

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN
PSS DEVELOPMENT CENTER U-18 TAHUN 2023**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh :
ADHE YUSUF RAHMAWAN
19603144004

DEPARTEMEN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN
PSS DEVELOPMENT CENTER U-18 TAHUN 2023**

Oleh :

Adhe Yusuf Rahmawan
NIM 19603144004

ABSTRAK

Profil kondisi fisik adalah sekumpulan data tentang keadaan atau kemampuan fisik seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat kondisi fisik pemain *PSS Development Center U-18* yang meliputi daya tahan aerobik, daya tahan otot, kecepatan, kelincuhan, kekuatan, power dan koordinasi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kondisi fisik yang terdiri dari tes daya tahan aerobik, daya tahan otot, kecepatan, kelincuhan, kekuatan, power dan koordinasi. Subjek dalam penelitian adalah pemain *PSS Development Center U-18* yang berjumlah 25 pemain.

Hasil penelitian diperoleh tingkat kondisi fisik pemain *PSS Development Center U-18* dengan hasil daya tahan aerobik pada kategori baik sekali sebesar 48 % sebanyak 12 pemain, daya tahan otot perut pada kategori baik sekali sebesar 80 % sebanyak 20 pemain, dan lengan pada kategori baik sekali sebesar 64 % sebanyak 16 pemain, kecepatan pada kategori baik sebesar 76 % sebanyak 19 pemain, kelincuhan pada kategori baik sebesar 48 % sebanyak 12 pemain, kekuatan pada kategori baik sebesar 48 % sebanyak 12 pemain, power pada kategori sedang sebesar 48 % sebanyak 12 pemain, dan koordinasi pada kategori baik sebesar 52 % sebanyak 13 pemain.

Kata kunci: kondisi fisik, pemain PSS Development Center U-18

PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF THE U-18 PSS DEVELOPMENT CENTER PLAYERS IN 2023

ABSTRACT

A physical condition profile is a collection of data regarding a person's physical condition or abilities. The objective of this research is to determine the level of physical condition of the U-18 PSS Development Center players including the aerobic endurance, muscle endurance, speed, agility, strength, power, and coordination.

The type of this research was a descriptive study. The research method was a survey. The data collection technique used a physical condition test consisted of aerobic endurance, muscle endurance, speed, agility, strength, power, and coordination tests. The research subjects were for about 25 U-18 PSS Development Center players.

The results of the research gain the level of physical condition of the U-18 PSS Development Center players with aerobic endurance results in the very good category at 48% or for about 12 players, the abdominal muscle endurance in the very good category at 80% or for about 20 players, and arms in the very good category at 64% or for about 16 players, speed in the good category at 76% or for about 19 players, agility in the good category at 48% as many as 12 players, strength in the good category at 48% as many as 12 players, power in the moderate category at 48% as many as 12 players, and coordination in the good category at 52% for about 13 players.

Keywords: physical condition, U-18 PSS Development Center players

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adhe Yusuf Rahmawan
NIM : 19603144004
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Pemain PSS *Development Center*
U-18 Tahun 2023

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, 24 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Adhe Yusuf Rahmawan
NIM 19603144004

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PSS DEVELOPMENT CENTER U-18 TAHUN 2023

Disusun oleh:
Adhe Yusuf Rahmawan
NIM 19603144004

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

Yogyakarta, 24 Agustus 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.
NIP 19800924 2006041001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Fatkurahman Arjuna, S.Or., M.Or.
NIP. 198303132010121005

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN
PSS DEVELOPMENT CENTER U-18 TAHUN 2023**

Disusun Oleh:

Adhe Yusuf Rahmawan
NIM 19603144004

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 1 September 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji : Dr. Fatkurahman Arjuna, S.Or., M.Or.		27-09-2023
Sekretaris Penguji : Dr. Duwi Kurnianto Pambudi, S.Or., M.,Or.		27-09-2023
Penguji Utama: Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.		26-09-2023

Yogyakarta, September 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


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

NIP. 196407071988121001

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”
QS-Al Baqarah 286

"Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku. Dan apa yang ditakdirkan untukku, takkan melewatkanmu." - Umar bin Khattab

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur atas berkat dan rahmat Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT pencipta semesta alam yang telah memberiku hidup dan rizki-Nya.
2. Kepada kedua orang tua, Bapak Surahman dan Ibu Any Ristina, dan kakak saya Andrew Rahmawan yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
3. Seluruh keluarga besar yang selalu mengingatkan dan memberikan motivasi untuk selalu menjadi yang lebih baik.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Swt. atas ridhonya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PSS *Development Center* U-18 Tahun 2023”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
3. Bapak Dr. Fatkurahman Arjuna S.Or., M.Or., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
5. Seluruh pemain dan pelatih PSS *Development Center* U-18 yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya selama penelitian.

6. Sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan semangat dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Agustus 2023

Penulis,



Adhe Yusuf Rahmawan
NIM 19603144004

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Pikir	31
C. Penelitian Yang Relevan	33
BAB III METODELOGI PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel	35
C. Definisi Operasional.....	36
D. Pengembangan Instrumen	36

E. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Kesimpulan	69
B. Implikasi.....	69
C. Keterbatasan Penelitian.....	70
D. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola	25
Gambar 2.2 Gawang Sepakbola	26
Gambar 2.3 Bola Piala Dunia 2022.....	27
Gambar 2.4 Kesebelasan Timnas Indonesia	30
Gambar 2.5 Bagan Test Kondisi Fisik <i>PSS DEVELOPMENT CENTER</i>	32
Gambar 3.1 <i>Multistage Test (Bleep Test)</i>	37
Gambar 3.2 Tes <i>Sit Up</i>	41
Gambar 3.3 Tes <i>Push Up</i>	42
Gambar 3.4 Tes Lari 60 meter	43
Gambar 3.5 Tes <i>Illionis</i>	44
Gambar 3.6 Tes <i>Leg and Back Dynamometer</i>	46
Gambar 3.7 Tes <i>Standing Long Jump</i>	47
Gambar 3.8 Tes Koordinasi Lempar Tangkap.....	48
Gambar 1 Diagram Hasil Penelitian Daya Tahan Aerobik	52
Gambar 2 Diagram Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut.....	54
Gambar 3 Diagram Hasil Penelitian Kekuatan Otot Lengan	55
Gambar 4 Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Kecepatan	57
Gambar 5 Diagram Hasil Penelitian Kelincahan	58
Gambar 6 Diagram Hasil Penelitian Kekuatan Otot Tungkai.....	60
Gambar 7 Diagram Hasil Penelitian Power Otot Tungkai.....	61
Gambar 8 Diagram Hasil Penelitian Koordinasi.....	63
Gambar 9 Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet <i>PSS Development Center U-18</i>	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Statistik data penelitian daya tahan Aerobik.....	51
Tabel 2 Hasil penelitian kemampuan daya tahan Aerobik.....	52
Tabel 3 Statistik data penelitian kekuatan otot perut (Sit Up)	53
Tabel 4 Hasil penelitian kemampuan kekuatan otot perut	53
Tabel 5 Statistik data penelitian kekuatan otot lengan (Push Up)	54
Tabel 6 Deskripsi hasil penelitian kekuatan otot lengan.....	55
Tabel 7 Statistik hasil penelitian kecepatan	56
Tabel 8 Deskripsi hasil penelitian kecepatan	56
Tabel 9 Statistik data penelitian Kelincahan	57
Tabel 10 Deskripsi hasil penelitian kelincahan.....	58
Tabel 11 Statistik data penelitian kekuatan otot tungkai	59
Tabel 12 Deskripsi hasil penelitian kekuatan otot tungkai	59
Tabel 13 Statistik data penelitian power otot tungkai	60
Tabel 14 Deskripsi hasil penelitian power otot tungkai.....	61
Tabel 15 Statistik data penelitian koordinasi	62
Tabel 16 Deskripsi hasil penelitian koordinasi	62
Tabel 17 Hasil penelitian kondisi fisik atlet <i>PSS Development Center</i> U-18	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Data Penelitian.....	30
Lampiran Dokumentasi.....	32

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga di Indonesia ini termasuk hal yang sangat diminati banyak orang. Mulai dari anak-anak hingga orang tua. Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan untuk memperkuat otot-otot tubuh. Tujuan dari kegiatan ini beragam, mulai dari ingin mendapat hiburan, silaturahmi atau juga untuk meningkatkan prestasi. Pada zaman yang modern ini banyak orang tua yang sudah mulai mendaftarkan anak-anaknya untuk mengikuti olahraga sejak dini, karena efek dari olahraga ini sangat positif. Hasilnya adalah tentu memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani yang cukup baik, dan juga jika dilakukan dengan serius bukan hal yang mustahil bisa mendapatkan prestasi melalui olahraga yang ditekuni. Banyak sekali jenis olahraga yang dapat dijadikan sebagai prestasi, salah satunya olahraga yang banyak digemari masyarakat Indonesia yaitu sepakbola.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia bahkan didunia. Hendri Firzani (2010: 10) menyatakan bahwa sepakbola adalah olahraga paling populer diseluruh dunia, dari anak-anak, hingga orang dewasa bahkan perempuan mengenal olahraga yang menurut sejarahnya sudah ada sejak berabad-abad lalu. Dimainkan dua tim, dimana masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain, sepakbola adalah olahraga yang paling banyak melibatkan pemain.

Sepakbola merupakan olahraga dengan gaya permainan cepat dengan kemampuan skill dan fisik yang baik. Kemampuan kondisi fisik yang baik mutlak dan harus dimiliki oleh setiap atlet agar dapat berprestasi dalam cabang olahraga

yang di gelutinya. Oleh karena itu olahraga bukan sekedar berkreasi dan hobi saja namun sudah merupakan ajang pembuktian ke tingkat prestasi. Seperti halnya olahraga sepak bola dalam pelaksanaannya terdapat beberapa rangkaian latihan dan gerakan yang menjadi kunci dasar kesuksesan atlet dalam meraih prestasi.

Didalam olahraga sepakbola ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan aspek mental. Dalam sebagian pandangan ahli aspek fisik merupakan pondasi dari olahraga sepakbola. Karena kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting sekali didalam permainan sepakbola. Oleh karena itu latihan fisik perlu mendapatkan perhatian lebih dan serius guna mencapai suatu prestasi yang maksimal.

Timo S. Scheunemann (2012: 15) menyatakan bahwa Komponen-komponen fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*Speed*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*) dan kelincahan (*agility*) Komponen-komponen kondisi fisik sepakbola merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi dalam bermain sepakbola. Jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti kemampuan teknik, taktik, dan mental. Maka dari itu banyak faktor yang mempengaruhi penampilan dan prestasi dalam sepakbola, salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik.

Sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan tenaga yang cukup besar. Karena dalam permainan sepakbola menggunakan waktu yang relatif lama. Tidak hanya itu sepakbola juga membutuhkan beberapa komponen fisik yang dapat menunjang atlet agar maksimal didalam melakukan permainan sepakbola.

Diantaranya kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan lain sebagainya. Sepakbola di Indonesia saat ini adalah salah satu olahraga yang sangat berkembang dan banyak diminati oleh seluruh masyarakat kalangan umum.

Di Indonesia banyak sekali sekolah sepakbola yang hadir di berbagai daerah, dengan adanya sekolah sepakbola ini juga diharapkan dapat membantu mencerahkan masa depan sepakbola Indonesia. Kompetisi Di Indonesia sendiri dibagi menjadi tiga, yaitu liga 1, liga 2, dan juga liga 3. Dengan tujuan ingin memunculkan bibit-bibit baru di masa depan sepakbola Indonesia, PSSI memberi aturan kepada tim-tim liga 1, yaitu setiap tim wajib memiliki *academy* atau sering disebut tim kelompok umur yang mencakup U-16, U-18, dan U-20. Kompetisi yang diselenggarakan untuk kelompok umur ini adalah EPA (*Elite Pro Academy*).

PSS Sleman adalah salah satu tim yang berada pada kasta tertinggi kompetisi sepakbola Indonesia atau biasa disebut liga 1. PSS sudah memiliki academy ini sejak tahun 2019 yang bernama PSS *Development Center*. PSS *Development Center* latihan seminggu lima kali yaitu senin-kamis dan juga sabtu dengan materi internal game di lapangan Sono dan Macanan. Disini Peneliti akan fokus kepada kelompok umur U-18, karena berdasarkan pengalaman dan pengamatan kelompok umur U-18 adalah umur dimana atlet remaja sedang dalam fase semangat yang tinggi. Dan kelompok umur U-18 ini tentu sudah berkumpul sejak masih pada usia U-16, maka dari itu kelompok umur U-18 ini sudah berlatih bersama hampir 2-3 tahun.

Elite Pro Academy awal mula diselenggarakan pada tahun 2018 dan hanya ada kompetisi kelompok umur U-16 saja. Kemudian pada tahun 2019 *Elite Pro*

Academy menambahkan kelompok umur U-18 dan U20. Akan tetapi *Elite Pro Academy* hanya berjalan satu tahun saja, karena pada tahun 2020 adanya pandemi covid-19 ini membuat seluruh kompetisi berhenti, tidak hanya di Indonesia saja bahkan seluruh dunia.

Berdasarkan observasi lapangan PSS *Development Center* sudah memulai latihan lagi sejak Oktober tahun 2020 dengan menerapkan protokol kesehatan, namun sejak latihan tersebut hingga sekarang kompetisi belum juga digulirkan kembali. PSS *Development Center* terus melakukan latihan sambil menunggu titik terang tentang bergulirnya kembali *Elite Pro Academy*. Dengan dekatnya akhir kompetisi liga 1, kemungkinan besar *Elite Pro Academy* akan dimulai pada musim berikutnya. *Elite Pro Academy* yang kemungkinan baru akan dimulai kembali sejak adanya pandemi tentu membuat para pemain mempunyai beberapa masalah, salah satunya yaitu faktor fisik. Saat menjalani sesi latihan banyak pemain yang fisiknya terlihat kurang baik sehingga taktik pelatih dalam latihan kurang berjalan dengan baik. Karena bisa dilihat dari gesture tubuh pemain saat menjalani latihan fisik seringkali pemain tidak serius dalam menjalani latihan berbeda saat menjalani latihan taktik maupun game internal.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti ingin mengetahui Profil Kondisi Fisik Pemain PSS *Development Center* U-18. Hal ini mengingat kurang terkontrol nya latihan fisik dan kompetisi yang semakin dekat.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas terdapat masalah yang terkait dengan tingkat kondisi fisik atlet PSS *Development Center* U-18 yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. *Elite Pro Academy* merupakan kompetisi resmi kelompok umur, maka latihan harus ditata dengan baik.
2. Belum ada waktu khusus untuk fokus pada latihan fisik, sehingga ketika tanding maupun latihan sering mengalami kelelahan.
3. Sebagian besar atlet lebih suka latihan teknik daripada latihan fisik.
4. Prestasi PSS *Development Center* pada musim pertamanya kurang dari memuaskan.
5. Belum diketahuinya profil kondisi fisik pemain sepakbola PSS *Development Center* U-18 tahun 2023

C. Batasan Masalah

Supaya lebih terfokus dalam penelitian ini maka penulis membatasi masalah agar tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penapsiran tentang subtansi yang ada dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya ingin mengetahui Profil Kondisi Fisik atlet PSS *Development Center* U-18 yang meliputi daya tahan aerobik, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kekuatan, power dan koordinasi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah di uraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana profil kondisi fisik atlet PSS *Development Center* U-18 yang meliputi

daya tahan aerobik, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kekuatan, power dan koordinasi?.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat kondisi fisik atlet PSS *Development Center* U-18 yang meliputi daya tahan aerobik, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kekuatan, power dan koordinasi.

