot tungkai peserta didik SSB Assyifa Klaten rata-rata 99,40 pada kategori kurang sekali sedangkan peserta didik SSB Alaska Klaten memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 90,48.

5. Kecepatan

Berdasarkan dari hasil penelitian. menunjukkan kecepatan peserta didik SSB Assyifa Klaten rata-rata 4,60 pada kategori cukup sedangkan peserta didik SSB Alaska Klaten memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori cukup dengan rata-rata 4,8704.

6. *Power*

Berdasarkan dari hasil penelitian. menunjukkan *power* peserta didik SSB Assyifa Klaten rata-rata 42,04 pada kategori kurang sekali sedangkan peserta didik SSB Alaska Klaten memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori kurang sekali dengan rata-rata

40,28.

7. Kelentukan

Berdasarkan dari hasil penelitian. menunjukkan kelentukan peserta didik SSB Assyifa Klaten rata-rata 35,4 cm pada kategori baik sekali sedangkan peserta didik SSB Alaska Klaten memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori baik sekali dengan rata-rata 33,396.

8. Kelincahan

Berdasarkan dari hasil penelitian. menunjukkan kelincahan peserta didik SSB Assyifa Klaten rata-rata 10,26 detik pada kategori baik sekali sedangkan peserta didik SSB Alaska Klaten memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori baik sekali dengan rata-rata 10,3404 detik.

9. Daya Tahan Jantung & Paru

Berdasarkan dari hasil penelitian. menunjukkan daya tahan jantung & paru peserta didik SSB Assyifa Klaten rata-rata 43,73 ml/kg pada kategori kurang sekali sedangkan peserta didik SSB Alaska Klaten memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 44,866 ml/kg.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang diambil kondisi fisik pemain SSB Assyifa Klaten dan Alaska Klaten, data yang diperoleh data dari masing-masing 25 orang dan dari 9 item tes yang dilakukan, yang masuk dalam kategori kurang sekali ada 4 tes yaitu; rata-rata kekuatan otot punggung 53,68kg (SSB Assyifa) dan 51,48kg (SSB Alaska) ; rata-rata kekuatan otot tungkai 99,40kg (SSB Assyifa) dan 90,48kg (SSB Alaska) ; rata-rata power 42,04cm (SSB Assyifa) dan 40,28cm (SSB Alaska) ; dan rata-rata daya tahan jantung paru 43,73ml/kg (SSB Assyifa) dan 44,866ml/kg (SSB Alaska). Berikutnya yang masuk ke dalam kategori kurang ada 1 tes yaitu daya tahan otot perut dengan rata-rata 45,24ml (SSB Assyifa) dan 41,24ml (SSB Alaska). Selanjutnya yang masuk kategori cukup yaitu ada 2 tes yaitu daya tahan otot lengan & bahu dengan rata-rata 21,88ml (SSB Assyifa) dan 18,28ml (SSB Alaska) dan kecepatan memperoleh rata-rata 4,60s (SSB Assyifa) dan 4,8704s (SSB Alaska). Dan yang terakhir adalah kategori baik sekali ada 2 item yaitu kelentukan dengan rata-rata 35,4cm (SSB Assyifa) dan 33,396cm (SSB Alaska) dan kelincahan 10,26s (SSB Assyifa) dan 10,3404s (SSB Alaska). Sehingga dari semua tes tersebut disimpulkan bahwa profil kondisi fisik tim SSB Assyifa dan Alaska Klaten mendapat skor 4,8 dan 4,4 serta masuk kedalam kategori kurang.

B. Implikasi

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

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

C. Saran

1. Bagi pemain ketika jadwal latihan sudah ditentukan sebisa mungkin datang untuk latihan.
2. Bagi pemain yang profil kondisi fisik di salah satu item kurang bagus agar meningkatkan kondisi fisiknya secara mandiri terlebih dahulu, sebelum pelatih memberi progam untuk latian kondisi fisik.
3. Bagi pelatih dimohon untuk memperhatikan materi fisik karena fisik adalah komponen dasar maka sebaiknya latihan fisiknya dipisah dan diberi program sendiri, tidak digabung dengan latihan teknik.

