

**ANALISIS PERBANDINGAN KONDISI FISIK SEKOLAH SEPAK BOLA
BINTANG PUTRA MLATI DAN AKADEMI SLEMAN NUSANTARA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dibuat oleh:

Hafizh Yoga Pratama

NIM 20602241072

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

ANALISIS PERBANDINGAN KONDISI FISIK SEKOLAH SEPAKBOLA
BINTANG PUTRA MLATI DAN AKADEMI SLEMAN NUSANTARA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Hafizh Yoga Pratama
NIM. 20602241072

Telah di setujui untuk di pertahankan di depan tim penguji tugas akhir Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 10 Juli 2024



Koordinator Program Studi

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990011002

Dosen Pembimbing

Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, S.pd., M.Or.
NIP. 196502021993121001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hafizh Yoga Pratama
NIM : 20602241072
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : ANALISIS PERBANDINGAN KONDISI FISIK
SEKOLAH SEPAK BOLA BINTANG PUTRA MLATI
DAN AKADEMI SLEMAN NUSANTARA

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

Yogyakarta, 25 Juli 2024
Penulis,



Hafizh Yoga Pratama
NIM. 20602241072

LEMBAR PENGESAHAN

ANALISIS PERBANDINGAN KONDISI FISIK SEKOLAH SEPAKBOLA
BINTANG PUTRA MLATI DAN AKADEMI SLEMAN NUSANTARA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Hafizh Yoga Pratama
NIM. 20602241072

Telah di pertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 20 Juli 2014

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, S.pd., M.Or.
(Ketua Tim Penguji)



25/07/2014

Dr. Heru Prasetyo, M.Pd
(Sekertaris Tim Penguji)



25/07/2014

Drs. Herwin, M.Pd
(Penguji Utama)



24/07/2014

Yogyakarta, 25 Juli 2014.
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002



Dipindai dengan CamScanner

MOTTO

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, Melainkan milik mereka yang
senantiasa berusaha”

-B.J. Habibie

“Apabila sesuatu yang kau senangi tidak terjadi, maka senangilah apa yang
terjadi”

- Ali bin Abi Thalib

“So remember Me, I will remember you.”

-Al-Quran, 2:152

“Pantang Pulang Sebelum Terbang”

“I Believe I Can Fly High”

-Agoy Fakboy

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT tuhan semesta alam, atas berkah dan karunianya dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat di selesaikan sesuai waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak Ibu tercinta Bapak Muji Prayogo dan Ibu Amriyatun Rofingah yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa dan dukunganya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan izin Allah.
2. Kedua Adik tercinta Daffa Arasy Syahbani dan Hanifah Prabandini yang selalu memberikan semangat dan motivasinya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
3. Kakek dan Nenek tercinta Akung H. Sumardi dan Uti Alm. Hj. Sugi Mulyani yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa dan dukunganya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan izin Allah.
4. Keluarga penulis yang tidak dapat di sebutkan satu persatu. Terimakasih atas doa dan dukunganya
5. Pembimbing skripsi ibu Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, S.pd., M.Or. yang telah membimbing dengan memberikan masukan-masukan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
6. Sahabat Penulis Geber, Mulham, Panca, Uty R, Fahmi, Azam, Mey Temanggungan, dan Kembar yang selalu memberikan dukungan dan selalu menjadi pendengar keluh kesah selama di perantauan.
7. My Lovely Honey Bunny Sweety Silvia Herlina Sari yang selalu memberikan cinta dan kasih sayang sehingga memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini
8. Teman-teman PKO A 2020 yang telah berjuang bersama-sama dan saling memberikan dukungan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala berkat, rahmat, dan karunia-Nya, penulis dengan penuh dedikasi dan semangat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan yang berjudul “Analisis Perbandingan Kondisi Fisik Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara” dapat terselesaikan dengan baik dan tersusun harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan ijin penelitian sehingga Tugas Akhir Skripsi dapat diselesaikan
4. Ibu Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, S.pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ketua Pengaji, Sekretaris, dan Pengaji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Pengurus, Pelatih, dan Pemain SSB Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan penulis satu persatu atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga setiap bantuan, dukungan, dan usahayang diberikan oleh semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini menjadi amalan yang diterima di sisi Allah SWT. Semoga segala jerih payah dan dedikasi yang tertuang dalam Tugas Akhir Skripsi ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan informasi terkait. Semoga ilmu yang terkandung di dalamnya dapat menjadi sumber inspirasi dan pengetahuan yang berharga

Yogyakarta, 25 Juli 2024
Penulis,



Hafizh Yoga Pratama
NIM. 20602241072

ANALISIS PERBANDINGAN KONDISI FISIK SEKOLAH SEPAK BOLA BINTANG PUTRA MLATI DAN AKADEMI SLEMAN NUSANTARA

Oleh:

Hafizh Yoga Pratama
NIM. 20602241072

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) mengetahui kondisi fisik siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati, (2) mengetahui kondisi fisik siswa Akademi Sleman Nusantara, (3) mengetahui perbandingan kondisi fisik siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survey. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB Bintang Putra Mlati dan siswa Akademi Sleman Nusantara. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan sampel masing-masing berjumlah 15 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu, *sit up, push up, lari 30 meter, shuttle run, vertical jump*, lari 15 menit. Teknik analisis data menggunakan persentase

Hasil Penelitian menunjukan siswa SSB Bintang Putra Mlati pada tes *sit up* memiliki rata-rata 54 masuk kategori cukup, *push up* memiliki rata-rata 32 kategori baik, lari 30 meter memiliki rata-rata 4,94 detik kategori kurang, lari bolak-balik memiliki rata-rata 10,33 detik kategori baik sekali, *vertical jump* memiliki rata-rata 41,06 cm kategori kurang sekali, lari 15 menit memiliki rata-rata 45,18 kategori kurang sekali. Sedangkan siswa Akademi Sleman Nusantara pada tes *sit up* memiliki rata-rata 44 masuk kategori kurang, *push up* memiliki rata-rata 31 kategori baik, lari 30 meter memiliki rata-rata 5,21 detik kategori kurang sekali, *shuttle run* memiliki rata-rata 10,41 detik kategori baik sekali, *vertical jump* memiliki rata-rata 41,72 cm kategori kurang sekali, lari 15 menit memiliki rata-rata 45,92 kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian rekapitulasi kondisi fisik dari siswa SSB Bintang Putra Mlati mendapatkan skor 5,3 masuk kategori kurang. Sedangkan siswa Akademi Sleman Nusantara mendapatkan skor 4,6 masuk kategori kurang. Dapat disimpulkan siswa SSB Bintang Putra Mlati dan siswa Akademi Sleman Nusantara memiliki kondisi fisik dalam kategori kurang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Bintang Putra Mlati, Akademi Sleman Nusantara

ABSTRACT

ANALYSIS ON THE COMPARISON OF PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS FROM BINTANG PUTRA MLATI FOOTBALL SCHOOL AND SLEMAN NUSANTARA ACADEMY

Abstract

The objective of this research is to assess the physical fitness of students at Bintang Putra Mlati Football School and Sleman Nusantara Academy, and to compare their physical conditions.

This study employed a descriptive research design with a survey method. The study included the population of students from SSB Bintang Putra Mlati and Sleman Nusantara Academy. The sampling technique employed purposive sampling, with each sample consisted of 15 students. The utilized instruments included sit-ups, push-ups, a 30-meter run, a back-and-forth run, a vertical jump, and a 15-minute run. The data analysis technique employed the utilization of percentages.