F. Manfaat Penelitian

Pada penelitian profil kondisi fisik atlet sepakbola PSS *Development Center* U-18. Diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis
 - a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai yang sesuai dengan hasil penelitian.
 - b. Dapat dijadikan gambaran bahwa ketika memiliki kondisi fisik yang memadai maka dapat menunjang prestasi atlet tersebut.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi atlet, supaya atlet mengetahui profil kondisi fisik yang dimilikinya, dan sebagai wawasan pengetahuan bahwa kondisi fisik mempunyai peran yang sangat penting untuk memperoleh prestasi dalam sepakbola.
 - b. Bagi manajemen PSS *Development Center*, dapat digunakan sebagai dokumentasi dan pendataan atlet U-18 secara lengkap serta sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi.

- c. Bagi pelatih, hasil kondisi fisik dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk dapat merancang program yang lebih baik untuk kedepannya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Hakikat Profil

Profil menurut Poerwadarminto (2002: 56), adalah pandangan dari samping sketsa biografi, dan penampang yang tampak. Dapat pula dikatakan bahwa profil merupakan sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel. Arti ini dilihat dari bidang statistik. Dalam bidang komunikasi dan bahasa, profil berarti biografi atau riwayat hidup singkat seseorang. Profil juga memiliki arti sebagai grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu.

Gina (2008 : 2) menyatakan bahwa Profil adalah memperlihatkan ciri-ciri fisik seseorang yang tampak dari luar. Ciri-ciri fisik tersebut dapat diukur dan diamati. Ciri fisik atau sering disebut postur tubuh itu bermacam-macam, ada yang badannya kurus, gemuk, tinggi, pendek, hidung mancung, pesek, rambut panjang, dan pendek. Setiap orang menginginkan postur tubuh yang ideal. Postur tubuh yang ideal adalah postur tubuh yang sesuai dengan keinginan setiap individu masing-masing misalnya badannya tinggi, tidak kurus, dan tidak terlalu kurus. Postur tubuh ideal dinilai dari pengukuran antropometri untuk menilai apakah komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar normal atau ideal.

2. Hakikat Kondisi fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga khususnya

sepakbola. Kondisi fisik merupakan komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang atau atlet yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang teratur dan terprogram secara sistematis. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), dan pada saat setelah mengalami suatu proses latihan.

Kondisi fisik ialah keadaan fisik dan psikis yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Fisik yang bagus akan memberikan prestasi yang bagus pula terhadap seorang atlet. Syafruddin (2013:65) menyatakan bahwa kondisi fisik adalah meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani). Kondisi fisik adalah kemampuan energi untuk meningkatkan kemampuan tubuh atau aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, dan lama dengan tujuan agar atlet tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun disaat pertandingan, Kosasih (2017:36).

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan pemain dengan fisik yang buruk tentunya akan berdampak pula terhadap teknik dan taktik bermainnya. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Setiap pemain dituntut untuk mempunyai teknik individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik.

Namun, sehebat apapun seorang pemain dengan teknik dan taktik bermainnya jika tidak didasari kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak akan maksimal. Karena dengan fisik yang memadai para atlet tentu akan mudah menjalankan intruksi yang diminta oleh pelatih.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Ismariyati (2008 : 41) menyatakan bahwa ada 10 macam komponen fisik yang mendukung dalam permainan yang mendukung permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
2. Daya tahan (*endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan yaitu:
 - a. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
 - b. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu

3. Daya tahan otot (*muscular power*) kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.
4. Kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
5. Daya lentur (*flexibility*), efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pas seluruh tubuh.
6. Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.
7. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
8. Keseimbangan (*balance*), kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot
9. Ketepatan (*accuracy*), adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.
10. Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling lainnya seperti dalam mengantisipasi datangnya bola.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik mencakup semuanya dan menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik pemeliharannya maupun peningkatannya. Untuk mendapatkan peningkatan tentu bukan hal yang mudah, karena harus menjalankan latihan yang teratur dan juga terprogram.

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan faktor yang utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet walaupun tidak eninggalkan aspek lain seperti aspek teknik, taktik, dan aspek mental. Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

1. Umur

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

Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.

3. Genetik

Daya tahan cardiovascular dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

4. Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh

5. Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan cardiovascular. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO).

6. Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Lebih lanjut, Djoko Pekik Irianto (2004: 9) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1. Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, penggantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik.

2. Faktor Tidur dan Istirahat

Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki

kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Istirahat yang cukup.
- c) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- d) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4. Faktor Lingkungan

Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5. Faktor Latihan dan Olahraga

Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih.

c. Komponen Kondisi Fisik Pada Pemain Sepakbola

Aktivitas gerakan dalam sepakbola membutuhkan komponen-komponen kondisi fisik yang berbeda dibanding cabang olahraga lain. Berikut komponen

kondisi fisik yang dibutuhkan pada olahraga sepakbola menurut Primasoni dan Sulistiyono (2018: 50) sebagai berikut :

1. Daya Tahan Aerobik

Daya tahan aerobik adalah kemampuan sistem jantung-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Wahjoedi, 2001 : 59). Permainan sepakbola dilakukan dalam waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit untuk waktu normal dan pada beberapa pertandingan bahkan membutuhkan babak perpanjangan dan sampai dengan babak adu pinalti. Fisiologi tubuh ketika melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang lama membutuhkan daya tahan yang baik. Kemampuan tubuh untuk melakukan kinerja secara konsisten dan tidak mengalami penurunan kualitas dari dimulai pertandingan sampai akhir merupakan suatu keharusan jika sebuah tim sepakbola berkeinginan menjadi tim yang tangguh.

Raimond Verheijen (1998 : 17) menyatakan bahwa pemain sepak bola berlari antara 9 dan 12 kilometer (5,6 dan 7,5 mil) dalam 90 menit. Ini setara dengan kecepatan rata-rata 6 hingga 8 kilometer (3,7 hingga 5 mil) per jam. Pemain harus memiliki daya tahan yang baik untuk mempertahankan kecepatan ini selama satu setengah jam. Pemain sepak bola harus memiliki daya tahan untuk memungkinkan mereka berlari dalam waktu lama dalam tempo yang sangat berfluktuasi.

Daya tahan aerobik merupakan kebutuhan yang mutlak yang harus dimiliki setiap pemain. Keterampilan teknik dan keputusan taktik sehebat apapun tidak akan memberikan hasil optimal jika sebuah tim sepakbola mengalami kendala dalam hal daya tahan. Permainan yang awalnya mungkin sangat indah akan menjadi berantakan akibat daya tahan atau kemampuan mempertahankan konsistensi tugas gerak menurun.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Ismaryati 2008 : 41). Kemampuan sprint (lari cepat) atau komponen kecepatan sangat penting dan dominan dibutuhkan pada permainan sepakbola. Tim yang memiliki pemain dengan kecepatan berlari yang diatas rata rata umumnya akan memperoleh banyak keuntungan dalam pertandingan.

Bompa (2009) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat. Dalam banyak olahraga, seperti sepak bola, kemampuan untuk berakselerasi mendasari permainan yang baik. Selama permainan sepak bola, rata-rata jarak sprint sekitar 17 m. Seringkali sprint ini dimulai saat atlet bergerak dengan kecepatan lebih lambat atau saat atlet melakukan breakaway atau memulai tekel. Oleh karena itu, kemampuan untuk berakselerasi dengan cepat dalam beberapa langkah pertama sangat penting untuk permainan yang efektif.

Sulistiyono et al (2020) menyatakan bahwa pemain dengan kecepatan dan kelincahan yang baik dalam pertandingan akan mudah melewati lawan dan menciptakan peluang, baik untuk diri sendiri atau tim supaya dapat mencetak gol. Oleh karena itu, pemain yang memiliki kecepatan yang baik dianggap pemain yang sangat terampil dan penting bagi tim.

Kecepatan tidak hanya dibutuhkan oleh penyerang saja, yang tugas utamanya adalah mencetak gol. Akan tetapi, kecepatan juga dibutuhkan oleh semua pemain, contohnya adalah ketika penyerang mengalami kebuntuan dan sulit untuk menembus pertahanan lawan, gelandang akan muncul diantara bek untuk membuat peluang, dengan memiliki kecepatan tentu gelandang tidak akan sulit untuk menembus pertahanan lawan. Tidak hanya penyerang dan gelandang, seorang pemain belakang atau bek juga memerlukan kecepatan. Dengan memiliki kecepatan yang baik pemain belakang tidak akan kesulitan menghadapi pemain-pemain depan lawan dan juga mengantisipasi kombinasi serangan lawan. Seorang penjaga gawangpun juga memerlukan kecepatan, walaupun tidak terlalu banyak melakukan pergerakan, penjaga gawang juga diperlukan memiliki kecepatan. Contohnya adalah ketika lawan melakukan umpan terobosan yang melewati antara bek, penjaga gawang harus keluar dari zona gawang dan berusaha mendahului penyerang lawan untuk menghalau bola.

3. Kelincahan

Fatkurahman Arjuna (2018) menyatakan bahwa 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.

Ilham Efendi N & Suharjana (2015) menyatakan bahwa dalam banyak cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola, kelincahan merupakan komponen fisik yang esensial, kelincahan merupakan salah satu komponen dasar yang sangat diperlukan oleh pemain sepakbola. Menggiring bola (dribbling) sambil berlari melewati dan menghindari hadangan lawan adalah peran utama dari kelincahan tersebut. Setiap pemain apabila memiliki kelincahan yang baik dan mampu menggiring bola (dribbling) dengan cepat, maka pertandingan akan menjadi lebih menarik. Contohnya seperti Lionel Messi yang saat ini menjadi pemain terbaik dunia, dengan dribblingnya yang lincah tentu akan lebih mudah melewati lawan dan membuat peluang ataupun mencetak gol. Kelincahan juga terlihat saat para pemain berusaha mengimbangi pergerakan lawan

yang senantiasa berubah, baik itu bergerak ke kiri, kanan, depan, dan belakang.

4. Kekuatan

Ismaryati (2008 : 41) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Pemain sepakbola dalam upaya untuk mencapai hasil optimal dalam sebuah pertandingan seperti yang sudah diuraikan membutuhkan skill atau teknik, kondisi fisik dan mental yang semuanya baik, salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan.

Raimond Verheijen (1998 : 85) menyatakan bahwa seorang pemain sepak bola membutuhkan kekuatan untuk semua yang dia lakukan. Dia selalu bergerak. Dia berlari sekitar 10 kilometer selama pertandingan, dan harus terus menerus membawa beban tubuhnya dari satu bagian lapangan ke bagian lainnya. Banyak sprint yang dilakukan sangat menguras tenaga. Akan tetapi, pemain sepak bola melakukan lebih dari sekadar berlari. Mereka melakukan segala macam aksi sepak bola seperti melompat, *shooting*, melakukan *sliding tackle* dan perebutan bola. Ini juga membutuhkan kekuatan.

Kekuatan adalah salah satu hal yang penting dalam sepakbola. Fatkurahman Arjuna (2018) menyatakan bahwa 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, kuatan untuk melompat, meloncat dan meng-heading bola, sehingga dengan memiliki kekuatan yang baik tentu saja akan sangat menguntungkan bagi pemain sepak bola itu sendiri

5. Daya Ledak Otot Tungkai

Pratama, E., & Alnedral, A. (2019) menyatakan bahwa daya ledak otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk dapat memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh untuk mencapai suatu tujuan yang dikehendaki.

Dalam sepakbola, daya ledak mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain karena pada pertandingan pemain dituntut untuk berlari, menendang, dan melompat yang semua itu memerlukan kerja otot yang sangat besar terutama kerja pada otot tungkai (Pratama, 2019). Shooting atau tendangan ke gawang merupakan usaha memindahkan bola menggunakan kaki atau bagian kaki, untuk melakukan shooting ke gawang dibutuhkan daya ledak otot tungkai agar tendangan yang dihasilkan kuat, cepat dan terarah atau sesuai arah yang ditentukan (Cahyono & Sin, 2018).

Dodi Afrinaldi et al (2021) menyatakan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum dari tungkai kaki seseorang yang melakukan tendangan ke gawang dan komponen ini sangat penting dalam olahraga sepak bola untuk menciptakan gol. Karena dengan

gerakan yang lambat tentu lawan akan segera mengambil bola dari penguasaan.

6. Koordinasi

Ismariyanti (2008 : 41) menyatakan bahwa Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Pada sepakbola banyak gerakan yang membutuhkan koordinasi seperti *passing*, *heading*, *controlling*, *shooting*. Keterampilan gerak seperti tersebut semakin tinggi tingkat kesulitannya tergantung pada situasi dan kondisi ketika keterampilan gerak akan dilakukan. Keterampilan *passing* misalnya *passing* ketika bola berhenti lebih mudah dibanding *passing* dalam situasi bola bergerak. *Skill passing* akan makin memiliki kesulitan yang semakin tinggi jika situasinya ada lawan, teman yang dituju bergerak, dan bola juga dalam keadaan bergerak. Keterampilan menendang bola ke arah teman (*passing*) secara progresif meningkat tergantung situasi kondisi dan kebutuhan.

Erick Burhaein et al (2020) menyatakan bahwa saat melakukan *shooting* ke gawang, koordinasi berperan sangat penting. Karena tanpa koordinasi, akan sulit melakukan *shooting* ke gawang dengan akurat. Salah satu koordinasi mata-badan-kaki, ketika mata melihat target, badan dan kaki merespon dengan tendangan sehingga menghasilkan *shooting* dengan akurasi yang baik. Maka dari itu kemampuan koordinasi penting

untuk atlet sepakbola supaya dapat mengkombinasikan gerakan dengan bola sehingga gerakan dengan bola menjadi gerakan yang sempurna.

Raimond Verheijen (1998 : 20) menyatakan bahwa koordinasi adalah inti dari semua tindakan. Berhasil atau tidaknya tindakan itu seringkali bergantung pada waktu atau keputusan. Jika suatu tindakan dilakukan terlalu lambat atau terlalu cepat, tindakan tersebut biasanya akan gagal dalam tujuannya. Pengambilan keputusan adalah aspek penting dari koordinasi.

3. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian sepakbola

Tidak dapat dipungkiri bahwa sepakbola adalah olahraga paling populer di dunia. Namun sebelum mencapai kepopuleran pada saat ini, tentu sepakbola memiliki banyak sejarah yang sangat panjang sebelumnya.