D. Keterbatasan Penelitian

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231.
- Detik.com (Maret 2013). "Physical Skills: Sebuah Persiapan". Dalam https://sport.detik.com/sepakbola/klinik-assbi/d-2183246/physical_skills_sebuah_persiapan.
- Djoko Pekik Irianto. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta: Pohon cahaya.
- Emral, H. (2016). *Bahan Ajar Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabina Press.
- FIFA. (2011). *Laws of the Game FIFA*. Sleman: Pengcab Kab. Sleman.
- Hilman Muhammad. (2016). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Komarudin. (2018). *Metode Latihan Fisik Dan Mental Usia Dini*. Yogyakarta: UNY Press.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- M. Ridwan, Roma Irawan. (2020). Validitas dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang “*Battery Test of Physical Conditioning*”. *Jurnal Performa Olahraga*. Volume 1 (224–231).
- Muhammad Hilman. (2012). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. FIK UNY.
- Primasoni Nawan, Sulistiyono. (2016). *Pedoman Menyusun formasi dan strategi bermain sepakbola*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

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

Surohmat, dan Yudi, A. A. (2020). Pengaruh Latihan *Six-week Priodezation* Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*. 84-91.

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

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307.
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 064/PKO/IV/2023
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Herwin, M.Pd

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

Nama : Gutama Danu Widagdo
NIM : 19602244086

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

**PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI SEKOLAH SEPAKBOLA ASSIFA
DAN ALASKA KLATEN JAWA TENGAH**

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

Yogyakarta, 26 April 2023
Ketua Departemen PKO

**) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

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

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Asyifa Klaten

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



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/1329/UN34.16/PT.01.04/2023

14 Juni 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **ASYIFA KLATEN** BERALAMAT DI KRADENAN MIRENG TRUCUK KLATEN
ALASKA BERALAMAT DI BASIN KEBONARUM JOGONALAN KLATEN

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

Nama : Gutama Danu Widagdo
NIM : 19602244086
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - SI
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI SEKOLAH SEPAKBOLA ASYIFA DAN ALASKA KLATEN JAWA TENGAH
Waktu Penelitian : 14 - 21 Juni 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 3. Surat Izin Penelitian Alaska Klaten

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN 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/1329/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

14 Juni 2023

Yth. **ASYIFA KLATEN BERALAMAT DI KRADENAN MIRENG TRUCUK KLATEN**
ALASKA BERALAMAT DI BASIN KEBONARUM JOGONALAN KLATEN

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

Nama : Gutama Danu Widagdo
NIM : 19602244086
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI SEKOLAH SEPAKBOLA ASYIFA DAN ALASKA KLATEN JAWA TENGAH
Waktu Penelitian : 14 - 21 Juni 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 4. Surat Perolehan Izin Penelitian Klub Asyifa Klaten



SEKOLAH SEPAKBOLA
ASYIFA KLATEN
KLATEN JAWA TENGAH
LAPANGAN KRADENAN MIRENG TRUCUK KLATEN JAWA TENGAH



SURAT KETERANGAN

Nomor : 10/SSB.14/S.6/II/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Pengurus SSB Asyifa Kabupaten Klaten, Provinsi Jawa Tengah menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : GUTAMA DANU WIDAGDO
Tempat Tanggal Lahir : KLATEN, 16 DESEMBER 2000
Nomor Induk Mahasiswa : 19602244086
Asal PT : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Program Studi : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Telah mengadakan Studi Penelitian di SSB Asyifa Kabupaten Klaten pada tanggal 14 Juni – 21 Juni 2023, guna menyusun Tugas Akhir Skripsi dengan judul :

“PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK DI SEKOLAH SEPAKBOLA ASSYIFA DAN ALASKA KLATEN JAWA TENGAH”

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang berkepentingan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 23 Juni 2023