The research findings indicate that Bintang Putra Mlati Football School students achieve an average score of 54 in the sit-up test and it belongs to the moderate category. In the push-up test, their average score is at 32, categorizing their performance as good. The 30-meter run results in an average time of 4.94 seconds, indicating a poor performance. The back and forth run has an average time of 10.33 seconds, which is considered as very good. The vertical jump yields an average height of 41.06 cm, and it belongs to the very poor category. Lastly, the 15-minute run results in an average score of 45.18, also categorized as very poor. Meanwhile, the students of Sleman Nusantara Academy perform poorly in the sit-up test, with an average score of 44. The push-ups gets the score with an average of 31, in the good category. In the 30-meter run it belongs to the very poor category, with an average time of 5.21 seconds. In the shuttle run, they get an average time of 10.41 seconds, which is considered as very good. The students' vertical jump have an average height of 41.72 cm, categorized as very poor. Lastly, the 15-minute run is also in the very poor category, with an average distance of 45.92. According to the findings of the research, the physical condition of Bintang Putra Mlati students is rated as 5.3, in the low group. Meanwhile, students from Sleman Nusantara Academy have a score of 4.6, placing them in the low group. It can be inferred that students from Bintang Putra Mlati and Sleman Nusantara Academy have physical problems that fall into the low group.

Keywords: *Physical Condition, Bintang Putra Mlati, Sleman Nusantara Academy*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	.v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBARxv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Kondisi Fisi.....	10
2. Komponen-Komponen Kondisi Fisik.....	13
3. Komponen Kondisi Fisik Sepakbola.....	21
4. Manfaat Kondisi Fisik.....	24
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	25
6. Hakikat Sepakbola.....	29
7. Profil Tim Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara.....	31
B. Penelitian Yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir.....	35
D. Pertanyaan Penelitian	38

BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
1. Tempat Penelitian.....	39
2. Waktu Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sample Penelitian	40
1. Populasi Penelitian.....	40
2. Sample Penelitian.....	40
D. Definisi Operasional Variabel	41
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	42
1. Instrumen Penelitian.....	42
2. Teknik Pengumpulan Data.....	50
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	51
1. Uji Validitas.....	51
2. Uji Reliabilitas.....	51
G. Teknik Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan.....	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Keterbatasan Penelitian.....	80
C. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola	53
Tabel 2. Konversi Nilai dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik.....	54
Tabel 3. Kategori Status Kondisi Fisik Atlet.....	54
Tabel 4. Data Statistik Tes <i>Sit Up</i> Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati.....	56
Tabel 5. Hasil Data Kemampuan Tes <i>Sit Up</i> Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati.....	56
Tabel 6. Data Statistik Tes <i>Sit Up</i> Siswa Akademi Sleman Nusantara	57
Tabel 7. Hasil Data Kemampuan Tes <i>Sit Up</i> Siswa Akademi Sleman Nusantara.....	58
Tabel 8. Data Statistik Tes <i>Push Up</i> Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati .	59
Tabel 9. Hasil Data Kemampuan Tes <i>Push up</i> Siswa Bintang Putra Mlati.....	59
Tabel 10. Data Statistik Tes <i>Push Up</i> Siswa Akademi Sleman Nusantara	60
Tabel 11. Hasil Data Kemampuan Tes <i>Push Up</i> Siswa Akademi Sleman Nusantara .	60
Tabel 12. Data Statistik Tes Lari 30 Meter Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati.....	61
Tabel 13. Hasil Data Kemampuan Tes Lari 30 Meter Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati	62
Tabel 14. Data Statistik Tes Lari 30 Meter Siswa Akademi Sleman Nusantara	63
Tabel 15. Hasil Data Kemampuan Tes Lari 30 Meter Siswa Akademi Sleman Nusantara.....	63
Tabel 16. Data Statistik Tes Lari Bolak Balik Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati.....	64
Tabel 17. Hasil Data Kemampuan Tes Lari Bolak Balik Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati	65
Tabel 18. Data Statistik Tes Lari Bolak Balik Siswa Akademi Sleman Nusantara....	66
Tabel 19. Hasil Data Kemampuan Tes Lari Bolak Balik Siswa Akademi Sleman Nusantara.....	66
Tabel 20. Data Statistik Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati	67
Tabel 21. Hasil Data Kemampuan Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati	68
Tabel 22. Data Statistik Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa Akademi Sleman Nusantara	69
Tabel 23. Hasil Data Kemampuan Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa Akademi Sleman Nusantara.....	69
Tabel 24. Data Statistik Tes Lari 15 Menit Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati.....	70
Tabel 25. Hasil Data Kemampuan Tes Lari 15 Menit Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati	71
Tabel 26. Data Statistik Tes Lari 15 Menit Siswa Akademi Sleman Nusantara	72
Tabel 27. Hasil Data Kemampuan Tes Lari 15 Menit Siswa Akademi Sleman Nusantara.....	72
Tabel 28. Rekapitulasi Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	38
Gambar 2. <i>Sit Up</i>	44
Gambar 3. <i>Push Up</i>	45
Gambar 4. Lari 30 Meter.....	46
Gambar 5. Lari Bolak-Balik.....	47
Gambar 6. <i>Vertical Jump</i>	48
Gambar 7. Lari 15 Menit.....	50
Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Tes <i>Sit Up</i> Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati	57
Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Tes <i>Sit Up</i> Siswa Akademi Sleman Nusantara.....	58
Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Tes <i>Push Up</i> Siswa Sepakbola Bintang Putra Mlati.....	59
Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Tes <i>Push Up</i> Siswa Akademi Sleman Nusantara.....	61
Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 30 Meter Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati	62
Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 30 Meter Siswa Akademi Sleman Nusantara.....	64
Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari Bolak Balik Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati	65
Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari Bolak Balik Siswa Akademi Sleman Nusantara.....	67
Gambar 16. Diagram Hasil Penelitian Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati	68
Gambar 17. Diagram hasil penelitian Tes <i>Vertical Jump</i> siswa Akademi Sleman Nusantara.....	70
Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 15 Menit Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati	71
Gambar 19. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 15 Menit Siswa Akademi Sleman Nusantara.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pembimbing Tugas Akhir Skripsi.....	87
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	88
Lampiran 3. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	89
Lampiran 4. Daftar Pemain SSB Bintang Putra Mlati	90
Lampiran 5. Daftar Pemain Akademi Sleman Nusantara	91
Lampiran 6. Data Kasar Pemain Bintang Putra Mlati.....	91
Lampiran 7. Data Kasar Pemain Akademi Sleman Nusantara.....	91
Lampiran 8. Data Terbaik Pemain SSB Bintang Putra Mlati.....	92
Lampiran 9. Data Terbaik Pemain Akademi Sleman Nusantara.....	93
Lampiran 10. Data Deskriptif Pemain SSB Bintang Putra Mlati.....	91
Lampiran 11. Deskriptif Statistik Akademi Sleman Nusantara	95
Lampiran 12. Dokumentasi Tes Push Up.....	99
Lampiran 13. Dokumentasi Tes Sit Up	100
Lampiran 14. Dokumentasi Tes Lari 30 Meter	101
Lampiran 15. Dokumentasi Lari Bolak-Balik.....	102
Lampiran 16. Dokumentasi Tes Vertical Jump	103
Lampiran 17. Dokumentasi Tes Lari 15 Menit	104
Lampiran 18. Dokumentasi Foto Bersama	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Untuk memenangkan sebuah pertandingan, suatu kesebelasan harus dapat menjaga gawangnya agar tidak kemasukan dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin. Pertandingan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua hakim garis. Waktu pertandingan sepakbola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit, lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang, yang panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedangkan lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (berdasarkan standar FIFA panjang lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedangkan lebarnya tidak lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter. Untuk meningkatkan prestasi dan mengembangkan minat dan bakat anak usia dini di bidang olahraga, berbagai kompetisi di tingkat regional, nasional maupun internasional telah diselenggarakan sebagai sarana meningkatkan prestasi.