Reki Siaga (2020 : 3-5) menyatakan bahwa sejarah sepakbola bermula di negara Tiongkok, yaitu pada masa pemerintahan dinasti Han. Masa itu diperkirakan sekitar abad ke-2 masehi sampai abad ke-3 masehi. Pada saat itu, permainan ini dimulai dengan menggunakan bola yang terbuat dari kulit binatang dan digulung-gulung berbentuk seperti bola. Cara mainnya tidak jauh berbeda dengan sepakbola modern, yaitu dengan memasukkan bola kedalam jaring kecil. Permainan pada masa tersebut disebut dengan istilah *Thu Chu*.

Tidak hanya di Tiongkok, di Jepang juga melakukan permainan seperti ini dan disebut dengan *Kamari*. Alat yang digunakan juga sama seperti bola, yang dibuat menggunakan kulit Kijang dan digulung menjadi bulat. Permainan ini

sangat digemari pada masa itu, hal tersebut terlihat dari banyaknya orang yang bermain di jalanan kosong.

Pada masa Raja Edward di Inggris, sempat muncul pelarangan terhadap permainan ini, hal tersebut terjadi karena banyaknya tindakan kekerasan yang mengarah pada tindakan brutal saat memainkan permainan sepakbola kuno, dikarenakan pada saat itu belum memiliki aturan yang jelas. Selang beberapa lama, Raja Edward III pada tahun 1369 mengizinkan kembali masyarakat untuk bermain sepakbola. Pada tahun 1572, Ratu Elizabeth I mengeluarkan perintah larangan kembali permainan sepakbola. Ratu Elizabeth menilai setelah izin yang diberikan oleh Raja Edward III, permainan sepakbola tetap dipenuhi tindakan-tindakan kekerasan dan menjurus kepada kebrutalan. Sejak saat itu permainan sepakbola resmi dilarang dan jika bersikeras akan memainkan sepakbola akan dikenakan hukuman penjara.

Berjarak beberapa tahun, yaitu pada tahun 1680, Raja Charles II dengan beberapa pertimbangan akhirnya mencabut larangan itu dan akhirnya masyarakat pada masa itu bisa bermain bola kembali hingga saat ini. Sepakbola berkembang pesat di dunia, hal tersebut mendorong dibentuknya wadah organisasi sepakbola dunia sehingga lahirlah *Federation International de Football Association* (FIFA) di Paris, Perancis pada 21 Mei 1904.

Sebuah pertemuan yang digagas dua tokoh sepakbola, yaitu Henry Delaunay dan Jules Rimet tersebut dihadiri oleh 7 negara, yaitu Denmark, Spanyol, Swedia, Swiss, Belgia, dan Belanda. Negara-negara tersebut kemudian

ditetapkan sebagai anggota FIFA pertama yang diketuai oleh Robert Guerin yang berasal dari Perancis

Pada umumnya sepakbola dikelompokkan sebagai olahraga beregu dan dimainkan oleh sekelompok tim yang terdiri dari sebelas orang. Tujuan dari sepakbola adalah mencetak goal sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha untuk tidak kemasukan goal. Intinya adalah siapa yang mencetak goal lebih banyak daripada lawannya ialah pemenangnya. Karakteristik utama yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan (kecuali penjaga gawang).

Danurwinda (2017: 5) menyatakan bahwa sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Goal hanya bisa tercipta bila tim berhasil memasukkan bola ke gawang lawan. Artinya tim harus menguasai bola untuk bisa mencetak gol. Tanpa bola, omong kosong tim bisa mencetak gol. Inilah momen pertama di dalam sepakbola yang sering disebut dengan menyerang. Sebaliknya, Satu-satunya cara adalah memaksa lawan tidak mampu memasukkan bola ke gawang kita. Artinya tim harus berusaha merebut bola agar lawan tidak dapat mencetak gol. Sama juga, tanpa bola lawan takkan bisa mencetak gol. Inilah momen kedua di dalam sepakbola yang sering disebut dengan bertahan. Sepanjang permainan berlangsung, akan selalu terjadi perpindahan momen dari menyerang ke bertahan atau bertahan ke menyerang. Perpindahan momen ini ditandai dengan transisi. Dimana penanda di dalam permainan adalah merebut bola (transisi positif) atau kehilangan bola (transisi negatif).

Lapangan ditandai dengan garis dan bendera yang dipasang pada tiang dengan tinggi tidak kurang dari 1,5m dengan ujung yang tidak lancip di setiap sudut lapangan.

Untuk ukuran lapangan memiliki standarnya. Ukuran minimal untuk pertandingan sepakbola normal adalah 100m x 64m. Ada yang ukurannya lebih besar lagi yaitu 110m x 64m. Di dua tepi lapangan ada dua tiang gawang yang ditengahnya masing-masing ada garis gol. Tiang gawang tersebut terdiri dari dua tiang tegak vertikal yang pada ujung atasnya disambung dengan batang lurus horizontal. Tiang harus berwarna putih dan biasanya terbuat dari besi ataupun kayu.



Gambar 2.2. Gawang Sepakbola
Sumber : PortalDemisterios.com

Ukuran panjang gawang adalah 7,32 m dan tingginya 2,44 m. Panjang serta ketinggian tiang dan mistar gawang (batang horisontal atas) bisa sedikit lebih panjang tapi tidak boleh melebihi dari 12 cm dari ukuran itu. Bentuk potongan, tiang dan batangnya bisa berbentuk kotak, persegi panjang dan setengah lingkaran. Namun menurut ketentuan yang resmi dan paling sering digunakan adalah bentuk tiang persegi panjang. Selain

itu, untuk kelengkapan tiang gawang, sebuah jaring dipasangkan pada tiang dan mistar gawang dan menyatu dengan tanah di belakang gawang. Di bagian depan dari gawang terdapat area penalti yang berjarak 16.5 meter dari gawang. Area ini merupakan batas kiper boleh menangkap bola dengan tangan dan menentukan kapan sebuah pelanggaran mendapatkan hadiah tendangan penalti atau tidak.

2) Bola

Bola merupakan komponen utama pada permainan sepakbola. Karena bola adalah benda yang digunakan oleh para pemain untuk dimainkan. Bola sendiri memiliki banyak motif, karena disetiap edisi turnamen terkadang penyelenggara membuat motif baru sesuai dengan edisi tersebut. Dengan banyaknya motif, bola tetap memiliki standar yang harus dipatuhi.



Gambar 2.3 Bola Piala Dunia 2022
Sumber : Getty Images

Reki Siaga Agustina (2020 : 12) menyatakan bahwa bola memiliki ketentuan sebagai berikut :

- Bola harus berbentuk bulat atau bundar.

- Terbuat dari kulit atau bahan yang sesuai.
- Diameter lingkarannya 68 - 70 cm.
- Mempunyai berat 410 - 450 gram.
- Bertekanan udara 0,6 – 1,1 atm.

3) Jersey dan peralatan

Dalam olahraga sepakbola tentu jersey merupakan salah satu daya tarik pada club itu sendiri dengan warna ataupun coraknya yang menarik. Jersey juga penting untuk club karena bisa menjadi pemasukan dalam hal finansial. Tetapi dalam sepakbola ada juga peralatan yang harus dipakai selain jersey.



Sumber : understandingsoccer.com

IFAB (2022 : 53) menyatakan bahwa Peralatan wajib seorang pemain sepakbola terdiri dari :

- Jersey berlengan
- Celana pendek
- Kaos Kaki
- Pelindung Tulang Kering
- Sepatu Bola

4) Jumlah Pemain

IFAB (2022 : 45) menyatakan bahwa pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan maksimal sebelas pemain, seseorang harus menjadi penjaga gawang. Pertandingan tidak boleh dimulai atau dilanjutkan jika salah satu tim memiliki kurang dari tujuh pemain. Jika sebuah tim memiliki kurang dari tujuh pemain karena satu atau lebih pemain memilikinya sengaja meninggalkan lapangan permainan, wasit tidak berkewajiban menghentikan permainan dan keuntungan boleh dimainkan, tetapi pertandingan tidak boleh dilanjutkan setelah bola dikuasai keluar dari permainan jika sebuah tim tidak memiliki jumlah minimum tujuh pemain. Jika aturan kompetisi menyatakan bahwa semua pemain dan pemain pengganti harus disebutkan namanya sebelum kick-off dan tim memulai pertandingan dengan kurang dari sebelas pemain, hanya pemain dan pemain pengganti yang disebutkan dalam daftar tim yang dapat ambil bagian dalam pertandingan pada saat kedatangan mereka.



Gambar 2.4. Kesebelasan Timnas Indonesia
Sumber : Bola.net

4. PSS *Development Center*

PSS *Development Center* merupakan academy yang dimiliki oleh PSS Sleman. Setelah berhasilnya PSS Sleman menjuarai kasta kedua liga Indonesia pada tahun 2018, PSS *Development Center* dibuat untuk menampung bibit-bibit muda yang ada disekitar Sleman. Pada tahun 2019 setelah musim sebelumnya PSS Sleman berhasil promosi ke kasta tertinggi, PSSI membuat sejumlah kompetisi untuk usia muda untuk sejumlah tim yang mengikuti Liga 1 Indonesia. Para peserta Liga 1 diwajibkan memiliki tim dengan kelompok umur u-16, u-18, dan u-20 yang nantinya akan diikutsertakan pada kompetisi yang bernama EPA (*Elite Pro Academy*). Tentu dengan adanya PSS *Development Center* ini banyak sekali tujuan untuk kedepannya, karena di kabupaten Sleman ini banyak sekali bibit-bibit muda yang memiliki potensi untuk nantinya bisa masuk kedalam PSS Sleman dan meniti karir sepakbola profesionalnya.

PSS *Development Center* tentu sudah memiliki tim kelompok umur yaitu u-16, u-18, dan u-20 yang setiap hari senin-kamis berlatih dan hari sabtu mengadakan internal game dilapangan Macanan dan Sonoraya. PSS *Development Center* mengikuti EPA (*Elite Pro Academy*) dimusim pertamanya pada tahun 2019 menorehnya hasil yang kurang memuaskan. Dengan hasil yang jauh dari harapan tentu PSS *Development Center* ingin berbenah dimusim berikutnya, namun dengan adanya pandemi Covid-19 yang mengharuskan semua liga didunia harus dihentikan maka *Elite Pro Academy* juga ditiadakan. Saat pandemi Covid-19 mulai berkurang kasusnya, PSS *Development Center* memulai lagi latihan dengan protokol kesehatan dengan tujuan agar nanti jika kompetisi tiba-tiba

digulirkan maka semua pemain dan tim sudah siap. Akan tetapi hingga saat ini belum juga digulirkan, namun pada tahun 2023 ini kemungkinan *Elite Pro Academy* akan kembali digulirkan kembali. Dan tentu *PSS Developmet Center* memiliki target yang lebih dari sebelumnya.

B. Kerangka berpikir

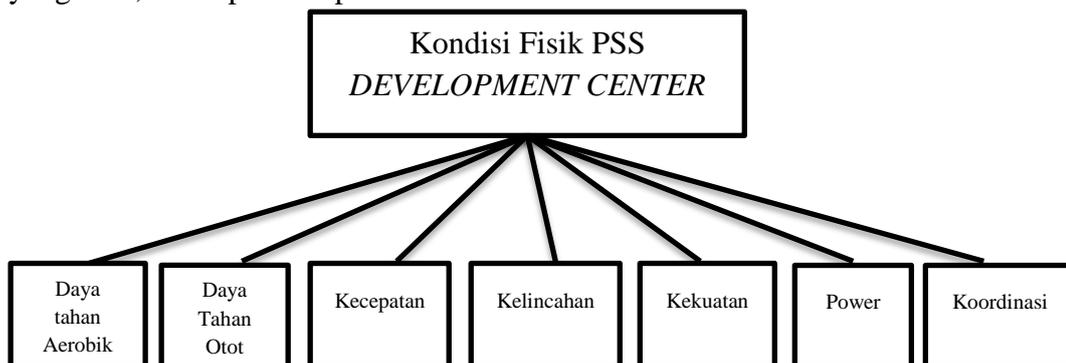
Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan di latar belakang masalah dan kajian pustaka, dapat disusun kerangka pemikiran dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola. Faktor-faktor tersebut sangat penting dalam kehidupan seorang atlet untuk mencapai keberhasilan. Apabila salah satu faktor tersebut tidak terpenuhi tentu akan berakibat pada prestasi yang ingin dicapai.

Kondisi Fisik adalah faktor yang sangat penting dan berpengaruh bagi pemain pemain sepakbola. Oleh sebab itu pelatih dan juga pemain harus menyadarinya. Karena dengan pelatih menyadari pentingnya mengetahui kondisi fisik atlet adalah pelatih dapat lebih mudah untuk merancang program latihan yang akan dilakukan pada latihan. Sedangkan untuk pemain sendiri dengan mengetahui kondisi fisiknya maka atlet dapat menilai seberapa baik kondisi fisiknya. Karena kondisi fisik berpengaruh saat menjalani pertandingan terutama kondisi fisik yang dominan pada sepakbola seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya ledak, dan juga koordinasi.

Setiap pemain sepakbola dianjurkan memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat meraih prestasi yang maksimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik tentu tidak bisa dengan cara yang instan, atlet harus melakukan latihan yang

teratur dan juga terprogram. Tidak hanya itu, setelah mendapatkan kondisi fisik yang prima pemain tidak boleh lengah, sehingga dengan mengetahui kondisi fisik yang sudah baik pemain harus bisa menjaga kondisinya dan bahkan berusaha agar terus meningkatkannya. Karena kondisi fisik yang baik, pemain dapat mengikuti program latihan dengan sedikit kesulitan dan juga tidak mudah kelelahan saat menjalani pertandingan.

Berdasarkan masalah di atas, anggapan dasar yang diperoleh untuk sementara dalam penelitian ini adalah jika atlet sepakbola telah memiliki fisik yang baik, maka prestasi pada PSS *DEVELOPMENT CENTER* akan lebih baik.