Pengurus SSB Assyifa



Lampiran 5. Surat Perolehan Izin Penelitian Klub Alaska Klaten



SEKOLAH SEPAKBOLA
ASYIFA KLATEN
KLATEN JAWA TENGAH
LAPANGAN BASIN JOGONALAN KLATEN JAWA TENGAH



SURAT KETERANGAN

Nomor : 10/SSB.1/S.6/II/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Pengurus SSB Alaska Kabupaten Klaten, Provinsi Jawa Tengah menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : GUTAMA DANU WIDAGDO
Tempat Tanggal Lahir : KLATEN, 16 DESEMBER 2000
Nomor Induk Mahasiswa : 19602244086
Asal PT : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Program Studi : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Telah mengadakan Studi Penelitian di SSB Alaska Kabupaten Klaten pada tanggal 14 Juni – 21 Juni 2023, guna menyusun Tugas Akhir Skripsi dengan judul :

“PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK DI SEKOLAH SEPAKBOLA ASSYIFA DAN ALASKA KLATEN JAWA TENGAH”

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang berkepentingan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 23 Juni 2023

Pengurus SSB Alaska


YOGA ADI

Lampiran 6. Surat Izin Peminjaman Alat 1



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

Nomor : B/677/UN34.16/TU/2023

Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

YTH. Wakil Dekan Bidang Umum Dan Keuangan

Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan diadakannya kegiatan **Penelitian Tugas Akhir Skripsi** di tim SSB Assyifa dan Alaska Klaten, yang akan dilaksanakan pada :

Tanggal : 14 - 21 Juni 2023

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

Waktu Pelaksanaan : 15.30 – selesai.

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

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

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 14 Juni 2023

Dosen Pembimbing

Drs. Herwin M.Pd.
NIP. 196502021993121001

Pemohon

Gutama Danu W
NIM. 19602244086



Lampiran 7. Surat Izin Peminjaman Alat 2



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

Jalan Colombo, Yogyakarta 55281

Telepon (0274) 550826, 513092 Faksimile (0274) 513092

Lampiran

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

Lampiran 8. Surat Lembar Konsultasi Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Gutama Danu Widagdo
NIM : 19602244086
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	4/5-2023	1. Latar belakang masalah, mengapa penting diteliti? 2. Pentingnya kelompok tani & PDB 3. Kajian teori penting, ulas, artikel di jurnal, literatur nasional maupun internasional	
2	11/5-2023	1. Tambahkan alasan mengapa kondisi tani PDB perlu diteliti & keteliti untuk diteliti. 2. Pentingnya kelompok tani PDB. 3. Tambahkan sumber, sumber diperhaluskan. 4. Kajian teori yg relevan	
3	21/5-2023	- Legitimasi teori tentang latar kondisi, fungsi dan pentingnya bagi pemenuhan kelompok tani tani tani, untuk PDB. + artikel, buku, web.	

Ketua Departemen PKO

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

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



LEMBAR KONSULTASI

Nama : Gutama Danu Widagdo
NIM : 19602244086
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
4.	5/6-2023	① - Tambah bagian lain buku. Lama: 100 halaman untuk 1000 (3-5 tahun) & Kel. prosedur ② Koneksi bibliografi & format ③ Sampul; map.	
5.	12/6-2023	① Lembar belakang (Bab II) ② Koneksi dengan ③ Sampul; cover & konten	
6.	14/6-2023	① Selesai dengan artikel lagi penelitian; final unswal Masing-masing (map & midul & artikel). ② Format & penelitian untuk penyusunan data.	