Sepakbola adalah salah satu cabang yang sangat di gemari dan diminati semua masyarakat indonesia maupun dunia. Olahraga yang mengandalkan fisik, teknik, taktik, dan mental. Sepakbola adalah olahraga yang sederhana, menguasai bola selama mungkin dengan tim dan

memasukkan bola tersebut ke gawang lawan. Disisi lain, cabang olahraga sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk menunjang kegiatan olahraga tersebut. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya klub-klub atau sekolah sepakbola di Indonesia yang bertempatan di Kabupaten Sleman seperti SSB Kalasan, SSB Sleman Timur, SSB Pesat Tempel, SSB Real Madrid Foundation, SSB Balakosa dan salah satunya SSB Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara yang merupakan pembinaan atlet sekolah sepakbola yang dimulai dari umur 9 sampai dengan 17 tahun dengan fasilitas lapangan Sinduadi untuk SSB Bintang Putra Mlati dan Stadion Tridadi sebagai tempat latihan Akademi Sleman Nusantara dan pada umumnya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu. Masalah yang di temukan adalah mengenai kondisi fisik siswa. Peneliti melihat banyak siswa yang mudah lelah pada saat latihan atau saat bertanding. Selain itu, masalah yang dapat dilihat adalah pelatih lebih terlalu fokus pada latihan taktik dan teknik. Di setiap latihan yang di berikan oleh pelatih adalah latihan taktik dan strategi terkadang juga di tambahi latihan fisik, tetapi untuk latihan fisik jarang sekali dilakukan dan belum pernah di adakannya tes pengukuran kondisi fisik para pemain, sehingga para pemain di saat bermain mudah sekali lelah, padahal fisik merupakan modal sangat berharga dalam bermain sepakbola. Oleh karena itulah untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu adanya pemahaman yang menyeluruh terhadap kondisi fisik

serta di adakanya pengukuran untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik para pemain. Menurut Setiawan, D. (2013), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Dapat dijelaskan oleh Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014, p. 234) bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yaitu: (1) kekuatan, (2) daya tahan otot, (3) kecepatan, (4) kelincahan, (5) fleksibilitas, (6) daya tahan jantung paru. Bentuk latihan sangat menentukan dalam mencapai target latihan, dalam latihan kondisi fisik, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi (Ridwan, 2020). Tujuan utama dari latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan potensi atau bakat pemain dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi, dengan latihan kondisi fisik secara konsisten diharapkan atlet dapat mempertahankan bahkan meningkatkan kondisi fisik.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, ketepatan, *power*, reaksi, dan koordinasi, dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti: melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, lari dengan *dribble* yang cepat, menggiring bola dengan melewati lawan dan masih banyak lagi gerakan gerakan dasar permainan sepakbola yang dituntut untuk mampu menggunakan kondisi fisik yang prima.

Menurut Kamaruddin, I. (2020) untuk melatih pemain bola terutama dalam meningkatkan aerobik maksimal yang pada nantinya dapat menopang terciptanya koordinasi gerak lain yang diperlukan pada spesifikasi dalam cabang olahraga bola seperti; kecepatan, kelentukan, keakuratan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, *power*. Dengan penerapan program latihan, khususnya sepakbola yang sangat perlu diperhatikan adalah menyangkut tentang kondisi tubuh. Kondisi fisik perlu ditingkatkan dan dijaga agar pemain selalu tetap dalam kondisi yang fit ketika latihan dan pertandingan, untuk mencapai semua itu diperlukan pembinaan yang benar-benar serius, dimulai dari pembinaan usia muda, karena pembinaan pemain muda berbakat sangat menentukan tercapainya prestasi cabang olahraga khususnya sepakbola. Menurut Djoko Pekik Irianto (2018, p. 41) dalam mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, yang dimulai

sejak dini dengan tahapan latihan yang benar, tahapan yang benar itu tahapan yang disesuaikan dengan tingkat usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini bukan berarti sejak usia dini anak dikelompokkan ke suatu cabang olahraga tertentu, ada tahapannya yang disebut tahap multilateral, tahap spesialisasi, tahap puncak prestasi.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet, kemampuan atlet secara umum yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis)-nya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya (Syafruddin, 2011, p. 18). Bila dilihat dari faktor internal, ada empat komponen yang mempengaruhi prestasi itu antara lain, kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memiliki hubungan dan saling berkaitan. Dalam rangka untuk memperoleh prestasi, keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Pada klub sepakbola modern seharusnya sudah memulai pembinaan olahraga bola voli yang sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap pemula (*multilateral*) sampai tahap senior sebagai persiapan pembinaan ke arah olahraga prestasi. Pembinaan-pembinaan olahraga seharusnya dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai ke tahap spesialisasi. Hal ini dilakukan untuk

menciptakan atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal. Untuk pencapaian prestasi tinggi dalam olahraga, seseorang harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip Latihan. Tahap *multilateral* adalah perkembangan menyeluruh yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun, bertujuan mengembangkan gerak dasar pada tubuh anak seperti jalan, lari, lompat, loncat, merangkak, menangkap, melempar, dan lain-lain. Dalam buku latihan KONI tahun 1997 Tahap *spesialisasi* adalah tahap yang dimulai dari umur 16-19 tahun, tahap latihan ini untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang di harapkan sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah dibentuk, demikian pula dengan keterampilan taktik sehingga dapat di gunakan sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya, Pada Tahap ini atlet dapat di spesialisasikan pada satu cabang olahraga yang paling sesuai baginya. Tahap spesialisasi sangat berbanding terbalik dengan tahap multilateral, artinya semakin bertambah usia gerakan dasar semakin sedikit dan mengarah gerakan yang lebih menunjang cabang olahraga tertentu. Karena semakin muda porsi latihan multilateral atau gerakan dasar akan semakin banyak, begitu juga sebaliknya puncak prestasi adalah terjadi setelah tahap multilateral dan spesialisasi terlewati, diharapkan akan meraih prestasi di usia emas (*golden age*). Selain itu, untuk mencapai prestasi puncak perlu banyak

faktor selain pernyataan diatas, seperti sarana prasarana, motivasi yang tinggi dari dalam dirisendiri untuk berprestasi dan pelatih yang berkualitas serta didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan dan solusi untuk mendapatkan kondisi fisik yang optimal yaitu, Memperkenalkan hakikat olahraga sepakbola secara menyeluruh, dan terperinci, Menjelaskan secara teori dan praktik tentang unsur unsur kondisi fisik cabang olahraga sepakbola, dan menjelaskan dan memberikan berbagai metode untuk meningkatkan kondisi fisik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini,

1. Belum diketahuinya kondisi fisik siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati.
2. Belum diketahuinya kondisi fisik siswa Akademi Sleman Nusantara.
3. Belum pernah dilakukanya tes pengukuran kondisi fisik pada Sekolah Sepak Bola Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara.

C. Batasan Masalah

Agar lebih berfokus pada penelitian ini mempunyai beberapa batasan agar tidak melebar dan dapat kesepahaman penapsiran perihal

subtansi yang terdapat pada penelitian ini. Penelitian ini hanya ingin mengetahui kondisi fisik pemain di SSB Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara, yaitu daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan jantung dan paru.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dapat di ajukan adalah:

1. Bagaimanakah kondisi fisik pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati?
2. Bagaimanakah kondisi fisik pada siswa Akademi Sleman Nusantara?
3. Bagaimana perbandingan kondisi fisik Sekolah Sepak Bola Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara untuk kondisi fisik?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi fisik para siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati.
2. Untuk mengetahui kondisi fisik para siswa Akademi Sleman Nusantara.
3. Untuk mengetahui lebih baik mana perbandingan kondisi fisik antara Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati atau Akademi Sleman Nusantara untuk kondisi fisik.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara Teoritis dapat menerangkan bukti-bukti secara ilmiah tentang profil kondisi fisik tim Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara sehingga bisa dijadikan sarana dalam pembinaan pemain.

2. Secara Praktis

- a. Bagi atlet, agar atlet mengetahui profil yang dimilikinya, serta menjadi wawasan pengetahuan bahwa untuk meraih prestasi olahraga, profil kondisi fisik memiliki peranan yang sangat penting.
- b. Bagi SSB Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara, bisa di pergunakan sebagai dokumentasi serta pendataan atlet secara lengkap dan sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim ketika akan menghadapi sebuah kompetisi.
- c. Bagi pelatih, sebagai data untuk melakukan penilaian program yang sudah dilaksanakan serta buat merancang program yang akan di laksanakan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu komponen dasar yang harus dimiliki seorang atlet, tanpa adanya kondisi fisik yang baik kegiatan olahraga tidak akan berjalan dengan maksimal. Kondisi fisik merupakan persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga Rudiyanto (2012, p. 27).