Gambar 2.5
Bagan Test kondisi fisik PSS DEVELOPMENT CENTER

C. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sandi Naiwan (2021) yang berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet PS. UIR Pekanbaru”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola PS UIR. Metode yang penulis

gunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 20 atlet. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah Multistage Test (Bleep Test), Cooper Test (Tes Lari 12 Menit), Tes lari 30 meter, Tes Illionis, Tes Standing Broad Jump, Tes Vertikal Jump. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini adalah 5% dikategorikan Baik Sekali, 25% dikategorikan Baik, 30% dikategorikan Sedang, 35% dikategori Kurang dan 5% dikategorikan Kurang Sekali.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Hariswan Saputro (2016) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepakbola Alet Sepakbola Klub Persopi Piyungan, Bantul”. Metode yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik (kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan) atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul dan Keterampilan bermain atlet sepak bola klub Persopi Piyungan Bantul. Sampel pada penelitian ini adalah 23 atlet. Instrumen pada penelitian ini adalah Lari 60 Meter, Illinois Agility Run Test, Multi Stage Test, David Lee Test. Hasil dari penelitian ini adalah Kondisi fisik atlet sepak bola klub Persopi Piyungan, Bantul dikategorikan “cukup” dengan rata-rata 150,11. Sementara, keterampilan bermain sepak bola atlet sepak bola klub Persopi Piyungan, Bantul juga dikategorikan “cukup” dengan rata-rata 44,84.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Lestari (2013) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi

fisik pemain sepakbola putri binangun Kulon Progo Yogyakarta. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 25 pemain. Instrument yang digunakan adalah (1). Kekuatan otot tungkai diukur menggunakan leg and back dynamometer, (2) Daya tahan otot perut diukur dengan sit up, (3) kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, (4) kelincahan menggunakan shuttle-run, (5) fleksibilitas menggunakan sit and reach, (6) power otot tungkai menggunakan vertical jump test. Dan (7) daya tahan jantung paru menggunakan tes lari 15 menit. Dari 7 item tes yang dilaksanakan, ternyata profil kondisi fisik pemain sepakbola putrid Binangun Kulon Progo Yogyakarta semuanya mempunyai ikategori kurang.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, maka dapat dikemukakan pertanyaan penelitian : Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Pemain PSS *Development Center* U-18?

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa adanya maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola PSS *Development Center* U-18.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2010:90) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain PSS *Development Center* U-18 yang berjumlah 25 orang pemain.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2010:91). Adapun teknik penarikan sampel yang dipergunakan adalah total sampling, yaitu mengambil sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian diketahui bahwa sampel pada penelitian ini berjumlah 25 orang.

C. Definisi Operasional

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, di PSS Development Center. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Profil adalah sebuah gambaran singkat tentang seseorang, organisasi, benda lembaga ataupun wilayah.
2. Kondisi fisik adalah komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang atau atlet yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang teratur dan terprogram secara sistematis. Kondisi fisik pada penelitian ini meliputi daya tahan aerobik, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kekuatan, power dan koordinasi.
3. Sepakbola adalah sebuah permainan tim yang mengutamakan taktik, teknik, dan kondisi fisik yang baik.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Febrianawati Yusup (2018 : 17) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur objek dari suatu variabel penelitian. Untuk mendapatkan data yang benar demi kesimpulan yang sesuai dengan keadaan sebenarnya, maka diperlukan suatu instrumen yang valid dan konsisten serta tepat dalam memberikan data hasil penelitian (reliabel). Adapun instrumen penelitian ini adalah

1. Instrumen Test Daya Tahan Aerobik

Arisman (2019) menyatakan “daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah

menyelesaikan suatu pekerjaan”. Instrumen test Daya Tahan Aerobik yang digunakan adalah :

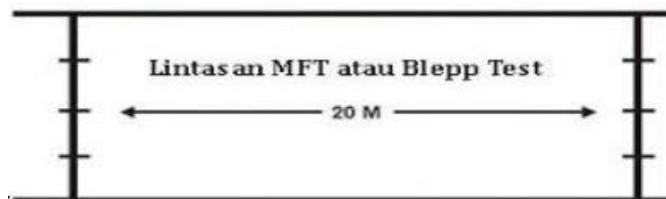
a. *Multistage Test (Bleep Test)*

Tujuan : Mengukur daya tahan

Alat : 1. Stopwatch, alat tulis dan lintasan
2. Menyiapkan kaset, tape atau VCD

Pelaksanaan :

- a. Menyiapkan peralatan, seperti kaset, tape, stopwatch dan alat tulis.
- b. Menyiapkan lintasan dengan jarak 30 meter.
- c. Peserta berbaris sejajar bersiap melakukan test.
- d. Saat start kaki peserta tidak diperbolehkan melewati garis.
- e. Saat melakukan tes, salah satu kaki dan setengah badan melewati garis.
- f. Tes dinyatakan berhenti atau selesai apabila peserta telah melanggar atau tidak mengikuti perintah dari kaset 2 kali berturut-turut.



Gambar 3.1

Sumber: Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu 2020.

Usia	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
13-19	<35.0	35.1 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	>51.0
20-29	<33.0	33.1 - 36.4	36.4 - 42.4	42.5 - 46.4	>46.5
30-39	<31.5	31.6 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	>45.0

Sumber : (Rachman, 2021)

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
1	1	17,2	2	1	20,0
	2	17,6		2	20,4
	3	18,0		3	20,8
	4	18,4		4	21,2
	5	18,8		5	21,6
	6	19,2		6	22,0
	7	19,6		7	22,4
				8	22,8

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
3	1	23,2	4	1	26,4
	2	23,6		2	26,8
	3	24,0		3	27,2
	4	24,4		4	27,2
	5	24,8		5	27,6
	6	25,2		6	28,0
	7	25,6		7	28,7
	8	26,0		8	29,1
				9	29,5

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
5	1	29,8	6	1	33,2
	2	30,2		2	33,6
	3	30,6		3	33,9
	4	31,0		4	34,3
	5	31,4		5	34,7
	6	31,8		6	35,0
	7	32,4		7	35,4
	8	32,6		8	35,7
	9	32,9		9	36,0
				10	36,4

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
7	1	36,8	8	1	40,2
	2	37,1		2	40,5
	3	37,5		3	40,8
	4	37,5		4	41,1
	5	38,2		5	41,5
	6	38,5		6	41,8
	7	38,9		7	42,0
	8	39,2		8	42,2
	9	39,6		9	42,6
	10	39,9		10	42,9
				11	43,3

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
9	1	43,6	10	1	47,1
	2	43,9		2	47,4
	3	44,2		3	47,7
	4	44,5		4	48,0
	5	44,9		5	48,4
	6	45,2		6	48,7
	7	45,5		7	49,0
	8	45,8		8	49,3
	9	46,2		9	49,6
	10	46,5		10	49,9
	11	46,8		11	50,2

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
11	1	50,5	12	1	54,0
	2	50,8		2	54,3
	3	51,1		3	54,5
	4	51,4		4	54,8
	5	51,6		5	55,1
	6	51,9		6	55,4
	7	52,2		7	55,7
	8	52,5		8	56,0
	9	52,8		9	56,3
	10	53,1		10	56,5
	11	53,4		11	56,8
	12	53,7		12	57,1

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
13	1	57,4	14	1	60,8
	2	57,6		2	61,1
	3	57,9		3	61,4
	4	58,2		4	61,7
	5	58,5		5	62,0
	6	58,7		6	62,2
	7	59,0		7	62,5
	8	59,3		8	62,7
	9	59,5		9	63,0
	10	59,8		10	63,2
	11	60,0		11	63,5
	12	60,3		12	63,8
	13	60,6		13	64,0

Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003

2. Instrumen Test Daya Tahan Otot

A. Nasrulloh (2012) menyatakan bahwa daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnyadidominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot. Seperti halnya komponen lain, daya tahan otot hanya diperlukan sebatas kebutuhan dalam melakukan aktivitas otot. Daya tahan otot akan berkurang secara bertahap seiring dengan bertambahnya umur. Instrumen yang digunakan pada test daya tahan otot adalah :

a. Tes *sit up*

Tujuan : Mengukur daya tahan otot perut.

Alat : Matras dan stopwatch.

Pelaksanaan :

- a. Posisi awal peserta adalah tiduran, semua punggung menempel di matras.
- b. Kedua lutut kaki ditekuk, telapak kaki tetap menyentuh matras dan posisi kedua telapak tangan menempel pada telinga.
- c. Setelah ada aba-aba, peserta melakukan gerakan sit up secara sempurna, posisi siku tangan menyentuh lutut selama 1 (satu) menit.
- d. Skoring, jumlah pengulangan dicatat sebagai skor.



Gambar 3.2

Sumber : Instruksi Kerja SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi : 2014)

Umur 16-19 tahun					
Sit Up	Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
Laki-laki	1-9	10-20	21-30	31-40	>41
Perempuan	0-2	3-9	10-19	20-28	>29

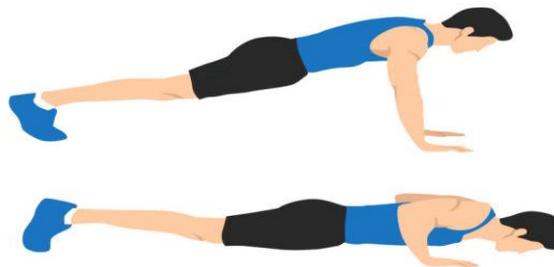
Sumber : Endang Sepdanius dkk, 2019.

b. Test Push Up

Tujuan : Mengukur daya tahan otot lengan

Pelaksanaan :

- Peserta bersiap dengan tidur telungkup, kaki lurus dan menempelkan kedua telapak tangan selebar bahu.
- Peserta menekuk lengan sampai dada menyentuh lantai dan kembali ke posisi awal.
- Skor dicatat didasarkan atas jumlah pengulangan yang dilakukan dengan benar dengan waktu 60 detik.



Gambar 3.3
Sumber : istockphoto.com

Push Up	Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
Laki-laki	4-11	12-19	20-28	29-37	>38
Perempuan	1-4	5-9	10-15	16-20	>21

Sumber : Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, 2020.

3. Instrumen Test Kecepatan

Primasoni dan Sulistiyono (2018 : 82) menyatakan bahwa kecepatan berlari adalah kemampuan seseorang untuk berpindah tempat secepat-cepatnya dengan berlari. Instrumen test kecepatan yang digunakan adalah :

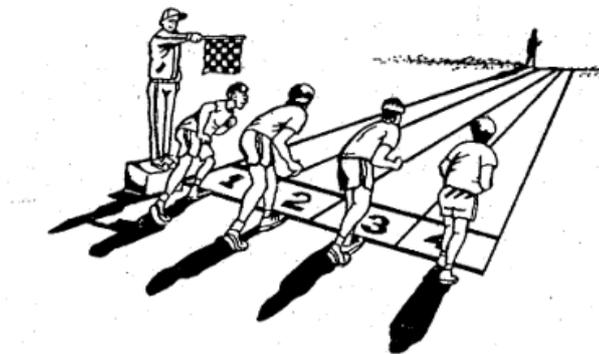
a. Tes lari 60 meter

Tujuan : Mengukur komponen kecepatan

Alat : Stopwatch, meteran, peluit, dan bendera

Pelaksanaan :

- a. Menyiapkan perlengkapan lintasan dan stopwatch
- b. Peserta bersiap berdiri dibelakang garis start dengan sikap start berdiri.
- c. Setelah mendengar aba-aba, peserta berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 60 meter sampai garis finish.
- d. Kecepatan lari dihitung pada saat aba-aba dimulai.
- e. Tes dilakukan dua kali pengulangan.
- f. Dari 2 kali pengulangan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 3.4

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI),2020.

Umur 16-19 tahun		Nilai
Putra	Putri	
sd – 7. 2 detik	sd – 8.4 detik	5
7.3 – 8.3 detik sd	8.5 – 9.8 detik	4
8.4 – 9.6 detik	9.9 – 11.4 detik	3
9.7 – 11.0 detik	11. 5 – 13. 4 detik	2
11. 1 – dst	13. 5 – dst	1

Sumber : Nurhasan dan Cholil (2014 :16)

4. Instrumen Test Kelincahan

Holmberg (2009: 73) menyatakan bahwa kelincahan (*agility*) dapat didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah, mempercepat, dan memperlambat dalam upaya untuk bereaksi dengan tepat. Instrumen untuk test kelincahan yang digunakan adalah :

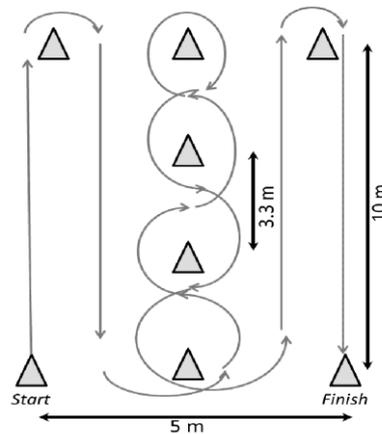
a. Tes *Illionis*

Tujuan : Alat ukur kelincahan

Pelaksanaan :

- a. Menyiapkan lapangan dengan luas 10 x 5 meter, kemudian letakkan 4 cone pada setiap ujung lapangan. Ujung kiri lapangan yang terdapat sebuah cone diberi tanda start dan ujung kanan lapangan yang terdapat sebuah cone diberi tanda finish
- b. Letakkan 4 cone lainnya pada area tengahan lapangan, dan setiap cone jaraknya 3,3 meter.
- c. Peserta mulai berdiri didepan cone start, kemudian diberi penjelasan jalur lari yang harus dilakukan sampai finish.

- d. Setelah ada aba-aba, peserta harus lari secepat mungkin mengikuti jalur lari sampai finish.
- e. Peserta tidak boleh menyentuh cone selama berlari.



Gambar 3.5

Sumber : www.researchgate.net

Norma	Prestasi (detik)
BAIK SEKALI	<15.2
BAIK	16.1 – 15.2
SEDANG	18.1 – 16.1
KURANG	18.3 – 18.2
KURANG SEKALI	>18.3

Sumber : (Davies et al. 2000)

5. Instrumen Test Kekuatan

(Suharjana, 2013:36) mengatakan kekuatan adalah kemampuan menggerakkan tenaga untuk mengatasi beban. Setiap olahraga membutuhkan kekuatan Ini juga berlaku untuk sepak bola. Sepak bola adalah olahraga kontak fisik. Banyak kontak fisik terjadi, khususnya, selama perebutan bola. Instrumen untuk test kekuatan adalah :

a. Tes *Leg and Back Dynamometer*

Tujuan : Untuk mengetahui kekuatan maksimal otot tungkai

Pelaksanaan :

- a. Menyiapkan alat *Leg Dynamometer*.
- b. Peserta berdiri di atas *Leg Dynamometer*.
- c. Tali rantai pada alat diatur sesuai dengan posisi setengah jongkok dan punggung tetap tegak lurus.
- d. Selanjutnya kedua lutut dibengkokkan dan rantai diletakkan di antara kedua tungkai.
- e. Tangan memegang alat lurus ke bawah, alat ditarik dengan menggunakan kekuatan otot tungkai tanpa bantuan otot tangan dan otot punggung.
- f. Skoring skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kilogram.



Gambar 3.6

Sumber : (Oce Wiriawan, 2011:26)

Kriteria	Hasil
Baik Sekali	>259.5
Baik	187.5 – 259
Sedang	127,5 – 187
Kurang	84,5 – 127
Kurang Sekali	< 84

Sumber : I Putu Gede Adiatmika & I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, 2015.