Ketua Departemen PKO

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

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Gutama Danu Widagdo
NIM : 19602244086
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
7	3/2-2023	<ul style="list-style-type: none"> - file kembali span dan raka - kuman digram pil di serinchi - dengan hal sebelumnya. - pada 14, di sebut ke untuk - setiap kuno kondisi fisik - kesimpulan dibuat lebih - mengunakan hand ki: keda SSB tersebut - Sehygi. laporan TAS degn penomora, Daftar isi daftar bacw dan Daftar Tabel ; termasuk laporan 	

Ketua Departemen PKO

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

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

Lampiran 9. Surat Pernyataan Pengukuran Lapangan

SURAT PERNYATAAN PENGUKURAN LAPANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Pelatih SSB Alaska, Pelatih SSB Assyifa, dan Pengurus Lapangan Kradenan Kabupaten Klaten, Provinsi Jawa Tengah menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : GUTAMA DANU WIDAGDO
Tempat Tanggal Lahir : KLATEN, 16 DESEMBER 2000
Nomor Induk Mahasiswa : 19602244086
Asal PT : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Program Studi : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Telah melakukan pengukuran lapangan yang digunakan dalam penelitian dan menyatakan bahwa area lapangan yang digunakan untuk penelitian tes Balke benar-benar berukuran 400 m.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pelatih SSB Alaska



YOGA ADI

Yogyakarta, 30 Juli 2023

Pelatih SSB Assyifa



GILANG CAHYO

Pengurus Lapangan Kradenan



SURANA

Lampiran 10. Daftar Nama Pemain Sepakbola Assyifa Klaten

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

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

Lampiran 11. Hasil Data Kasar Tes Kondisi Fisik SSB Assyifa Klaten

N O.	NAMA	Kekuatan				Daya tahan otot				Speed		Kelincahan		Kelentukan		Power			Daya Tahan jantung	
		Punggung (kg)		Tungkai (kg)		Perut (ml/kg/menit)		Lengan & bahu (ml/kg/menit)		lari 30m (detik)		Lari bolak-balik 10m (detik)		Sit and rich (cm/inch)		Vertical jump (cm)			Lari 15 menit (ml/kg/menit)	
		T1	T2	T1	T2	T1	-	T1	-	T1	T2	T1	-	T1	T2	T1	T2	Hasil	Jarak	VO _{2max}
1	Yulfikar Mansur Bayuaji	94	90	80	95	53	-	34	-	4,84	5,00	10,20	-	35,9	37,5	213	250	37	3645	52,22
2	Aqshal Mohamad Alghiffary	36	36	80	76	56	-	15	-	4,30	4,50	9,78	-	40,8	44,5	229	287	58	3200	47,11
3	Abdurrohlim Husain Rifaata	56	59	100	85	34	-	16	-	5,00	4,24	9,63	-	38,0	34,9	229	285	56	2925	43,96
4	Gilang Ardha Pradipta Purnama	56	60	119	100	41	-	8	-	4,98	6,01	10,60	-	31,5	30,0	245	285	40	2948	44,22
5	Raafi Satya Perwira	38	39	95	90	50	-	17	-	4,64	5,03	10,25	-	38,0	37,7	215	265	50	3005	44,88
6	Muhammad Danis Pratama	47	51	47	50	47	-	24	-	5,01	4,98	10,59	-	31,5	29,8	184	215	31	2880	43,44
7	Dony Akbar Anis Firmansyah	50	52	60	59	40	-	30	-	4,60	5,90	11,41	-	34,5	35,0	225	265	40	2925	43,96
8	Geo Gibran Maulana	40	35	75	70	45	-	20	-	4,84	4,90	10,42	-	41,0	40,8	215	255	40	3165	46,71
9	Angga Perfecta Sangaji	60	57	115	130	50	-	26	-	4,35	5,60	9,81	-	42,0	40,2	219	264	45	3040	45,28