Kondisi fisik tersebut mampu mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada dasar prinsip prinsip latihan. “Latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat”. Harsono (2018, p. 4).

Program latihan yang benar dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik pemain. Status kondisi fisik seorang atlet dapat diketahui dengan cara penilaian berbentuk tes kemampuan. Menurut Ridwan, M., & Irawan, R. (2018) bahwa tes kondisi fisik yang dapat dilakukan

yaitu tes kekuatan otot dengan tes *hand and grip dynamometer, leg and back dynamometer, navy standard physical fitness test (squat-thrust, sit up, push up, squat-jumps, pull-up)*; tes daya tahan dengan tes *ergocycle, treadmill, Harvard step test*, lari 12 menit, lari 15 menit, MFT ; tes daya ledak dengan *vertical jump, standing board/long jump* ; tes kecepatan dengan lari 40 yard, lari 20 m, 20 m, 35 m, 60 m ; tes daya lentur dengan *geneometer fleksometer atau elektrogoniometer* ; daya lentur punggung ke depan dan ke belakang, daya lentur (renggang) dari selangkangan, daya lentur sendi *horizontal dan vertikal*, daya lentur pergelangan tangan, daya lentur pergelangan kaki ke arah punggung dan telapak kaki; tes kelincahan dengan *shuttle run, dodging run, illinois agility run test*.

Tes yang akan dilakukan tiap komponen biomotornya pada tes kekuatan otot menggunakan *sit up test* dan *push up test* untuk mengetahui kekuatan otot perut dan lengan atas, pada tes kecepatan menggunakan *sprint* 30 meter, pada kelincahan merupakan gabungan dari komponen kecepatan dan koordinasi sehingga tes ini berlari lurus dan berkelok secara cepat sangat cocok untuk olahraga yang multi arah seperti futsal, pada kekuatan daya ledak menggunakan *vertical jump* untuk mengetahui daya ledak tungkai, terakhir pada tes daya tahan menggunakan *tes balke* / lari 15 menit karena tes ini sesuai dengan karakter pada pemain sepakbola yang membutuhkan daya tahan yang bagus *aerobic* maupun *anaerobic* (ncbi, 2016) serta tes ini sesuai

dengan cabang olahraga permainan yang cepat dan *explosive* secara intermittend Loly Zulfiyani (2015, p. 3).

Kondisi fisik sangat di perlukan oleh seorang atlet karena tanpa di dukung oleh kondisi fisik yang prima makan pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi. Karenan untuk meningkatkan kondisi fisik bukan suatu hal yang mudah, harus memeliliki pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga dapat membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kemampuan kondisi fisik yang baik sangat di butuhkan setiap pemain, karena buruknya kondisi fisik maka akan menghambat pencapaian prestasi dengan banyak kendala.

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

2. Komponen-Komponen Kondisi Fisik

Komponen dan klasifikasi kemampuan cabang olahraga sepakbola putra sebagai berikut:

a. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan sistem neuromuskular dalam menghasilkan gaya atau kekuatan untuk melawan tahanan dari luar (Lubis, 2013, p. 68). Penampilan optimal atlet dipengaruhi oleh kekuatan, karena kekuatan sebagai komponen fisik utama yang harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen lainnya. Sasaran pada latihan kekuatan adalah untuk meningkatkan kemampuan otot dalam mengatasi beban selama aktivitas olahraga, sehingga latihan kekuatan merupakan salah satu unsur biomotor dasar yang penting dalam mencetak kondisi fisik atlet. Kekuatan merupakan modal paling penting untuk mencapai performa yang tinggi. Dalam permainan sepak bola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam sepak bola, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpam daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol.

b. Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Osa, dkk (2017) daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan adalah satu dari beberapa unsur fisik yang perlu dilatih dan dikembangkan sebagai faktor yang sangat menunjang kemampuan teknik dan taktik bermain sepakbola (Muhammad Hatta Fazrie, 2004, p. 3). Daya tahan selalu dikaitkan dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang pemain sepakbola maka akan memiliki ketahanan yang baik. (Arisman, 2019) menyatakan daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan.

Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja, berlatih dalam waktu yang lama. Atlet yang memiliki daya tahan yang baik adalah atlet yang dapat berlatih, dalam waktu relative singkat, kondisinya telah kembali seperti sebelum latihan. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan merupakan kemampuan kesaanggupan tubuh dalam melakukan aktivitas dengan jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelalahan yang berarti. Sepakbola memerlukan daya tahan yang baik untuk menunjang kemampuan Teknik dan taktik dalam

permainan sepakbola. Daya tahan yang baik akan mempengaruhi performa bermain selain itu dapat mempercepat pemulihan kondisi tubuh ketika dalam kondisi kelelahan. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas dengan jangka waktu yang lama. Atlet yang memiliki daya tahan yang baik adalah atlet yang dapat berlatih, dalam waktu singkat kondisinya akan kembali seperti sebelum latihan.

c. Daya Tahan Otot (*Muscular Power*)

Daya tahan, menurut Nasrulloh dalam Pamungkas (2021, p. 97) “Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal.” Seorang atlet yang memiliki daya tahan otot yang baik menunjukan bahkan atlet memiliki kekuatan otot yang baik juga. Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (Nurhasan, dkk dalam Hasan 2016, p. 105). Dengan kata lain berhubungan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energinya. Daya otot dapat disebut juga daya ledak otot (*explosive power*). Pelatihan yang dapat melatih daya ledak otot adalah pelatihan yang bersifat cepat atau berlangsung secepat mungkin.

Dalam permainan sepak bola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat merebut bola. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

d. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Hal senada di kemukakan oleh (Syafruddin, 2018) bahwa “Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses persarafan dan kemampuan otot” dimana kecepatan berguna ketika pemain mendribel bola sehingga bisa terlepas dari kejaran lawan. Permainan sepakbola adalah permainan yang menuntut gerak tubuh yang sangat cepat yang ditentukan oleh kondisi dalam pertandingan. (Widiastuti, 2015) menyatakan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan mendribel bola berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan

untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepak bola. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola.

e. Daya Lentur (*Fleksiblity*)

Menurut Syafruddin (2013, p. 113) kelenturan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Istilah lain dari kelenturan yang sering ditemukan adalah keluwesan, kelenturan, dan fleksibilitas. Menurut Widiastuti (2011, p. 153) “kelenturan yang merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi”. Kelenturan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktifitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cidera. Kemampuan ini diperlukan oleh semua pemain, kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya. Atau dapat pula diartikan bahwa kelenturan adalah luas gerakan dari suatu sendi, dan dapat pula diartikan bahwa kelenturan adalah

kapasitas untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Sepakbola memerlukan unsur fleksiblity, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, sliding tackle, serta mengubah arah dalam berlari.

f. Kelincihan (*Agility*)

Kelincahan merupakan kemampuan teknis yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola (Basrizal, Sin, Irawan, & Soniawan, 2020). Kelincahan merupakan salah satu kemampuan untuk mengubah arah dan letak gerakan tubuh secara cepat dan tepat dalam waktu singkat dimana tubuh dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan rasa kesadaran pada tubuh (Perdima, 2017). Selanjutnya, kelincahan semua gerakan tubuh dengan mengubah kecepatan atau arah sebagai respons terhadap satu rangsangan (Spiteri et al., 2013; Nimpfius, 2018). Sedangkan kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya (Hidayat, & Witarsyah, 2020). Kecepatan dalam sepakbola sangat berpengaruh, hal ini dapat dilihat pada saat melewati lawan baik dengan bola maupun tanpa bola (Hidayat, & Witarsyah, 2020). Kecepatan juga digunakan ketika pemain menerima umpan atau bola daerah dari rekan dan mengadakan gangguan terhadap pemain lawan pada saat menggiring bola dalam kecepatan tinggi, melakukan serangan balik dan atau ketika saat transisi. Dan sebaliknya, seorang pemain yang

kurang lincah mengalami situasi yang sama saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

g. Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Witarsyah (2019) “Keseimbangan ialah sikap tubuh menjaga Neuromuskular kita pada posisi diam dan mengatur sistem Neuromuskular tersebut sebaik mungkin saat bergerak”.