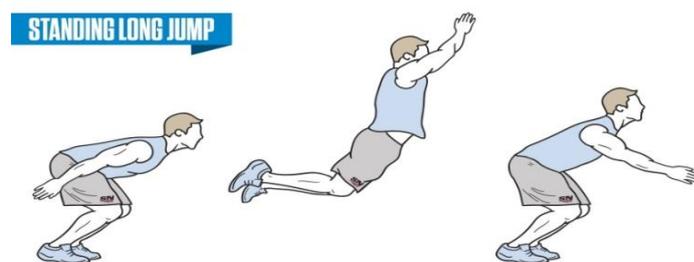
6. Instrumen Test Daya Ledak

Azzannul (2019) menyatakan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh guna mencapai tujuan yang dikehendaki. Instrumen yang digunakan untuk mengukur test daya ledak otot adalah :

a. Tes Standing Long Jump

Petunjuk pelaksanaan tes:

- Peserta bersiap dan berdiri dibelakang garis yang sudah ditentukan.
- Peserta melompat sejauh mungkin kedepan dengan tumpuan dan mendarat dengan kedua kaki.
- Peserta mendapat 3 kali kesempatan dan skor dihitung dari batas garis awal sampai dengan tempat mendarat.



Gambar 3.7

Sumber : wordpress.com

Standing Long Jump	Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
Laki-laki	<2.0m	< 2.3m	< 2.5m	< 2.7m	>3.0m
Perempuan	< 36m	< 1.9m	< 2.2m	<2.5m	>2.8m

Sumber : Phil Davies, 97-116, *The Complete Guide For Conditioning Soccer*

7. Instrumen Test Koordinasi

Bafirman (2013) menyatakan bahwa koordinasi (*coordination*) merupakan kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan. Dalam sepakbola hampir semua gerakan menggunakan koordinasi. Instrumen test yang digunakan untuk test koordinasi adalah :

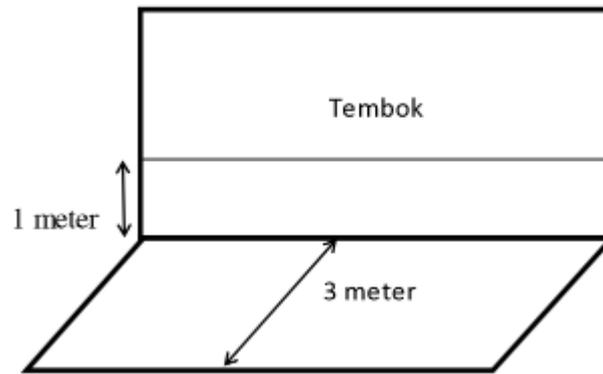
a. Tes Koordinasi lempar tangkap

Tujuan : Untuk mengetahui tingkat koordinasi.

Perlengkapan : Stopwatch, bola tennis, garis penanda (untuk area tes) dan dinding tembok

Pelaksanaan :

- a. Subjek berdiri dibelakang garis 3m, setelah mendengar aba-aba peserta melemparkan bola ke dinding/tembok sebanyak-banyaknya selama 60 detik.
- b. Skor dihitung berdasarkan jumlah bola yang dapat dilemparkan dengan tangan kanan kemudian ditangkap oleh tangan kiri atau sebaliknya. Bola yang jatuh ke lantai atau ke tanah sebelum ditangkap oleh tangan tidak dihitung.



Gambar 3.8

Sumber : Isty Istiqomah Alamsyah (2016)

Kriteria	Hasil
Sangat Baik	>35
Baik	30-35
Sedang	20-29
Kurang	15-19
Sangat Kurang	<15

Sumber : Instruksi Kerja SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi : 2014)

E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahas atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik. Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

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

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

(Sumber: Sudijono, 2015)

Setelah data sudah dirubah ke dalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma, pada tabel 1 sebagai berikut:

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

(Sumber: Azwar, 2001: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut

Arikunto (2006: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Keterangan yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain PSS *Development Center* U-18. Hasil penelitian tingkat kondisi fisik pemain PSS *Development Center* U-18 di dasarkan pada tes daya tahan aerobik, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kekuatan, power dan koordinasi. Hasil penelitian masing-masing tes kondisi fisik tersebut dapat di uraikan sebagai berikut :

1. *Multi Stage* Tes (Daya Tahan)

Hasil pengukuran daya tahan pemain PSS *Development Center* U-18 dalam penelitian ini diperoleh dari 25 anak, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk daya tahan yaitu:

Tabel 1. Statistik data penelitian daya tahan Aerobik

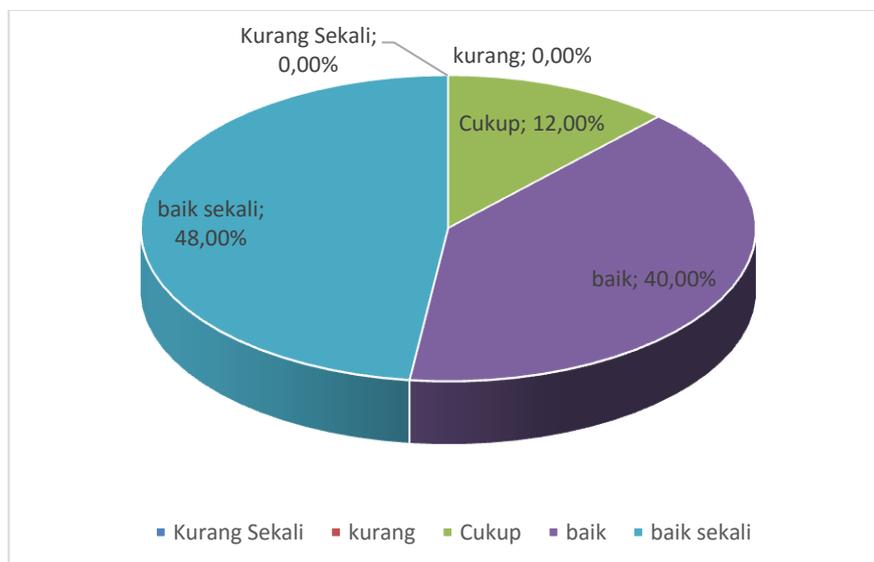
	<i>Multistage</i> Test	T skor
<i>Mean</i>	51,32	50,01
<i>Median</i>	50,80	48,87
<i>Mode</i>	50.80	48.87
<i>Std. Deviation</i>	4,61	10,01
<i>Minimum</i>	40,50	26,53
<i>Maximum</i>	60,80	70,56
<i>Sum</i>	1283,10	1250,22

Deskripsi hasil penelitian daya tahan pemain PSS *Development Center* U-18 secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Penelitian Kemampuan Daya Tahan Aerobik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	> 51.0	12	48
Baik	45.2 - 50.9	10	40
Cukup	38.4 - 45.1	3	12
Kurang	35.1 - 38.3	0	0
Kurang Sekali	< 35.0	0	0
Jumlah		25	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Daya Tahan Aerobik

2. Sit Up

Hasil pengukuran kekuatan otot Perut (*Sit Up*) pemain PSS *Development Center* U-18 dalam penelitian ini diperoleh dari 25 anak, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kekuatan otot perut yaitu:

Tabel 3. Statistik Data Penelitian Kekuatan Otot Perut (sit Up)

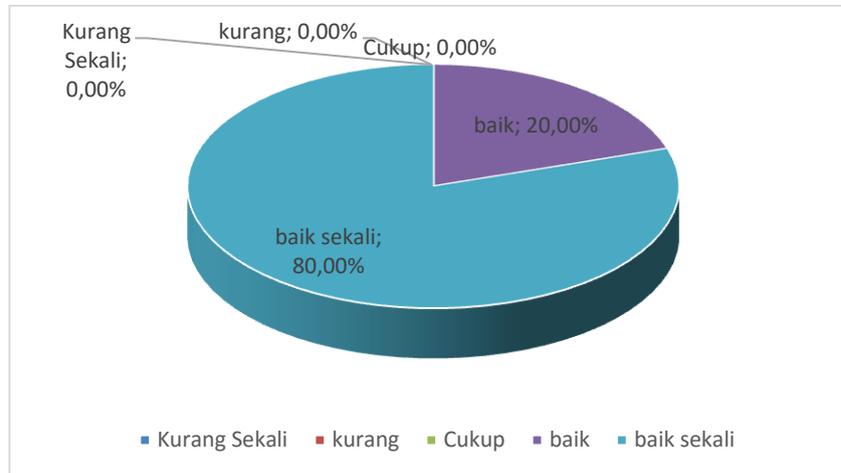
	Sit Up	T skor
<i>Mean</i>	45,52	50,00
<i>Median</i>	46,00	51,06
<i>Mode</i>	48.00	55.51
<i>Std. Deviation</i>	4,501	10,00
<i>Minimum</i>	38,00	33,29
<i>Maximum</i>	55,00	71,07
<i>Sum</i>	1138,00	1250,00

Deskripsi hasil penelitian kemampuan kekuatan otot perut (*Sit Up*) secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Penelitian Kemampuan kekuatan otot perut

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	>41	20	80
Baik	31-40	5	20
Cukup	21-30	0	0
Kurang	10-20	0	0
Kurang Sekali	1-9	0	0
Jumlah		25	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian kekuatan Otot perut

3. Push Up

Hasil pengukuran Kekuatan otot lengan (*push up*) pemain PSS *Development Center* U-18 dalam penelitian ini diperoleh dari 25 anak, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk Kekuatan otot lengan yaitu:

Tabel 5. Statistik data penelitian Kekuatan otot lengan (Push Up)

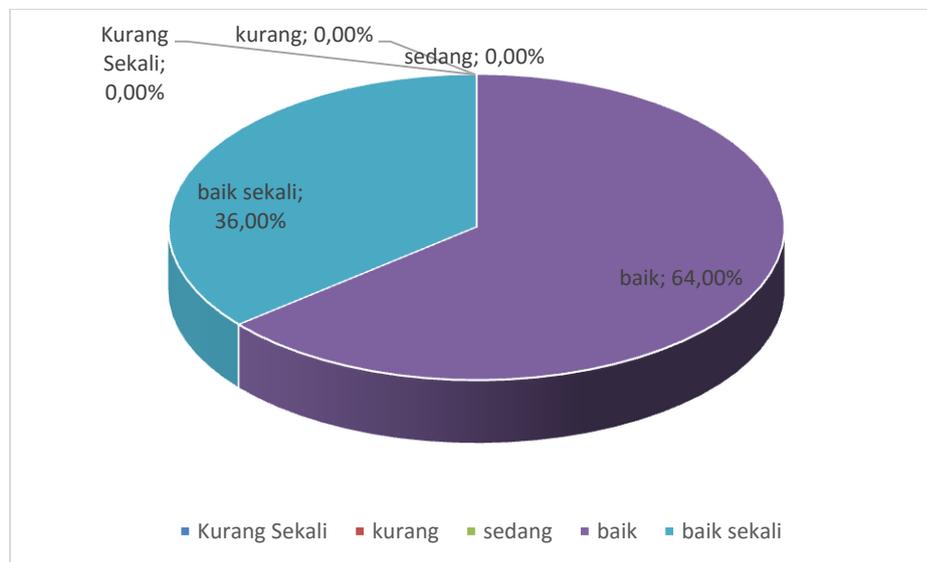
	Push Up	T skor
<i>Mean</i>	35,60	50,00
<i>Median</i>	35,00	48,52
<i>Mode</i>	35,00	48,53
<i>Std. Deviation</i>	4,072	10,00
<i>Minimum</i>	29,00	33,78
<i>Maximum</i>	44,00	70,64
<i>Sum</i>	890,00	1250,00

Deskripsi hasil penelitian kemampuan Kekuatan otot lengan secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	>38	9	36
Baik	29-37	16	64
Sedang	20-28	0	0
Kurang	12-19	0	0
Kurang Sekali	4-11	0	0
Jumlah		25	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan

4. Kecepatan

Hasil pengukuran kecepatan pemain PSS *Development Center* U-18 dalam penelitian diperoleh dari 25 anak, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kecepatan yaitu:

Tabel. 7. Statistik hasil penelitian kecepatan

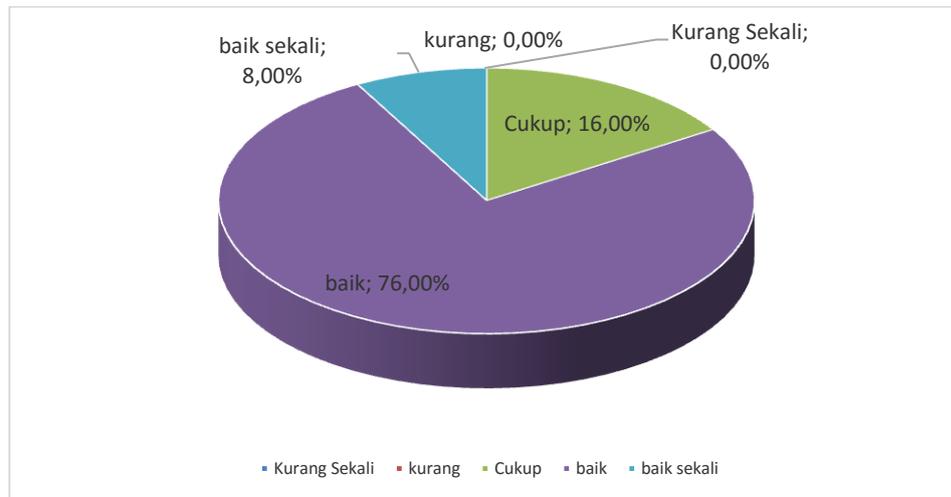
	Kecepatan (60 m)	T skor
<i>Mean</i>	7,75	49,8576
<i>Median</i>	7,77	49,4915
<i>Mode</i>	8,32	40,17
<i>Std. Deviation</i>	0,591	10,01
<i>Minimum</i>	5,99	39,83
<i>Maximum</i>	8,34	79,66
<i>Sum</i>	193,71	1246,44

Deskripsi hasil penelitian kecepatan secara rinci pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Kecepatan

Nilai	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	sd – 7.2 detik	2	8
Baik	7.3 – 8.3 detik sd	19	76
Sedang	8.4 – 9.6 detik	4	16
Kurang	9.7 – 11.0 detik	0	0
Kurang Sekali	11. 1 – dst	0	0
Jumlah		25	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Kecepatan

5. Kelincahan

Hasil pengukuran kelincahan pemain PSS *Development Center* U-18 dalam penelitian ini diperoleh dari 25 anak, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kelincahan yaitu:

Tabel 9. Statistic data penelitian kelincahan

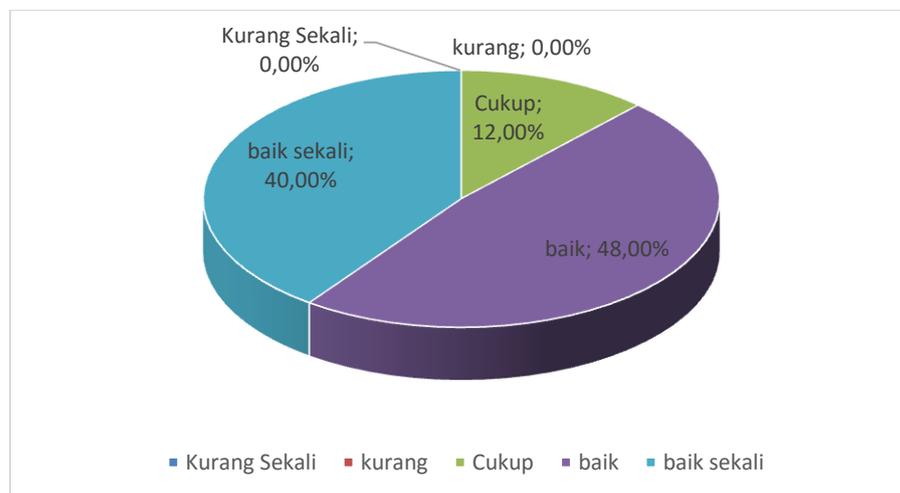
	Kelincahan	T skor
<i>Mean</i>	15,51	49,89
<i>Median</i>	15,36	52,78
<i>Mode</i>	14,98	31,48
<i>Std. Deviation</i>	0,54	10,06
<i>Minimum</i>	14,77	26,30
<i>Maximum</i>	16,79	63,70
<i>Sum</i>	387,89	1247,41

Deskripsi hasil penelitian kelincahan secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan

Norma	Prestasi (detik)	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	<15.2	10	40
Baik	16.1 – 15.2	12	48
Sedang	18.1 – 16.1	3	12
Kurang	18.3 – 18.2	0	0
Kurang sekali	>18.3	0	0
Jumlah		25	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Kelincahan

6. Kekuatan

Hasil pengukuran kekuatan otot tungkai pemain PSS *Development Center* U-18 dalam penelitian ini diperoleh dari 25 anak, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kekuatan otot tungkai yaitu:

Tabel 11. Statistik Data penelitian kekuatan otot tungkai

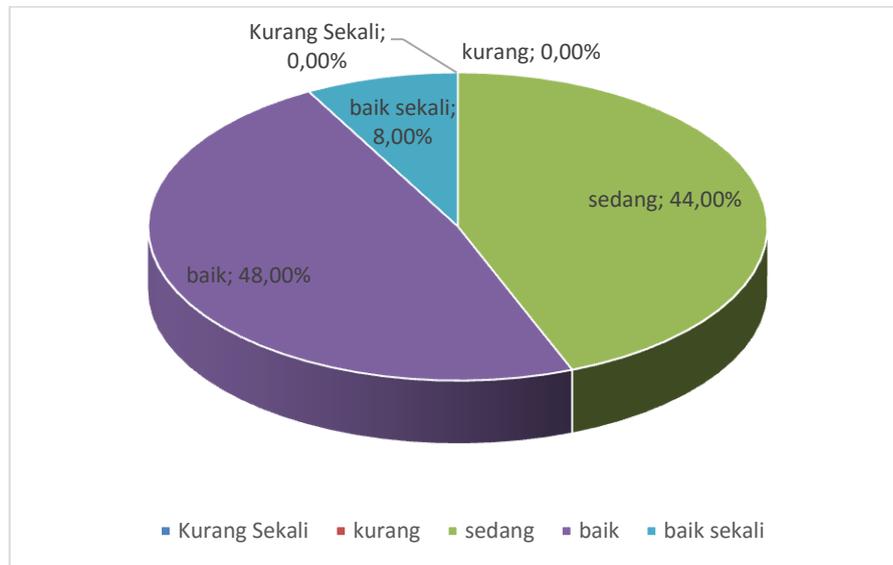
	Kekuatan	T skor
Mean	192,40	50,00
Median	190,00	49,39
Mode	195,00	50,66
Std. Deviation	39,52	10,00
Minimum	130,00	34,21
Maximum	269,00	69,38
Sum	4810,00	1250,00

Deskripsi hasil penelitian kekuatan otot tungkai secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan otot tungkai

Kriteria	Hasil	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	>259.5	2	8
Baik	187.5 - 259	12	48
Sedang	127,5 - 187	11	44
Kurang	84,5 - 127	0	0
Kurang Sekali	< 84	0	0
Jumlah		25	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Kekuatan Otot Tungkai

7. Daya Ledak (power)

Hasil pengukuran Power otot tungkai (daya ledak) pemain PSS *Development Center* U-18 dalam penelitian ini diperoleh dari 25 anak, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk Power otot tungkai yaitu:

Tabel 13. Statistik data penelitian Power otot tungkai

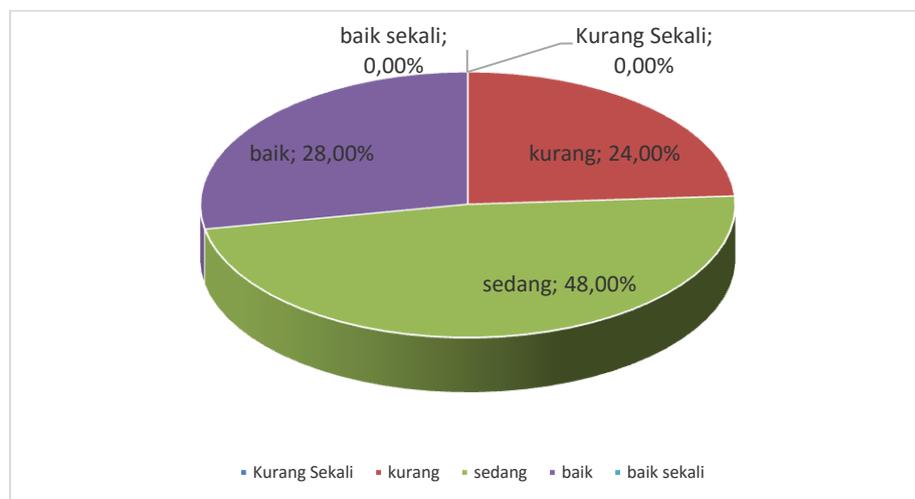
	Daya Ledak (power)	T skor
<i>Mean</i>	2,41	50,27
<i>Median</i>	2,43	51,54
<i>Mode</i>	2,57	62,31
<i>Std. Deviation</i>	0,14	11,04
<i>Minimum</i>	2,15	30,00
<i>Maximum</i>	2,67	70,00
<i>Sum</i>	60,34	1256,92

Deskripsi hasil penelitian Power otot tungkai secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Power Otot tungkai

Kriteria	Hasil	Frekuensi	Interval
Baik Sekali	>3.0m	0	0
Baik	< 2.7m	7	28
Sedang	< 2.5m	12	48
Kurang	< 2.3m	6	24
Kurang Sekali	<2.0m	0	0
Jumlah		25	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Power otot tungkai

8. Koordinasi

Hasil pengukuran koordinasi pemain PSS *Development Center* U-18 dalam penelitian ini diperoleh dari 25 anak, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk koordinasi yaitu:

Tabel 15. Statistik data penelitian Koordinasi

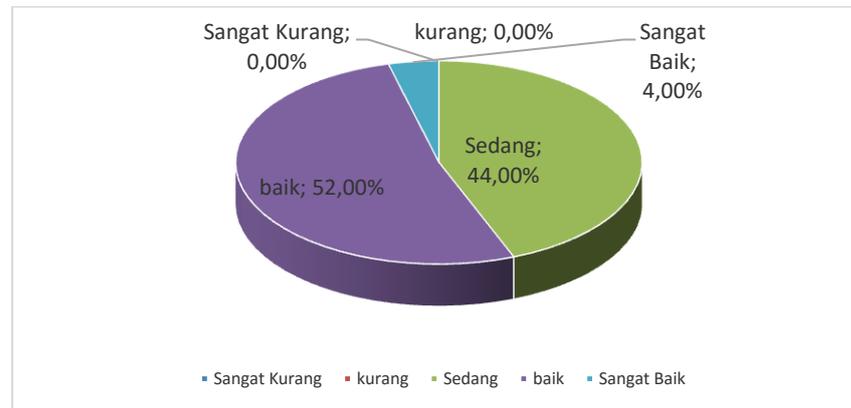
	Koordinasi	T skor
<i>Mean</i>	29,96	50,00
<i>Median</i>	30,00	50,12
<i>Mode</i>	28.00	44.01
<i>Std. Deviation</i>	3,27	10,00
<i>Minimum</i>	25,00	34,83
<i>Maximum</i>	36,00	68,47
<i>Sum</i>	749,00	1250,00

Deskripsi hasil penelitian koordinasi secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 16. Deskripsi Hasil Penelitian Koordinasi

Kriteria	Hasil	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	>35	1	4
Baik	30-35	13	52
Sedang	20-29	11	44
Kurang	15-19	0	0
Sangat Kurang	<15	0	0
Jumlah		25	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Koordinasi

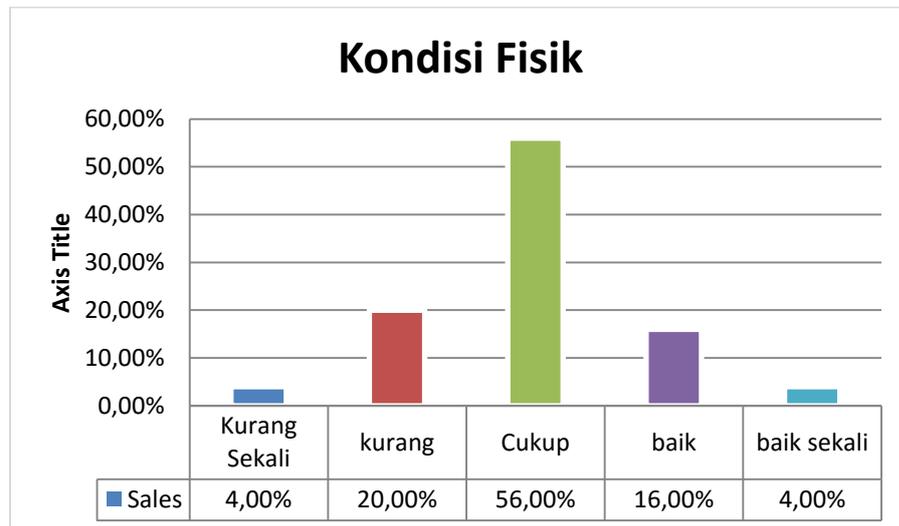
9. Kondisi fisik pemain PSS *Development Center* U-18

Setelah diperoleh data masing-masing tes, kemudian data tersebut diubah dalam bentuk t skor untuk menyamakan satuan, sehingga diperoleh data kondisi fisik pemain PSS *Development Center* U-18. Hasil statistik penelitian untuk kondisi fisik pemain PSS *Development Center* U-18 yaitu; skor minimum sebesar = 41,13; skor maksimum = 61,97; rerata = 50,00; median = 49,64; modus = 41,13 dan *standard deviasi* = 4,26. Deskripsi hasil penelitian pemain PSS *Development Center* U-18 di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 17. Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet PSS *Development Center* U-18

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	$56,39 < X$	1	4
2	Baik	$52,13 < X \leq 56,39$	4	16
3	Cukup	$47,87 < X \leq 52,13$	14	56
4	Kurang	$43,62 < X \leq 47,87$	5	20
5	Kurang Sekali	$X \leq 43,62$	1	4
Jumlah			25	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet PSS *Development Center U-18*

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat dilihat tingkat kondisi fisik pemain PSS *Development Center U-18* yang berkategori baik sekali sebesar 4 % (1 anak), pada kategori baik sebesar 16 % (4 anak), pada kategori cukup 56 % (14 anak), pada kategori kurang sebesar 20 % (5 anak) dan pada kategori kurang sekali 4 % (1 anak).

B. Pembahasan

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, salah satunya di butuhkan oleh pemain PSS *Development Center U-18*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kondisi fisik pemain PSS *Development Center U-18* dengan hasil daya tahan aerobik pada kategori baik sekali sebesar 48 % sebanyak 12 pemain, daya tahan otot perut pada kategori baik sekali sebesar 80 %

sebanyak 20 pemain, dan lengan pada kategori baik sekali sebesar 64 % sebanyak 16 pemain, kecepatan pada kategori baik sebesar 76 % sebanyak 19 pemain, kelincahan pada kategori baik sebesar 48 % sebanyak 12 pemain, kekuatan pada kategori baik sebesar 48 % sebanyak 12 pemain, power pada kategori sedang sebesar 48 % sebanyak 12 pemain, dan koordinasi pada kategori baik sebesar 52 % sebanyak 13 pemain.

Kondisi fisik adalah keadaan fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet pada saat dan setelah mengalami proses latihan di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang kurang tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui daya tahan aerobik pemain PSS *Development Center* sebesar 48 % pada kategori baik sekali sebanyak 12 pemain. Dengan hasil yang sudah diketahui tersebut tentu dapat menjadi catatan untuk pelatih supaya dapat menjaga intensitas latihan daya tahan aerobik sehingga kondisi fisik para pemain tetap terjaga. Tujuan dari latihan daya tahan aerobik adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Dalam olahraga sepakbola daya tahan aerobik diharapkan mampu bertahan selama pertandingan berlangsung hingga selesai tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan taktik dan

teknik sehingga menghasilkan sepakbola yang baik. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik pemain akan lebih maksimal melakukan tugasnya dilapangan.

Untuk daya tahan otot dibagi menjadi dua yaitu, daya tahan otot perut masuk pada kategori baik sekali sebesar 80 % sebanyak 20 pemain, dan lengan pada kategori baik sekali sebesar 64 % sebanyak 16 pemain. Primasoni dan Sulistiyono (2018 : 79) menyatakan bahwa daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau aktivitas dalam waktu yang lama. Daya tahan otot dibutuhkan oleh pemain sepakbola karena ketika pemain melakukan gerakan akan membutuhkan bantuan otot yang berkontraksi dan akhirnya menghasilkan gerakan atau tujuan yang diinginkan. Dengan memiliki daya tahan otot yang baik tentu pemain sepakbola dapat bermain dalam waktu yang lama dan juga dapat melakukan gerakan-gerakan yang sering dilakukan seperti *passing* atau *shooting* dengan baik.

Kecepatan pemain PSS *Development Center* U-18 masuk pada kategori baik sebesar 76 % sebanyak 19 pemain. Dengan hasil yang diperoleh diharapkan pelatih tidak lupa memberikan materi latihan kecepatan supaya kemampuan kecepatan pemain bisa terus meningkat. Kecepatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting pada sepakbola. Karena ketika memiliki kecepatan yang kurang, tentu pemain akan sangat mudah dilewati atau bahkan akan sulit melewati lawan dan pastinya akan sulit untuk mencetak skor.

Setelah kecepatan, ada yang tidak kalah penting yaitu kelincahan. Hasil menunjukkan kelincahan pemain PSS *Development Center* U-18 adalah baik dan sebesar 48 % sebanyak 12 pemain. Hasil tersebut sudah baik dan pelatih hanya

perlu menjaga dan meningkatkan kelincahan para pemain. Karena pembentukan kelincahan lebih sulit daripada membentuk daya tahan, karena kelincahan adalah hasil koordinasi dari pembentukan unsur kecepatan, kekuatan dan keseimbangan (Ilham Efendi Nasution & Suharjana, 2015). Sebagai komponen dasar, maka kelincahan harus dimiliki dan dilatihkan kepada para pemain sepakbola.