10	Rocksy Aulia Erywinata	45	45	118	120	57	-	23	-	5,90	4,72	9,86	-	30,0	27,9	224	265	41	2650	40,81
11	Ervaldo Bagus Ramadhan	55	53	80	80	48	-	25	-	4,84	5,70	10,77	-	40,0	37,9	224	264	40	3485	50,38
12	Djovi Surya Saputra	35	43	81	80	40	-	17	-	5,08	6,00	10,73	-	30,9	31,0	235	270	35	3075	45,68
13	Ariel Gunawan	89	90	119	100	40	-	15	-	7,10	4,00	10,78	-	29,0	25,5	226	258	32	2650	40,81
14	Fabian Wisnu Nugroho	58	55	85	55	40	-	19	-	4,82	5,00	10,64	-	36,0	36,0	238	272	34	2890	43,56
15	Bagas Febriyanto	35	25	75	85	43	-	15	-	5,50	4,76	10,77	-	31,5	31,3	220	265	45	3200	47,11
16	Naufal Akbar Azzam Adani	45	30	55	65	45	-	15	-	5,12	4,77	10,35	-	35,5	31,7	215	254	39	3005	44,88
17	Muhammad Zidan Fardinan	60	58	80	89	46	-	15	-	6,70	4,69	9,78	-	30,0	29,0	209	249	40	3200	47,11
18	Restu Hamdhani	78	85	99	89	50	-	30	-	3,90	5,55	9,91	-	24,5	25,0	223	260	37	3485	50,38
19	Handi Fadli Rakhmat	25	52	65	60	23	-	28	-	4,67	5,55	10,01	-	38,5	37,8	210	261	51	3005	44,88
20	Iput Nur Hasan	39	29	109	115	48	-	29	-	6,70	5,08	9,70	-	36,5	35,9	221	265	44	3200	47,11
21	Chairil Fatahkuhrohman	70	59	80	90	51	-	30	-	4,41	5,40	10,17	-	34,5	34,4	221	269	42	3005	44,88
22	Muhammad Yulfan Baihaqi	53	50	70	89	45	-	27	-	4,85	4,90	10,30	-	30,0	25,9	213	255	42	2650	40,81
23	Seto Setyo Nugroho	83	81	130	155	39	-	22	-	5,10	4,60	10,17	-	44,0	37,3	230	277	47	3165	46,71
24	Adam Nur Faiz	45	36	200	225	55	-	36	-	4,41	4,90	9,70	-	42,5	41,8	225	268	43	2885	43,50
25	Tegar Aditya	45	40	129	120	45	-	21	-	4,90	4,63	10,18	-	32,0	31,9	213	255	42	2925	43,96

Lampiran 12. Hasil Data Yang Dipakai Tim SSB Asyifa Klaten

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

11	Ervaldo Bagus Ramadhan	55	80	48	25	4,84	10,77	40,0	40	50,38
12	Djovi Surya Saputra	43	81	40	17	5,08	10,73	31,0	35	45,68
13	Ariel Gunawan	90	119	40	15	4,00	10,78	29,0	32	40,81
14	Fabian Wisnu Nugroho	58	85	40	19	4,82	10,64	36,0	34	43,56
15	Bagas Febriyanto	35	85	43	15	4,76	10,77	31,5	45	47,11
16	Naufal Akbar Azzam Adani	43	65	45	15	4,77	10,35	35,5	39	44,88
17	Muhammad Zidan Fardinan	60	89	46	15	4,69	9,78	30,0	40	47,11
18	Restu Hamdhani	85	99	50	30	3,90	9,91	25,0	37	50,38
19	Handi Fadli Rakhmat	52	65	23	28	4,67	10,01	38,5	51	44,88
20	Iput Nur Hasan	39	115	48	29	5,08	9,70	36,5	44	47,11
21	Chairil Fatahkuhrohman	70	80	51	20	4,41	10,17	34,5	42	44,88
22	Muhammad Yulfan Baihaqi	53	89	45	27	4,85	10,30	30,0	42	40,81
23	Seto Setyo Nugroho	33	155	39	22	4,60	10,17	44,0	47	46,71
24	Adam Nur Faiz	45	225	55	36	4,41	9,70	42,5	43	43,50
25	Tegar Aditya	45	129	45	21	4,63	10,18	32,0	42	43,96