Menurut Putra, Ded, & Ridwan, M (2019) “Keseimbangan merupakan keahlian individu dalam mengatur organ syaraf otot agar dapat mengendalikan gerakan dengan baik dan benar”. menurut Harsono (2015) menyatakan bahwa: “Keseimbangan yaitu : memudahnya mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan sistem neoromuskular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol system neoromuskular tersebut dalam dalam posisi atau sikap yang efisien sewaktu kita bergerak.

h. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus (Sukadiyanto 2011). Koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus (Sukadiyanto,

2011). Koordinasi umum adalah kemampuan seluruh tubuh dalam menyelesaikan dan mengatur gerak secara simultan pada saat melakukan suatu gerakan, sedangkan koordinasi khusus adalah kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak oleh sejumlah anggota badan. Koordinasi khusus dikombinasikan dengan kemampuan biomotoriknya sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang dipilih. Pada penelitian ini koordinasi yang dimaksudkan adalah koordinasi khusus, yaitu koordinasi mata-kaki pada akurasi shooting ke gawang dalam permainan sepak bola. Koordinasi yang baik dapat bermanfaat bagi pemain untuk memenangkan suatu pertandingan dan meningkatkan prestasi.(Ilmi, Miftahul & Kiram, 2019).

i. Ketepatan (*Accuracy*)

Sajoto (2004:1055) mengatakan Ketepatan dapat diartikan sebagai ketelitian atau kejutan. Ketepatan atau accuracy adalah kemampuan gerak tubuh seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Ketepatan dalam sepak bola merupakan usaha yang dilakukan

seorang pemain untuk dapat mengoperkan bola secara tepat pada teman, selain itu juga dapat melakukan shooting ke arah gawang secara tepat untuk mencetak gol.

j. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau rasa lainnya (Sukadiyanto, 2011, p. 99) Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan. Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandang, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa. Seorang pemain sepak bola harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini dimaksudkan agar pemain mampu untuk bergerak dengan cepat dalam mengolah bola. Biasanya reaksi sangat di butuhkan oleh seorang penjaga gawang untuk menghalau bola dari serangan lawan, akan tetapi semua pemain dituntut juga harus mempunyai reaksi yang baik pula.

3. Komponen Kondisi Fisik Sepakbola

Kondisi fisik merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik, seperti pada cabang olahraga sepak bola. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepak bola antara lain; daya tahan

(*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*). Selain kondisi fisik diatas daya tahan otot (*muscular endurance*) juga memiliki peran penting dalam olahraga sepakbola untuk melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cidera. Sedangkan dalam penelitian ini terdapat 5(lima) unsur komponen kondisi fisik yang ingin di teliti yaitu, Daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan otot (*muscular endurance*). (Osa Maliki dkk, 2017).

Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain sepak bola. Seorang pemain harus mampu bermain dalam waktu yang cukup lama. Selain daya tahan, para pemain harus memiliki daya ledak otot tungkai (*explosive power*) yang sangat baik. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal. Fungsi daya ledak otot tungkai terlihat jelas dalam permainan sepak bola. Para pemain harus mampu melompat dengan setinggi-tingginya untuk menyambut umpan lambung dari rekanrekannya. Umpan lambung bisa berupa tendangan sudut, tendangan bebas dan umpan dari rekannya. Daya ledak otot

tungkai yang baik, para pemain mampu untuk bersaing dengan lawannya dalam memperebutkan bola. Selain itu, daya ledak otot tungkai yang baik akan menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat, sehingga kemungkinan akan terciptanya gol menjadi lebih besar. Komponen kondisi fisik selanjutnya yaitu kecepatan (*speed*). Kecepatan memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dengan komponen kondisi fisik lainnya. Misalnya dalam memainkan umpan-umpan pendek, umpan terobosan dan mengantisipasi lawan dalam melakukan serangan balik. Selanjutnya, juga dibutuhkan kelincahan (*agility*). Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Misalnya dalam melakukan dribbling atau menggiring bola dan dalam mengotak-atik pertahanan lawan. Para pemain harus memiliki kelincahan yang baik sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal.

Dari uraian di atas dapat kita lihat, sepak bola merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain di dalam lapangan permainan. Kondisi fisik merupakan komponen yang dominan dalam permainan sepak bola, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain SSB Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara . Dalam pengamatan penulis, latihan kondisi fisik yang diberikan oleh pelatih sangat kurang. Ini dapat

dilihat dari program latihan yang dijalankan oleh pelatih lebih banyak mengarah kepada peningkatan kemampuan teknik, taktik dan mental para pemain.

4. Manfaat Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa manfaat, diantaranya dapat terasa mudah ketika mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah kelelahan saat berlatih ataupun mengikuti kompetisi, program latihan dapat terselesaikan tanpa menemui banyak hambatan serta dapat menyelesaikan latihan berintensitas tinggi. Dalam semua cabang olahraga kondisi fisik adalah salah satu bagian terpenting yang berguna untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan kemampuan mental. Kondisi fisik yang dimiliki atlet sangat berpengaruh atau menentukan gerak penampilannya. Kondisi fisik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi seseorang yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Menurut Harsono (2001, p. 153) dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.

- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainya.
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaanya kurang tepat.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Program Usaha meningkatkan kondisi fisik, banyak faktor yang perlu diperhatikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik menurut Djoko Pekik Irianto (2004, p. 9) adalah sebagai berikut:

- a. Makanan dan Gizi

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

b. Faktor tidur dan istirahat

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

c. 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:

- 1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- 3) Istirahat yang cukup
- 4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- 5) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

d. Faktor lingkungan

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

e. Faktor latihan dan olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh 16 kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Depdiknas (2000, pp. 8-10) juga mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang adalah sebagai berikut:

1) Usia

Setiap tingkatan usia mempunyai keuntungan sendiri.

Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kemampuan daya tahan seseorang akan meningkat dan

akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut akan berkurang apabila seseorang melakukan olahraga secara teratur.

2) Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara laki-laki dan wanita setelah adanya pubertas memiliki perbedaan karena setelah pubertas wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dibanding laki-laki.

3) Genetik

Faktor genetik seperti sifat yang ada di dalam tubuh seseorang dari sejak lahir akan berpengaruh terhadap daya tahan jantung paru seseorang tersebut.

4) Kegiatan Fisik

Seperti latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur dan benar akan memacu tubuh untuk menjalankan fungsi tubuh dan akan membantu meningkatkan daya tahan jantung paru dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh.

5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok akan memperburuk kondisi daya tahan jantung paru seseorang karena asap tembakau terdapat

4% karbon monoksida yang mampu mengikat haemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

6) Faktor lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Tinggi rendahnya suhu tubuh akan berpengaruh pada kerja kontraksi otot yang nantinya berpengaruh pada komponen kekuatan dan kecepatan.

Berdasarkan pendapat dari kedua ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh makanan dan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk proses pertumbuhan, mengganti sel yang rusak, waktu tidur dan istirahat yang dibutuhkan untuk proses pemulihan kondisi tubuh, pola hidup sehat yang harus diterapkan dengan baik, lingkungan tempat tinggal, waktu latihan dan olahraga yang teratur, umur jenis kelamin, dan 18 genetik yang dimiliki setiap orang antara laki-laki dan wanita dan antara anak-anak dan dewasa. Agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

6. Hakikat Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di dunia, disenangi dan digemari banyak orang tua, muda, anak-anak, laki-laki bahkan Wanita. Menurut Kemendikbud (dalam Muhammad Hilman, 2016, p. 17) sepakbola

adalah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kesana-kemari untuk diperebutkan diantara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.

Dari kutipan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 11 (sebelas) pemain yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri terhadap serangan lawan. Menurut *Laws of the Game FIFA* (2011, pp. 1-6) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Panjang garis samping lapangan mesti lebih besar dari garis gawang. Panjang garis samping lapangan 90-120 m (100-130 yard) dan garis lebar lapangan 45-90 m (50-100 yard).