Kekuatan yang diukur pada pemain PSS *Development Center* U-18 adalah kekuatan otot tungkai dengan mendapatkan hasil baik sebesar 48 % sebanyak 12 pemain. Pelatih diharapkan menambah porsi latihan kekuatan supaya para pemain memiliki kekuatan yang jauh lebih baik. Wandi Dedi Saputra et al (2016) menyatakan bahwa menciptakan gol merupakan tujuan utama dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah kekuatan otot tungkai. Apabila seorang pemain sepakbola memiliki kekuatan otot tungkai yang kuat berarti ia akan semakin memiliki kesempatan untuk mencetak gol lebih baik dari pada mereka yang memiliki kekuatan otot tungkai yang kurang baik. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai kaki dalam menerima beban sewaktu bekerja. Tungkai memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan, juga memberikan dorongan yang kuat pada saat melakukan tembakan untuk menjadikan tembakan yang keras.

Sedangkan power atau daya ledak pemain PSS *Development Center* U-18 masuk pada kategori sedang dan sebesar 48 % sebanyak 12 pemain. Maka dengan hasil yang sudah didapat, pelatih tentu harus mengevaluasi dan meningkatkan latihan power. Primasoni dan Sulistiyono (2018: 56-58) menyatakan bahwa gerakan-gerakan pada sepakbola yang membutuhkan daya ledak tidak hanya

shooting tetapi hampir semua gerakan membutuhkan daya ledak misalnya *heading, tackling* dan juga lemparan ke dalam. Penjaga gawang juga harus memiliki daya ledak yang baik karena ketika memiliki daya ledak yang baik penjaga gawang bisa melompat dan menangkap bola yang jauh dari jangkauannya.

Untuk yang terakhir adalah koordinasi. Hasil untuk koordinasi pemain PSS *Development Center* U-18 masuk pada kategori baik sebesar 52 % sebanyak 13 pemain. Permainan sepakbola adalah olahraga yang sangat membutuhkan suatu tingkat organisasi yang tinggi, dimana di dalam permainan seorang pemain harus dapat menggabungkan beberapa unsur kemampuan gerak menjadi satu bentuk gerak yang halus dan efisien. Amir Supriadi (2015 : 1-14) menyatakan bahwa dengan komponen koordinasi, seorang pemain sepakbola akan dapat melakukan menggiring bola dengan baik dan cepat, karena pemain tersebut akan dapat menggabungkan beberapa elemen gerak menggiring bola menjadi satu pola gerak menggiring bola yang halus, efisien dan harmonis.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain PSS *Development Center* U-18 memiliki daya tahan aerobik pada kategori baik sekali sebesar 48 % sebanyak 12 pemain, daya tahan otot perut pada kategori baik sekali sebesar 80 % sebanyak 20 pemain, dan lengan pada kategori baik sekali sebesar 64 % sebanyak 16 pemain, kecepatan pada kategori baik sebesar 76 % sebanyak 19 pemain, kelincahan pada kategori baik sebesar 48 % sebanyak 12 pemain, kekuatan pada kategori baik sebesar 48 % sebanyak 12 pemain, power pada kategori sedang sebesar 48 % sebanyak 12 pemain, dan koordinasi pada kategori baik sebesar 52 % sebanyak 13 pemain..

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

1. Menjadi masukan mengenai data tingkat kondisi fisik pemain PSS *Development Center* U-18.
2. Menjadi referensi bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik pemain PSS *Development Center* U-18, dikarenakan komponen-komponen tersebut menjadi salah satu kondisi fisik yang penting untuk menunjang pemain.
3. Pemain akan semakin paham mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kondisi fisik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan pemain saat melakukan tes apakah sudah maksimal atau tidak.
3. Peneliti tidak mengontrol latar belakang pemain dan aktifitas yang dilakukan pemain setiap harinya yang dapat memengaruhi kondisi fisik pemaian.

D. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Masih banyak pemain yang mempunyai tingkat kondisi fisik kurang, sehingga agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol tingkat kondisi fisik atlet PSS *Development Center* U-18 anak didiknya, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, agar hasil penelitian mengenai tingkat kondisi fisik dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Ahmad, James Tangkudung, Achmad Sofyan Hanif (2018). *INFLUENCE OF SPEED, AGILITY, COORDINATION OF FOOT, BALANCE AND MOTIVATION ON SKILL OF PLAYING FOOTBALL*. Journal of Indonesian Physical Education and Sport Vol. 4, No.1, page 19-34.
- Ahmad Nasrulloh (2012). *PENGARUH LATIHAN CIRCUIT WEIGHT TRAINING TERHADAP KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT*. MEDIKORA Vol. VIII
- Andi Cipta Nugraha. (2012). *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa Cendekia.
- Amir Supriadi (2015). *HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIIRNG BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 14 (1) Januari – Juni 2015: 1-14.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, T. O. dan G. Gregory Haff (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Burhaein Erick, Bagus Kanang Ibrahim, Ratko Pavlovic (2020). *The Relationship of Limb Muscle Power, Balance, and Coordination with Instep Shooting Ability: A Correlation Study in Under-18 Football Athletes*. International Journal of Human Movement and Sports Sciences 8(5): 265-270.
- Ceruso Rosario, Giovanni Esposito, Francescsa D'elia (2019). *Coordination attached to the qualitative aspects of football*. Italy: Journal of Physical Education and Sport Vol.19
- Danurwindo dkk. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Dr. Bafirman HB, M.Kes., Aifo. dan Dr. Asep Sujana Wahyuri S.Si., M.pd. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT. RAJAGRAFINDO PERSADA

- Dr. Raymond Verheijen. (1997). *Conditioning for Soccer*. Reedswain Books and Videos
- Fatkurahman Arjuna. (2018). *GAMBARAN KOMPONEN FISIK PREDOMINAN (KOMPONEN FISIK DASAR) PELATIH SSO REAL MADRID FIK UNY*. MEDIKORA, Vol. XVII No. 2 Oktober 2018, Hal 102-112.
- Febrianawati Yusup. (2018). *UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN PENELITIAN KUANTITATIF*. Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan Vol. 7 No. 1.
- Gina. (2008). *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta: Andi Offset.
- Haff Gregory G, PhD, CSCS*D, FNCSA and Michael H. Stone, PhD, FNCSA (2015). *Methods of Developing Power With Special Reference to Football Players*. Edith Cowan University. Volume 7. No 6.
- IFAB. (2022). *Laws Of The Game*. Switzerland
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Ilham Efendi Nasution, Suharjana (2015). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SEPAK BOLA BERBASIS KELINCAHAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN*. Jurnal Keolahragaan. Volume 3 – Nomor 2 (178 - 193).
- Milenković, D (2011). *Speed as important component of football game*. Serbia: Acta Kinesiologica 5 (1: 57-61)
- P. Horicka, J. Simonek (2021). *Age-related changes of reactive agility in football*. Slovakia : Physical Activity Review, vol. 9(1).
- Poerwadarminto. (2002). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Pratama, E., & Alnedral, A. (2019). *Kontribusi DayaLedak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli*. Jurnal JPDO,1(135-140).
- Primasoni, N & Sulistiyono. (2018). *Kondisi Fisik Sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press
- Reki Siaga Agustina . (2020). *Buku Jago Sepak Bola*. Tangerang Selatan.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta
- Sulistiyono, Nawan Primasoni, Tri Winarti Rahayu, Dimas Galih (2022). *The Relationship between Speed and Agility on the Football Skills of Young Football Players*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations. 11(1) 42-46. UNS.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Timo S. Scheunemann. (2012). *Kurikulum dan pedoman dasar sepakbola Indonesia*. PSSI
- Wandi Dedi Saputra dkk. (2016). *HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SSB UNIVERSITAS RIAU U-15*. Jurnal Online Mahasiswa. FKIP UNRI.
- W. Young, D. Farrow (2006). *A Review of Agility: Practical Applications for Strength and Conditioning*. Australia : National Strength and Conditioning Association Volume 28, Number 5, pages 24–29.

LAMPIRAN

Lampiran Data Penelitian

NO	NAMA	Multistage Test	Sit Up	Phus Up	Kecepatan (60 m)	Kelincahan	Kekuatan	Daya Ledak (power)	Koordinasi
1	Kevin	55.4	45	30	6.3	14.98	130	2.2	32
2	Novian	42.9	48	35	5.99	15.20	195	2.15	28
3	Doni	50.8	40	38	7.47	15.17	142	2.4	30
4	Roy	55.4	42	32	7.46	15.36	174	2.24	26
5	Fadel	60.8	50	36	7.64	15.14	183	2.5	29
6	Faza	50.5	39	36	8.22	16.01	155	2.35	31
7	Angga	56	45	33	7.77	15.10	190	2.45	31
8	Fari	51.4	42	40	7.97	15.25	232	2.37	25
9	Farel	40.5	51	35	8.34	16.79	180	2.43	32
10	Yuniar	48	49	30	8.32	16.51	245	2.67	36
11	Irfan	51.6	48	40	8.32	15.90	198	2.47	35
12	Lindu	52.5	48	35	8.3	15.51	150	2.57	35
13	Awang	45.8	38	29	7.43	15.42	263	2.38	30
14	Yanto	54.5	45	39	7.53	16.51	138	2.5	28
15	Ferel	50.8	42	42	8.01	16.01	187	2.45	33
16	Refan	49.6	46	33	8.02	15.12	205	2.54	26
17	Afazriel	54.8	50	37	8.32	15.82	248	2.15	25
18	Farel naufal	50.8	40	31	8.24	15.80	188	2.2	25
19	Yosep	56.5	55	44	7.43	14.95	269	2.55	29
20	Reza	55.4	50	39	7.42	14.98	136	2.55	31
21	Rifan	46.5	48	39	7.58	14.94	195	2.57	35

22	Aksal	48	40	35	7.6	14.77	203	2.4	30
23	Rafi	56	46	30	8.15	15.35	235	2.57	28
24	Fernando	49.9	41	39	8.15	15.79	168	2.3	28
25	Rafi Aditya	48.7	50	33	7.73	15.51	201	2.38	31

Statistik Data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

	Multistage Test	Sit Up	Phus Up	Kecepatan (60 m)	Kelincahan	Kekuatan	Daya Ledak (power)	Koordinasi
Mean	51,3240	45,5200	35,6000	7,7484	15,5156	192,4000	2,4136	29,9600
Median	50,8000	46,0000	35,0000	7,7700	15,3600	190,0000	2,4300	30,0000
Mode	50.80 ^a	48.00 ^a	35.00 ^a	8,32	14.98 ^a	195,00	2,57	28.00 ^a
Std. Deviation	4,61513	4,50111	4,07226	,59105	,54348	39,52004	,14364	3,27210
Minimum	40,50	38,00	29,00	5,99	14,77	130,00	2,15	25,00
Maximum	60,80	55,00	44,00	8,34	16,79	269,00	2,67	36,00
Sum	1283,10	1138,00	890,00	193,71	387,89	4810,00	60,34	749,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Multistage Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 40.50	1	4,0	4,0	4,0
42.90	1	4,0	4,0	8,0
45.80	1	4,0	4,0	12,0
46.50	1	4,0	4,0	16,0
48.00	2	8,0	8,0	24,0
48.70	1	4,0	4,0	28,0

49.60	1	4,0	4,0	32,0
49.90	1	4,0	4,0	36,0
50.50	1	4,0	4,0	40,0
50.80	3	12,0	12,0	52,0
51.40	1	4,0	4,0	56,0
51.60	1	4,0	4,0	60,0
52.50	1	4,0	4,0	64,0
54.50	1	4,0	4,0	68,0
54.80	1	4,0	4,0	72,0
55.40	3	12,0	12,0	84,0
56.00	2	8,0	8,0	92,0
56.50	1	4,0	4,0	96,0
60.80	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Sit Up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	38.00	1	4,0	4,0	4,0
	39.00	1	4,0	4,0	8,0
	40.00	3	12,0	12,0	20,0
	41.00	1	4,0	4,0	24,0
	42.00	3	12,0	12,0	36,0
	45.00	3	12,0	12,0	48,0
	46.00	2	8,0	8,0	56,0
	48.00	4	16,0	16,0	72,0
	49.00	1	4,0	4,0	76,0
	50.00	4	16,0	16,0	92,0

51.00	1	4,0	4,0	96,0
55.00	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Push Up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29.00	1	4,0	4,0	4,0
	30.00	3	12,0	12,0	16,0
	31.00	1	4,0	4,0	20,0
	32.00	1	4,0	4,0	24,0
	33.00	3	12,0	12,0	36,0
	35.00	4	16,0	16,0	52,0
	36.00	2	8,0	8,0	60,0
	37.00	1	4,0	4,0	64,0
	38.00	1	4,0	4,0	68,0
	39.00	4	16,0	16,0	84,0
	40.00	2	8,0	8,0	92,0
	42.00	1	4,0	4,0	96,0
	44.00	1	4,0	4,0	100,0
Total		25	100,0	100,0	

Kecepatan (60 m)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.99	1	4,0	4,0	4,0
	6.30	1	4,0	4,0	8,0
	7.42	1	4,0	4,0	12,0
	7.43	2	8,0	8,0	20,0

7.46	1	4,0	4,0	24,0
7.47	1	4,0	4,0	28,0
7.53	1	4,0	4,0	32,0
7.58	1	4,0	4,0	36,0
7.60	1	4,0	4,0	40,0
7.64	1	4,0	4,0	44,0
7.73	1	4,0	4,0	48,0
7.77	1	4,0	4,0	52,0
7.97	1	4,0	4,0	56,0
8.01	1	4,0	4,0	60,0
8.02	1	4,0	4,0	64,0
8.15	2	8,0	8,0	72,0
8.22	1	4,0	4,0	76,0
8.24	1	4,0	4,0	80,0
8.30	1	4,0	4,0	84,0
8.32	3	12,0	12,0	96,0
8.34	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.77	1	4,0	4,0	4,0
	14.94	1	4,0	4,0	8,0
	14.95	1	4,0	4,0	12,0
	14.98	2	8,0	8,0	20,0
	15.10	1	4,0	4,0	24,0
	15.12	1	4,0	4,0	28,0

15.14	1	4,0	4,0	32,0
15.17	1	4,0	4,0	36,0
15.20	1	4,0	4,0	40,0
15.25	1	4,0	4,0	44,0
15.35	1	4,0	4,0	48,0
15.36	1	4,0	4,0	52,0
15.42	1	4,0	4,0	56,0
15.51	2	8,0	8,0	64,0
15.79	1	4,0	4,0	68,0
15.80	1	4,0	4,0	72,0
15.82	1	4,0	4,0	76,0
15.90	1	4,0	4,0	80,0
16.01	2	8,0	8,0	88,0
16.51	2	8,0	8,0	96,0
16.79	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Kekuatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	130.00	1	4,0	4,0	4,0
	136.00	1	4,0	4,0	8,0
	138.00	1	4,0	4,0	12,0
	142.00	1	4,0	4,0	16,0
	150.00	1	4,0	4,0	20,0
	155.00	1	4,0	4,0	24,0
	168.00	1	4,0	4,0	28,0
	174.00	1	4,0	4,0	32,0