Lampiran 13. Hasil Data Kondisi Fisik Tim SSB Assyifa Klaten

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

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

Lampiran 14. Daftar Nama Pemain Sepakbola Alaska Klaten

No.	Nama	Tempat Tanggal Lahir
1	Moqtada Bangun Neftono	Klaten, 25/2/2008
2	Okky Dwi Saputra	Klaten, 26/2/2008
3	Zukri Eka	Klaten, 3/3/2008
4	Rafli Fajri Adin	Klaten, 14/3/2008
5	Rifa Aulia Rahman	Klaten, 26/3/2008
6	Imam Nur Zaky	Klaten, 29/3/2009
7	Martin Wisa Putra	Klaten, 19/4/2009
8	Muhammad Mizwar	Klaten, 23/4/2009
9	Fabyan Azka	Klaten, 6/7/2009
10	Ilham Musthofa	Klaten, 21/6/2009
11	Shandya Pratama	Klaten, 24/6/2009
12	Erwin Ramadhani	Klaten, 16/6/2009
13	Daffa Prasetya Hanif	Klaten, 20/7/2009
14	Shandya Pratama	Klaten, 27/8/2010
15	Surya Erlangga	Klaten, 30/9/2010
16	Vincentius Rovino Rafael Putro	Klaten, 10/7/2010
17	Rossi Andra Meiva	Klaten, 22/10/2010
18	Juna Wahyu	Klaten, 6/7/2010
19	Muhammad Hnedriyansah	Klaten, 30/7/2010
20	Achmad Farrel	Klaten, 9/8/2010
21	Hafid Aditya	Klaten, 13/9/2010

22	Jhohan Candra	Klaten, 23/9/2010
23	Yoga Aditama	Klaten, 28/9/2010
24	Muh. Zamroni	Klaten, 19/12/2010
25	Muh. Rafiansyah	Klaten, 12/8/2010

Lampiran 15. Hasil Data Kasar Tes Kondisi Fisik SSB Alaska Klaten

NO.	NAMA	Kekuatan				Daya tahan otot				Speed		Kelincahan		Kelentukan		Power			Daya Tajan jantung	
		Punggung (kg)		Tungkai (kg)		Perut (ml/kg/menit)		Lengan & bahu (ml/kg/menit)		lari 30m (detik)		Lari bolak-balik 10m (detik)		Sit and rich (cm/inch)		Vertical jump (cm)			Lari 15 menit (ml/kg/menit)	
		T1	T2	T1	T2	T1	-	T1	-	T1	T2	T1	-	T1	T2	T1	T2	Hasil	Jarak	VO _{2max}
1	Moqtada Bangun Neftono	94	90	80	95	53	-	34	-	4.84	5	10.2	-	35.9	37.5	213	250	37	3645	52,22
2	Okky Dwi Saputra	36	36	80	76	56	-	15	-	4.3	4.5	9.78	-	40.8	44.5	229	287	58	3200	52.22
3	Zukri Eka	56	59	100	85	34	-	16	-	5	4.24	9.63	-	38	34.9	229	285	56	2925	47.11
4	Rafli Fajri Adin	56	60	119	100	41	-	8	-	4.98	6.01	10.6	-	31.5	30	245	285	40	2948	43.96
5	Rifa Aulia Rahman	38	39	95	90	50	-	17	-	4.64	5.03	10.25	-	38	37.7	215	265	50	3005	44.22
6	Imam Nur Zaky	47	51	47	50	47	-	24	-	5.01	4.98	10.59	-	31.5	29.8	184	215	31	2880	44.88
7	Martin Wisa Putra	50	52	60	59	40	-	30	-	4.6	5.9	11.41	-	34.5	35	225	265	40	2925	43.44
8	Muhammad Mizwar	40	35	75	70	45	-	20	-	4.84	4.9	10.42	-	41	40.8	215	255	40	3165	43.96