Ukuran standar lapangan internasional dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 100-110 m dan lebar antara 64-75 m. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran dengan radius 9,15 m (10,06 yard). Untuk tendangan sudut, dari setiap sudut dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1 m (1,09 yard) ke dalam lapangan permainan.. gawang terdiri dari dua tiang tegak lurus

yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang gawang. Tiang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang disetujui. Bentuknya harus bujursangkar, persegi panjang, atau bulat panjang dan mesti tidak berbahaya bagi keselamatan pemain. Lebar gawang adalah 7,32 m (*8 yard*) dan jarak bagian bawah mistar atau palang gawang ke tanah adalah 2,44 m (*8 kaki*). Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 m (*6 yard*) ke depan dengan panjang 18,3 m (*20 yard*). Titik penalty berjarak 11 m (*12 yard*) yang diukur dari garis gawang.

7. Profil Tim Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara

Sepakbola adalah olahraga paling diminati di dunia untuk saat ini, khususnya di Indonesia, banyak sekali Sekolah Sepakbola (SSB) yang berdiri. Ada sebuah Akademi Sepakbola di Kabupaten Sleman, namanya Sekolah Sepak Bola Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara untuk SSB Bintang Putra Mlati dengan homebase-nya di Lapangan Mlati Glondong, Sendangadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dan Akademi Sleman Nusantara di Stadion Tridadi, Jaran, Tridadi, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta SSB Bintang Putra Mlati berdiri pada bulan Desember 2015 sedangkan Akademi Sleman Nusantara berdiri pada bulan Januari 2014. Para tokoh SSB ini ingin membuat sebuah akademi sepakbola guna setelah anak-anak selesai

usia dini bisa melanjutkan ke jenjang lapangan besar. Selain itu, tujuan utama adalah membuat Akademi Sepakbola dengan standar yang baik agar bisa membantu sistem pembinaan dan pelatihan untuk anak usia dini ke jenjang selanjutnya. Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Putra Mlati melakukan latihan rutin pada hari Selasa, Jumat dan Minggu pada jam 15.30 dan Akademi Sleman Nusantara pada hari Rabu, Jumat dan Minggu pada jam 15.30 di Pimpin dengan beberapa pelatih dan Staff jajarannya. Dengan rutinnya latihan dan cukup disiplinnya pemain diharapkan mampu memaksimalkan seluruh kemampuan pemain baik *in-game* maupun *out-game* nya.

B. Penelitian Yang Relevan

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

1. Penelitian oleh Muhammad Hilman (2016) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta” Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik perkumpulan sepakbola tim PS. UNY. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 25 mahasiswa yang tergabung dalam ukm sepakbola PS. UNY. Instrumen yang digunakan adalah (1) kekuatan otot tangan dan tungkai diukur menggunakan *grip strength* dan *leg and back dynamometer*, (2) daya tahan otot dengan tes *sit up*, *push up*, dan *squat jump*, (3) kecepatan

dengan tes lari 50 m, (4) kelincahan dengan *shuttle run*, (5) fleksibilitas menggunakan *sit and reach*, (6) power menggunakan *vertical jump*, dan (7) daya tahan aerobic menggunakan *multi stage test*. Profil kondisi fisik peserta perkumpulan sepak bola PS. UNY berdasarkan tes skor masuk dalam kategori sedang.

2. Wahyu Lestari (2013) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola putri binangun Kulon Progo Yogyakarta. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 25 pemain. Instrumen yang digunakan adalah (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*, (2) daya tahan otot perut diukur dengan *sit-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) dan daya tahan jantung paru menggunakan tes lari 15 menit. Dari 7 item tes yang dilaksanakan, ternyata profil kondisi fisik pemain sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta semuanya memperoleh kategori kurang.
3. Moch Ayub Saputro (2022) yang berjudul “Profil Kondisi Pemain Sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 Sample dalam

penelitian ini adalah 30 orang pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro. Instrumen yang di gunakan adalah (1) tes lari 30 M untuk mengetahui kecepatan, (2) *Multistage Fitness Test (MFT)* untuk mengetahui daya tahan VO2Max, (3) *standing long jump* untuk mengetahui daya ledak otot tungkai, dan (4) *illionois agility test* untuk mengetahui kelincahan. Hasil penelitian mengenai profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 menunjukan bahwa kecepatan pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro memiliki rata-rata 4,44 detik termasuk dalam kategori “kurang”

4. Deni Setiawan yang berjudul “Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo jumlah sampel 20 atlet. Variabel penelitian menggunakan item tes kondisi fisik atlet sepak bola klub ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo. Pelaksanaan penelitian ini menggunakan 4 jenis rangkaian tes yaitu MFT, lari 40 meter, *shuttle run*, modifikasi lompat tali 45 cm. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif presentase. Dari hasil serangkaian tes menunjukkan kemampuan fisik dapat diperoleh bahwa MFT termasuk kategori sedang sebesar 75%, tes lari 40 meter termasuk kategori sedang sebesar 40%, shuttle run termasuk kategori baik sebesar 45% dan tes lompat tali 45 meter termasuk kategori sedang sebesar 55%. Jadi kondisi fisik pemain sepak bola klub ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo secara keseluruhan termasuk kategori sedang. Kesimpulan dari semua tes dalam penelitian ini adalah

kondisi fisik pemain sepakbola ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo dalam kategori sedang.

5. Osa Maliki , Husnul Hadi , Ibnu Fatku Royana yang berjudul “ ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA KLUB PERSEPU UPGRIS TAHUN 2016. Skripsi ini bertujuan untuk melihat tingkat kondisi fisik pemain klub Persepu Upgris yang meliputi daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan. Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan di lapangan Sidodadi pada tanggal 31 Oktober 2016. Penelitian mengambil sampel sebanyak 40 orang pemain Persepu Upgris. Hasil penelitian menggambarkan bahwa rata-rata tingkat daya tahan ($VO2Max$) pemain Persepu Upgris adalah 45,67 dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai pemain Persepu Upgris adalah 44 cm dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat kecepatan pemain Persepu Upgris adalah 4,31 detik dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat kelincahan pemain Persepu Upgris adalah 6,35 detik dengan kategori sedang.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari beberapa uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang dan kajian pustaka diatas, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola, menurut Djoko Pekik Irianto (2018, p. 16) faktor internal (bakat dan motivasi) dan eksternal (pelatih, fasilitas, hasil riset dan