180.00	1	4,0	4,0	36,0
183.00	1	4,0	4,0	40,0
187.00	1	4,0	4,0	44,0
188.00	1	4,0	4,0	48,0
190.00	1	4,0	4,0	52,0
195.00	2	8,0	8,0	60,0
198.00	1	4,0	4,0	64,0
201.00	1	4,0	4,0	68,0
203.00	1	4,0	4,0	72,0
205.00	1	4,0	4,0	76,0
232.00	1	4,0	4,0	80,0
235.00	1	4,0	4,0	84,0
245.00	1	4,0	4,0	88,0
248.00	1	4,0	4,0	92,0
263.00	1	4,0	4,0	96,0
269.00	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Daya Ledak (power)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.15	2	8,0	8,0	8,0
	2.20	2	8,0	8,0	16,0
	2.24	1	4,0	4,0	20,0
	2.30	1	4,0	4,0	24,0
	2.35	1	4,0	4,0	28,0
	2.37	1	4,0	4,0	32,0
	2.38	2	8,0	8,0	40,0

2.40	2	8,0	8,0	48,0
2.43	1	4,0	4,0	52,0
2.45	2	8,0	8,0	60,0
2.47	1	4,0	4,0	64,0
2.50	2	8,0	8,0	72,0
2.54	1	4,0	4,0	76,0
2.55	2	8,0	8,0	84,0
2.57	3	12,0	12,0	96,0
2.67	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Koordinasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25.00	3	12,0	12,0	12,0
	26.00	2	8,0	8,0	20,0
	28.00	4	16,0	16,0	36,0
	29.00	2	8,0	8,0	44,0
	30.00	3	12,0	12,0	56,0
	31.00	4	16,0	16,0	72,0
	32.00	2	8,0	8,0	80,0
	33.00	1	4,0	4,0	84,0
	35.00	3	12,0	12,0	96,0
	36.00	1	4,0	4,0	100,0
Total		25	100,0	100,0	

Data T Skor

NO	NAMA	Multistage Test	T skor	Sit Up	T skor	Phus Up	T skor	Kecepatan (60 m)	T skor	Kelincahan	T skor	Kekuatan	T skor	Daya Ledak (power)	T skor	Koordinasi	T skor	Data Kondisi Fisik
1	Kevin	55,4	58,85	45	48,84	30	36,24	6,3	74,41	14,98	59,81	130	34,21	2,2	33,85	32	56,24	50,31
2	Novian	42,9	31,74	48	55,51	35	48,53	5,99	79,66	15,2	55,74	195	50,66	2,15	30,00	28	44,01	49,48
3	Doni	50,8	48,87	40	37,73	38	55,90	7,47	54,58	15,17	56,30	142	37,25	2,4	49,23	30	50,12	48,75
4	Roy	55,4	58,85	42	42,18	32	41,15	7,46	54,75	15,36	52,78	174	45,34	2,24	36,92	26	37,89	46,23
5	Fadel	60,8	70,56	50	59,96	36	50,98	7,64	51,69	15,14	56,85	183	47,62	2,5	56,92	29	47,06	55,21
6	Faza	50,5	48,22	39	35,51	36	50,98	8,22	41,86	16,01	40,74	155	40,54	2,35	45,38	31	53,18	44,55
7	Angga	56	60,15	45	48,84	33	43,61	7,77	49,49	15,1	57,59	190	49,39	2,45	53,08	31	53,18	51,92
8	Fari	51,4	50,17	42	42,18	40	60,81	7,97	46,10	15,25	54,81	232	60,02	2,37	46,92	25	34,83	49,48
9	Farel	40,5	26,53	51	62,18	35	48,53	8,34	39,83	16,79	26,30	180	46,86	2,43	51,54	32	56,24	44,75
10	Yuniar	48	42,80	49	57,73	30	36,24	8,32	40,17	16,51	31,48	245	63,31	2,67	70,00	36	68,47	51,28
11	Irfan	51,6	50,61	48	55,51	40	60,81	8,32	40,17	15,9	42,78	198	51,42	2,47	54,62	35	65,41	52,67
12	Lindu	52,5	52,56	48	55,51	35	48,53	8,3	40,51	15,51	50,00	150	39,27	2,57	62,31	35	65,41	51,76
13	Awang	45,8	38,03	38	33,29	29	33,78	7,43	55,25	15,42	51,67	263	67,86	2,38	47,69	30	50,12	47,21
14	Yanto	54,5	56,90	45	48,84	39	58,35	7,53	53,56	16,51	31,48	138	36,23	2,5	56,92	28	44,01	48,29
15	Ferel	50,8	48,87	42	42,18	42	65,72	8,01	45,42	16,01	40,74	187	48,63	2,45	53,08	33	59,30	50,49
16	Refan	49,6	46,27	46	51,07	33	43,61	8,02	45,25	15,12	57,22	205	53,19	2,54	60,00	26	37,89	49,31
17	Afazriel	54,8	57,55	50	59,96	37	53,44	8,32	40,17	15,82	44,26	248	64,07	2,15	30,00	25	34,83	48,03
18	Farel naufal	50,8	48,87	40	37,73	31	38,70	8,24	41,53	15,8	44,63	188	48,89	2,2	33,85	25	34,83	41,13
19	Yosep	56,5	61,24	55	71,07	44	70,64	7,43	55,25	14,95	60,37	269	69,38	2,55	60,77	29	47,06	61,97
20	Reza	55,4	58,85	50	59,96	39	58,35	7,42	55,42	14,98	59,81	136	35,73	2,55	60,77	31	53,18	55,26
21	Rifan	46,5	39,54	48	55,51	39	58,35	7,58	52,71	14,94	60,56	195	50,66	2,57	62,31	35	65,41	55,63
22	Aksal	48	42,80	40	37,73	35	48,53	7,6	52,37	14,77	63,70	203	52,68	2,4	49,23	30	50,12	49,65
23	Rafi	56	60,15	46	51,07	30	36,24	8,15	43,05	15,35	52,96	235	60,78	2,57	62,31	28	44,01	51,32
24	Fernando	49,9	46,92	41	39,96	39	58,35	8,15	43,05	15,79	44,81	168	43,83	2,3	41,54	28	44,01	45,31
25	Rafi Aditya	48,7	44,32	50	59,96	33	43,61	7,73	50,17	15,51	50,00	201	52,18	2,38	47,69	31	53,18	50,14

Statistik Data Penelitian t Skor

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Multistage Test	Sit Up	Phus Up	Kecepatan (60 m)	Kelincahan	Kekuatan	Daya Ledak (power)	Koordinasi	Kondisi Fisik
N	Valid	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		50,0087	50,0000	50,0000	49,8576	49,8963	50,0000	50,2769	50,0000	50,0049
Median		48,8720	51,0667	48,5258	49,4915	52,7778	49,3927	51,5385	50,1223	49,6462
Mode		48.87 ^a	55.51 ^a	48.53 ^a	40,17	31.48 ^a	50,66	62,31	44.01 ^a	41.13 ^a
Std. Deviation		10,01112	10,00247	10,00556	10,01778	10,06439	10,00001	11,04920	10,00643	4,26658
Minimum		26,53	33,29	33,78	39,83	26,30	34,21	30,00	34,83	41,13
Maximum		70,56	71,07	70,64	79,66	63,70	69,38	70,00	68,47	61,97
Sum		1250,22	1250,00	1250,00	1246,44	1247,41	1250,00	1256,92	1250,00	1250,12

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Multistage Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26.53	1	4,0	4,0	4,0
	31.74	1	4,0	4,0	8,0
	38.03	1	4,0	4,0	12,0

39.54	1	4,0	4,0	16,0
42.80	2	8,0	8,0	24,0
44.32	1	4,0	4,0	28,0
46.27	1	4,0	4,0	32,0
46.92	1	4,0	4,0	36,0
48.22	1	4,0	4,0	40,0
48.87	3	12,0	12,0	52,0
50.17	1	4,0	4,0	56,0
50.61	1	4,0	4,0	60,0
52.56	1	4,0	4,0	64,0
56.90	1	4,0	4,0	68,0
57.55	1	4,0	4,0	72,0
58.85	3	12,0	12,0	84,0
60.15	2	8,0	8,0	92,0
61.24	1	4,0	4,0	96,0
70.56	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Sit Up

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 33.29	1	4,0	4,0	4,0
35.51	1	4,0	4,0	8,0
37.73	3	12,0	12,0	20,0
39.96	1	4,0	4,0	24,0
42.18	3	12,0	12,0	36,0
48.84	3	12,0	12,0	48,0
51.07	2	8,0	8,0	56,0

55.51	4	16,0	16,0	72,0
57.73	1	4,0	4,0	76,0
59.96	4	16,0	16,0	92,0
62.18	1	4,0	4,0	96,0
71.07	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Push Up

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 33.78	1	4,0	4,0	4,0
36.24	3	12,0	12,0	16,0
38.70	1	4,0	4,0	20,0
41.15	1	4,0	4,0	24,0
43.61	3	12,0	12,0	36,0
48.53	4	16,0	16,0	52,0
50.98	2	8,0	8,0	60,0
53.44	1	4,0	4,0	64,0
55.90	1	4,0	4,0	68,0
58.35	4	16,0	16,0	84,0
60.81	2	8,0	8,0	92,0
65.72	1	4,0	4,0	96,0
70.64	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Kecepatan (60 m)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 39.83	1	4,0	4,0	4,0

40.17	3	12,0	12,0	16,0
40.51	1	4,0	4,0	20,0
41.53	1	4,0	4,0	24,0
41.86	1	4,0	4,0	28,0
43.05	2	8,0	8,0	36,0
45.25	1	4,0	4,0	40,0
45.42	1	4,0	4,0	44,0
46.10	1	4,0	4,0	48,0
49.49	1	4,0	4,0	52,0
50.17	1	4,0	4,0	56,0
51.69	1	4,0	4,0	60,0
52.37	1	4,0	4,0	64,0
52.71	1	4,0	4,0	68,0
53.56	1	4,0	4,0	72,0
54.58	1	4,0	4,0	76,0
54.75	1	4,0	4,0	80,0
55.25	2	8,0	8,0	88,0
55.42	1	4,0	4,0	92,0
74.41	1	4,0	4,0	96,0
79.66	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Kelincahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 26.30	1	4,0	4,0	4,0
31.48	2	8,0	8,0	12,0
40.74	2	8,0	8,0	20,0

42.78	1	4,0	4,0	24,0
44.26	1	4,0	4,0	28,0
44.63	1	4,0	4,0	32,0
44.81	1	4,0	4,0	36,0
50.00	2	8,0	8,0	44,0
51.67	1	4,0	4,0	48,0
52.78	1	4,0	4,0	52,0
52.96	1	4,0	4,0	56,0
54.81	1	4,0	4,0	60,0
55.74	1	4,0	4,0	64,0
56.30	1	4,0	4,0	68,0
56.85	1	4,0	4,0	72,0
57.22	1	4,0	4,0	76,0
57.59	1	4,0	4,0	80,0
59.81	2	8,0	8,0	88,0
60.37	1	4,0	4,0	92,0
60.56	1	4,0	4,0	96,0
63.70	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Kekuatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 34.21	1	4,0	4,0	4,0
35.73	1	4,0	4,0	8,0
36.23	1	4,0	4,0	12,0
37.25	1	4,0	4,0	16,0
39.27	1	4,0	4,0	20,0

40.54	1	4,0	4,0	24,0
43.83	1	4,0	4,0	28,0
45.34	1	4,0	4,0	32,0
46.86	1	4,0	4,0	36,0
47.62	1	4,0	4,0	40,0
48.63	1	4,0	4,0	44,0
48.89	1	4,0	4,0	48,0
49.39	1	4,0	4,0	52,0
50.66	2	8,0	8,0	60,0
51.42	1	4,0	4,0	64,0
52.18	1	4,0	4,0	68,0
52.68	1	4,0	4,0	72,0
53.19	1	4,0	4,0	76,0
60.02	1	4,0	4,0	80,0
60.78	1	4,0	4,0	84,0
63.31	1	4,0	4,0	88,0
64.07	1	4,0	4,0	92,0
67.86	1	4,0	4,0	96,0
69.38	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Daya Ledak (power)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 30.00	2	8,0	8,0	8,0
33.85	2	8,0	8,0	16,0
36.92	1	4,0	4,0	20,0
41.54	1	4,0	4,0	24,0

45.38	1	4,0	4,0	28,0
46.92	1	4,0	4,0	32,0
47.69	2	8,0	8,0	40,0
49.23	2	8,0	8,0	48,0
51.54	1	4,0	4,0	52,0
53.08	2	8,0	8,0	60,0
54.62	1	4,0	4,0	64,0
56.92	2	8,0	8,0	72,0
60.00	1	4,0	4,0	76,0
60.77	2	8,0	8,0	84,0
62.31	3	12,0	12,0	96,0
70.00	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Koordinasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 34.83	3	12,0	12,0	12,0
37.89	2	8,0	8,0	20,0
44.01	4	16,0	16,0	36,0
47.06	2	8,0	8,0	44,0
50.12	3	12,0	12,0	56,0
53.18	4	16,0	16,0	72,0
56.24	2	8,0	8,0	80,0
59.30	1	4,0	4,0	84,0
65.41	3	12,0	12,0	96,0
68.47	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Kondisi Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 41.13	1	4,0	4,0	4,0
44.55	1	4,0	4,0	8,0
44.75	1	4,0	4,0	12,0
45.31	1	4,0	4,0	16,0
46.23	1	4,0	4,0	20,0
47.21	1	4,0	4,0	24,0
48.03	1	4,0	4,0	28,0
48.29	1	4,0	4,0	32,0
48.75	1	4,0	4,0	36,0
49.31	1	4,0	4,0	40,0
49.48	1	4,0	4,0	44,0
49.48	1	4,0	4,0	48,0
49.65	1	4,0	4,0	52,0
50.14	1	4,0	4,0	56,0
50.31	1	4,0	4,0	60,0
50.49	1	4,0	4,0	64,0
51.28	1	4,0	4,0	68,0
51.32	1	4,0	4,0	72,0
51.76	1	4,0	4,0	76,0
51.92	1	4,0	4,0	80,0
52.67	1	4,0	4,0	84,0
55.21	1	4,0	4,0	88,0
55.26	1	4,0	4,0	92,0
55.63	1	4,0	4,0	96,0

61.97	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Lampiran dokumentasi



Pengambilan data beep test



Pengambilan data sprint 60m



Pengambilan data illinois test



Pengambilan data sit up



Pengambilan data push up



Pengambilan data leg dynamometer



Pengambilan data lempar tangkap



Pengambilan data standing long jump