9	Fabyan Azka	60	57	115	130	50	-	26	-	4.35	5.6	9.81	-	42	40.2	219	264	45	3040	46.71
10	Ilham Musthofa	45	45	118	120	57	-	23	-	5.9	4.72	9.86	-	30	27.9	224	265	41	2650	45.28
11	Shandya P.	55	53	80	80	48	-	25	-	4.84	5.7	10.77	-	40	37.9	224	264	40	3485	40.81
12	Erwin Ramadhani	35	43	81	80	40	-	17	-	5.08	6	10.73	-	30.9	31	235	270	35	3075	50.38
13	Daffa Prasetya Hanif	89	90	119	100	40	-	15	-	7.1	4	10.78	-	29	25.5	226	258	32	2650	45.68
14	Shandya Pratama	58	55	85	55	40	-	19	-	4.82	5	10.64	-	36	36	238	272	34	2890	40.81
15	Surya Erlangga	35	25	75	85	43	-	15	-	5.5	4.76	10.77	-	31.5	31.3	220	265	45	3200	43.56
16	Vincentius Rovino Rafael Putro	45	30	55	65	45	-	15	-	5.12	4.77	10.35	-	35.5	31.7	215	254	39	3005	47.11
17	Rossi Andra Meiva	60	58	80	89	46	-	15	-	6.7	4.69	9.78	-	30	29	209	249	40	3200	44.88
18	Juna Wahyu	78	85	99	89	50	-	30	-	3.9	5.55	9.91	-	24.5	25	223	260	37	3485	47.11
19	Muhammad Hnedriyansah	25	52	65	60	23	-	28	-	4.67	5.55	10.01	-	38.5	37.8	210	261	51	3005	50.38
20	Achmad Farrel	39	29	109	115	48	-	29	-	6.7	5.08	9.7	-	36.5	35.9	221	265	44	3200	44.88
21	Hafid Aditya	70	59	80	90	51	-	30	-	4.41	5.4	10.17	-	34.5	34.4	221	269	42	3005	47.11

22	Jhohan Candra	53	50	70	89	45	-	27	-	4.85	4.9	10.3	-	30	25.9	213	255	42	2650	44.88
23	Yoga Aditama	83	81	130	155	39	-	22	-	5.1	4.6	10.17	-	44	37.3	230	277	47	3165	40.81
24	Muh. Zamroni	45	36	200	225	55	-	36	-	4.41	4.9	9.7	-	42.5	41.8	225	268	43	2885	46.71
25	M.Rafiansyah	45	40	129	120	45	-	21	-	4.9	4.63	10.18	-	32	31.9	213	255	42	2925	43.5

Lampiran 16. Hasil Data Yang Dipakai Tim SSB Alaska Klaten

No	Nama	Kekuatan		Daya Tahan Otot		Speed	Kelincahan	Kelentukan	Power	Daya Tahan Jantung
		Punggung (kg)	Tungkai (kg)	Perut (ml/kg/menit)	Lengan & bahu (ml/kg/menit)	lari 30m (detik)	Lari bolak-balik 10m (detik)	Sit and reach (cm/inch)	Vertical jump (cm)	Lari 15 menit (ml/kg/menit)
1	Moqtada Bangun Neftono	90	91	49	30	4.88	10.28	35.5	35	45.68
2	Oky Dwi Saputra	32	76	52	11	4.34	9.86	42.5	56	47.11
3	Zukri Eka	52	86	30	12	4.28	9.71	36	54	43.96
4	Rafli Fajri Adin	52	115	37	4	5.02	10.68	29.5	38	44.22
5	Rifa Aulia Rahman	35	91	46	13	4.68	10.33	36	48	44.88
6	Imam Nur Zaky	47	46	43	20	5.02	10.67	29.5	29	43.44
7	Martin Wisu Putra	48	56	36	26	4.64	11.49	33	38	43.96
8	Muhammad Mizwar	36	71	41	16	4.94	10.5	39	38	46.71
9	Fabyan Azka	56	126	46	22	5.64	9.89	40	43	45.28
10	Ilham Musthofa	41	116	53	19	4.76	9.94	28	39	40.81
11	Shandya Pratama	51	76	44	21	5.74	10.85	38	38	50.38
12	Erwin	39	76	36	13	5.12	10.81	28.9	33	45.68