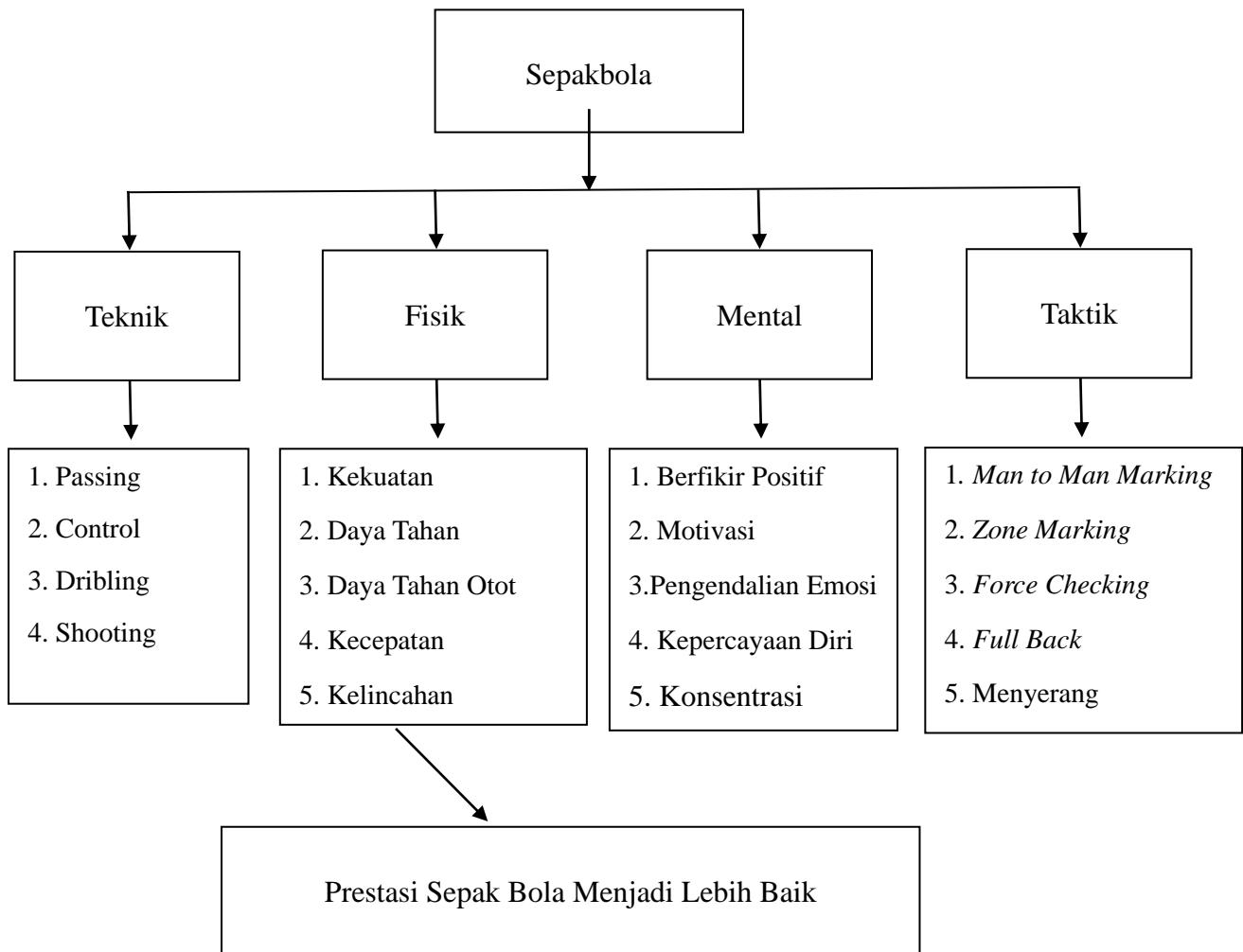
pertandingan) sangatlah berpengaruh juga, apabila salah satu faktor tersebut kurang didapatkan, pasti ada beberapa masalah yang akan dihadapi untuk kedepannya, kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri, perlunya mengetahui kondisifisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan programlatihan berikutnya, Sedangkan untuk atlet sendiri agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya dan menjaganya untuk karir sepakbola kedepannya, oleh karena itu pemain sepakbola dituntut harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

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

Kondisi fisik merupakan aspek jasmani yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup produktif,

tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup melakukan aktivitas lain. Masalah yang ditemukan pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara adalah ketika latihan sedang berlangsung pelatih lebih fokus memberikan latihan taktik dan teknik. Selain hal itu, pelatih juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik kepada anak didiknya yang dapat dijadikan tolak ukur untuk peningkatan kualitas fisik.

Gambar 1. Kerangka Berpikir



D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan Penelitian merupakan Penjabaran dari rumusan masalah, maka pertanyaan penelitian dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kondisi fisik pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati?
2. Bagaimanakah kondisi fisik pada siswa Akademi Sleman Nusantara?
3. Bagaimana perbandingan kondisi fisik Sekolah Sepak Bola Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara untuk kondisi fisik?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk Penelitian Deskriptif Komperatif. Deskriptif komparatif adalah salah satu metode penelitian yang digunakan untuk membandingkan dan menganalisis perbedaan atau kesamaan pada dua kelompok atau lebih. Metode ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menjelaskan karakteristik, perilaku, atau fenomena yang ada dalam kelompok yang dibandingkan. Penelitian deskriptif komperatif dibuat untuk memperoleh informasi tentang status kondisi fisik pemain SSB Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara, agar mengetahui serta mendapatkan gambaran kenyataan yang sesungguhnya dari objek yang diteliti. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Mlati Glodong, Sendangadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa

Yogyakarta dan Stadion Tridadi, Jaran, Tridadi, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan kurang lebih selama 3 bulan, yaitu untuk pengambilan data, pengolahan data, serta penyajian dalam bentuk skripsi.

C. Populasi dan Sample Penelitian

1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2006, p. 55) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sekaran & Bougie, 2016, p. 54) mengatakan bahwa Populasi dapat dimaknai sebagai seluruh kelompok orang (manusia), kejadian, atau hal- hal yang menarik perhatian peneliti di mana peneliti tersebut ingin melakukan investigasi terhadapnya dan menarik kesimpulan terhadapnya. Total populasi siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati berjumlah 22 orang dan siswa Akademi Sleman Nusantara berjumlah 30 orang.

2. Sample Penelitian

Menurut Sugiyono (2006, p. 56) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Arikunto

(2002, p. 138) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sebagai berikut: (1) siswa aktif sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati, (2) siswa aktif Akademi Sleman Nusantara, (3) sanggup mengikuti seuluruh rangkaian tes, (4) berusia 16 – 17 tahun, (5) tim untuk kompetesi. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah 18 siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati dan 18 siswa Akademi Sleman Nusantara.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi & Arikunto, 2006, p. 118). Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati dan siswa Akademi Sleman Nusantara. Adapun definisi operasional variabel oleh penulis tersebut sebagai derajat tingkat kondisi fisik siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati dan siswa Akademi Sleman Nusantara yang diukur menggunakan beberapa instrument yaitu:

1. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas maksimal yang di ukur menggunakan tes *push up* dan *sit up* (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq 2014, p. 129)

2. Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya yang di ukur menggunakan tes lari 30 meter (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq 2014, p. 129)
3. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan untuk mengubah dan letak gerakan tubuh secara cepat dan tepat dalam waktu singkat tanpa kehilangan seimbangan. Kelicahan di ukur menggunakan lari bolak – balik 10 meter (Tksi Kemdikbud)
4. Kekuatan adalah kemampuan sistem neuromuskular dalam menghasilkan gaya atau kekuatan untuk melawan tahanan dari luar. Kekuatan dapat di ukur dengan *vertical jump* (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq 2014, p. 129)
5. Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan dapat di ukur menggunakan tes *balke* / lari 15 menit (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq 2014, p. 129)

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Peneltian

Di dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas

pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. (Muhammad hilman 2016, p. 26). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain SSB Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara yaitu : dengan 6 (enam) item tes, dijelaskan berikut ini:

1. Daya Tahan Otot

a. Tes *Sit Up*

Tujuan : Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

Peralatan : *Stopwatch*

Pelaksanaan :

- 1) Berbaring terlentang di lantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$ kedua tangan jari-jarinya saling berselang- seling diletakkan di belakang kepala.
- 2) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 3) Pada aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, ssampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- 4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpaistirahat selama 60 detik.

Gambar 2. *Sit Up*
Sumber : (beritatangsel.com/2017)



b. Tes *Push Up*

Tujuan : Mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan

Peralatan : Stopwatch

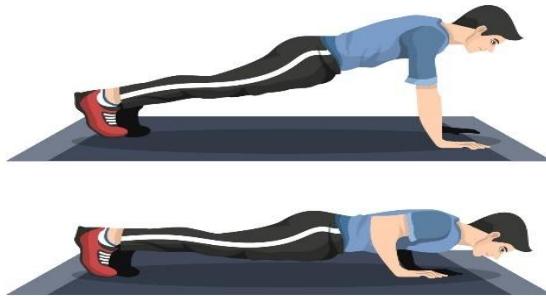
Pelaksanaan :

- 1) Mulai dengan posisi tengkurap, pastikan dada dan perut menyentuh lantai.
- 2) Letakkan telapak tangan menyentuh lantai dan sedikit lebih lebar dari bahu dan lutut.