	Ramadhani									
13	Daffa Prasetya Hanif	86	96	36	11	4.04	10.86	27	30	40.81
14	Shandya Pr	54	51	36	15	5.04	10.72	34	32	43.56
15	Surya Erlangga	31	81	39	11	4.8	10.85	29.5	43	47.11
16	Vincentius Rovino Rafael Putro	41	61	41	11	4.81	10.43	33.5	37	44.88
17	Rossi Andra Meiva	56	85	42	11	4.73	9.86	28	38	47.11
18	Juna Wahyu	81	95	46	26	3.94	9.99	23	35	44.22
19	Muhammad Hnedriyansah	48	56	19	24	5.59	10.09	36.5	49	44.88
20	Achmad Farrel	35	111	44	25	5.12	9.78	34.5	42	47.11
21	Hafid Aditya	66	86	47	26	5.44	10.25	32.5	46	44.88
22	Jhohan Candra	49	85	41	23	4.94	10.38	28	40	40.81
23	Yoga Aditama	79	151	35	18	4.64	10.25	42	45	46.71
24	Muh. Zamroni	41	153	51	32	4.94	9.78	40.5	41	43.5
25	Muh. Rafiansyah	41	125	41	17	4.67	10.26	30	40	43.96

Lampiran 17. Hasil Data Kondisi Fisik Tim SSB Alaska Klaten

No	Nama	Kekuatan		DT Otot		Speed	Kelincahan	Kelentukan	Power	DT jantung	Jumlah profil kondisi fisik	Kategori
		Punggung	Tungkai	Perut	Lengan & bahu	Lari 30m	Lari bolak balik	Sit and reach	Vertical jump	Lari 15 menit		
1	Moqtada Bangun Neftono	4	2	4	8	4	10	10	2	4	5.3	kurang
2	Okky Dwi Saputra	2	2	6	2	8	10	10	6	2	5.3	kurang
3	Zukri Eka	2	2	4	4	8	10	10	6	2	5.3	kurang
4	Rafli Fajri Adin	2	2	4	2	4	10	10	2	2	4.2	kurang
5	Rifa Aulia Rahman	2	2	6	4	6	10	10	4	2	5.1	kurang
6	Imam Nur Zaky	2	2	4	6	4	10	10	2	2	4.7	kurang
7	Martin Wisa Putra	2	2	4	6	6	10	10	2	2	4.9	kurang
8	Muhammad Mizwar	2	2	4	4	4	10	10	2	2	4.4	kurang
9	Fabyan Azka	2	2	4	6	2	10	10	2	2	4.4	kurang
10	Ilham Musthofa	2	2	6	4	4	10	10	2	2	4.7	kurang
11	Shandya Pratama	2	2	4	6	2	10	10	2	4	4.7	kurang
12	Erwin Ramadhani	2	2	4	4	2	10	10	2	2	4.2	kurang

13	Daffa Prasetya Hanif	4	2	4	2	8	10	10	2	2	4.9	kurang
14	Shandya Pr	2	2	4	4	4	10	10	2	2	4.4	kurang
15	Surya Erlangga	2	2	4	2	4	10	10	2	2	4.2	kurang
16	Vincentius Rovino Rafael Putro	2	2	4	2	4	10	10	2	2	4.2	kurang
17	Rossi Andra Meiva	2	2	4	2	4	10	10	2	2	4.2	kurang
18	Juna Wahyu	4	2	6	6	8	10	10	2	4	5.8	kurang
19	Muhammad Hnedriyansah	2	2	2	6	2	10	10	4	2	4.4	kurang
20	Achmad Farrel	2	2	4	6	2	10	10	2	2	4.4	kurang
21	Hafid Aditya	2	2	4	6	2	10	10	2	2	4.4	kurang
22	Jhohan Candra	2	2	4	6	4	10	10	2	2	4.7	kurang
23	Yoga Aditama	2	4	4	4	4	10	10	2	2	4.7	kurang
24	Muh. Zamroni	2	4	6	8	4	10	10	2	2	5.3	kurang
25	Muh. Rafiansyah	2	2	4	4	6	10	10	2	2	4.7	kurang

Lampiran 18. Dokumentasi Tes dan Pengukuran Asyifa dan Alaska Klaten









Lampiran 19. Dokumentasi Pengukuran Lapangan Kradenan Trucuk