- 3) Pastikan posisi kaki, punggung, leher, dan kepala tetap sejajar dengan tubuh.
- 4) Angkatlah tubuh secara perlahan menggunakan bantuan otot lengan, sembari menghembuskan napas.
- 5) Pertahankan tubuh dalam posisi *high plank*, atau dalam posisi tubuh terangkat dengan kedua siku lurus, selama beberapa detik sambil tetap memastikan otot perut kencang.
- 6) Sambil mengatur napas, turunkan tubuh kembali ke posisi semula (dada dan perut menyentuh lantai).
- 7) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik

Gambar 3. *Push Up*

Sumber : (workoutsipp.blogspot.com/2019)



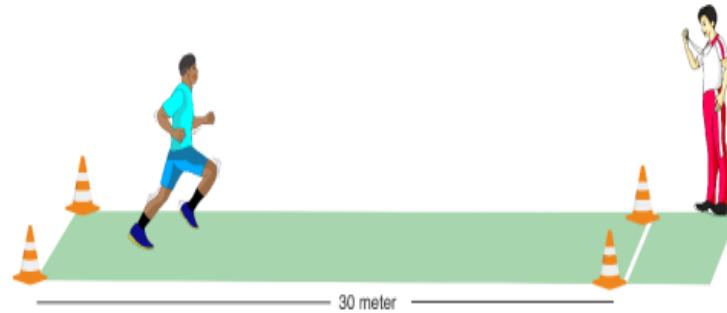
2. Kecepatan (Tes lari 30 meter)

Tes lari 30 meter. Testi diberikan kesempatan dua kali kesempatan, menentukan skor dengan cara mencatat jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan. Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014, p. 129)

- Tujuan : Untuk mengukur kecepatan
- Peralatan : *Stopwatch and Cone*
- Pelaksanaan :
- 1) Peserta berdiri di belakang garis start
 - 2) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - 3) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 30 meter.
 - 4) Pengukuran waktu di lakukan dari saat bendera di angkat sampai pelari melintasi garis finish
 - 5) Dilakukan 2x pengulangan

Gambar 4. Lari 30 Meter

Sumber : (Tksi Kemendikbud 2005)



3. Kelincahan (Tes lari bolak-balik)

Tes lari bolak-balik. Testi diberi kesempatan melakukan tes selama dua kali, waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari start sampai finish. Catatan waktu yang dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik).

Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014, p. 157).

Tujuan : Untuk mengukur kelincahan

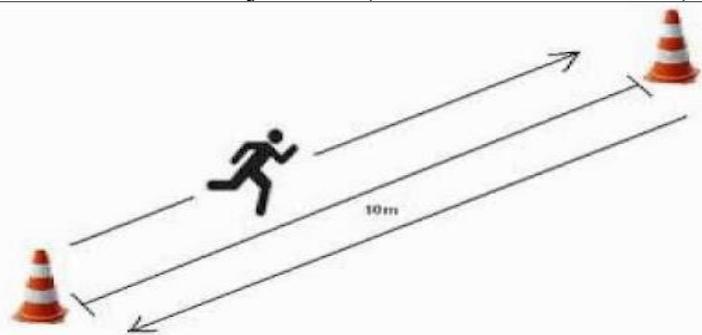
Peralatan : *Stopwatch dan Cone*

Pelaksanaan :

- 1) Peserta mulai berdiri di depan *cone start*
- 2) Pada aba-aba “Ya” maka orang coba harus lari secepat mungkin sampai *cone finish* dan balik lagi menuju *cone start* sebanyak 3 kali membentuk angka 8 atau berlari melewati *cone start* dan *finish*

Gambar 5. Lari Bolak-Balik

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



4. Power (Tes *vertical jump*)

Tujuan : Mengukur power otot tungkai

Perlatan : Papan *vertical jump*, serbuk kapur

Pelaksanaan :

- 1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

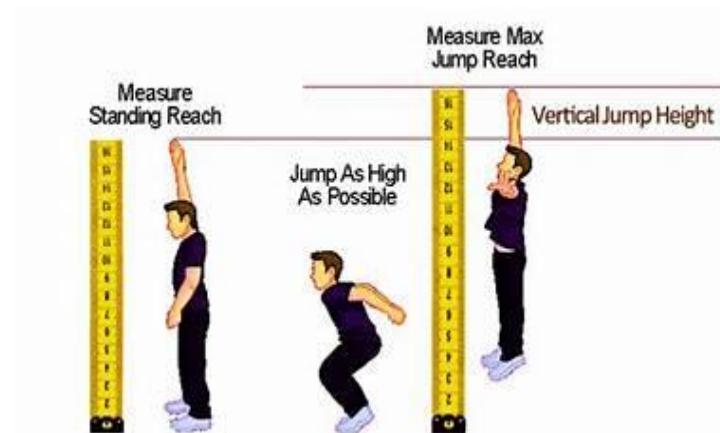
- 2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekasraihan jarinya.
- 3) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
- 4) kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

Testi diberi kesempatan sebanyak 2x percobaan.

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

Gambar 6. Vertical Jump

Sumber : (Hoopconcept.com, 2022)



5. Daya tahan jantung dan paru (Tes balke/lari 15 menit)

Tujuan : Mengetahui VO2 max

Peralatan : *Stopwatch* dan Meteran

Pelaksanaan :

- 1) Peserta tes berdiri di garis start dan bersikap untuk berlari secepat-cepatnya selama 15 menit.
- 2) Bersamaan dengan aba-aba peluit pertama Peserta tes mulai berlari dan pencatat waktu mulai meng-“ON”kan stopwatch.
- 3) Selama waktu 15 menit, pengetes memberi aba-aba peluit kedua, di mana bersamaan dengan itu stopwatch dimatikan dan peserta berhenti sebagai penanda jarak yang telah ditempuhnya.
- 4) Pengetes mengukur jarak yang ditempuh peserta tes yang telah ditempuh selama 15 menit.

Penilaian :

- 1) Catat hasil jarak tempuh testi dan dikonversikan.
- 2) $VO2\text{Max} = (\text{jarak} / 15 - 133) \times 0,172 + 33,3$

Gambar 7. Lari 15 Menit

Sumber : (Brainly.co.id)



2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (dalam Muhammad Hilman 2016, p. 32)

teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Sebelum melakukan tes para pemain dipimpin terlebih dahulu untuk melakukan pemanasan dengan benar & serius, untuk mencegah ketika tes berlangsung agar tidak ada salah satu pemain kondisi fisik belum siap untuk melakukan tes sehingga mengalami cedera. Untuk kemudian diberikan penjelasan mengenai petunjuk dalam melakukan tes. Setiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali tes kecuali tes *balke* / lari 15 menit yang hanya dilakukan 1 kali tes dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik. Testi melakukan tes secara berurutan, setelah selesai giliran yang pertama maka dimulai lagi tes yang kedua kalinya melakukan tes mulai dari awal.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Tes yang akan dilakukan ini telah di uji validitas sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Nilai validitas instrumen sebagai berikut:

- a. Nilai validitas tes daya tahan otot lengan dengan menggunakan tes *push-up* memiliki nilai sebesar 0,580 dan tes daya tahan otot perut *sit-up* sebesar 0,866 (M. Ridwan & Roma Irawan 2018, p. 23)
- b. Nilai validitas tes kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 meter memiliki nilai sebesar 0,428 (M. Ridwan & Roma Irawan 2018, p. 23)
- c. Nilai validitas tes kelincahan dengan menggunakan tes *shuttle run* memiliki nilai sebesar 0,645 (Tksi Kemdikbud)
- d. Nilai validitas tes power dengan menggunakan tes *vertical jump* memiliki nilai sebesar 0,950 (Bafirman & Wahyuri 2019, p. 189)
- e. Nilai validitas tes daya tahan jantung dan paru menggunakan tes lari 15 menit (VO2Max) memiliki nilai sebesar 0,98 (Mahardika di dalam Pratama, 2022)

2. Uji Reliabilitas

Tes yang akan dilakukan ini telah di uji reliabilitas sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Nilai reliabilitas instrumen sebagai berikut:

- a. Nilai reliabilitas tes daya tahan otot lengan dengan menggunakan tes *push-up* memiliki nilai sebesar 0,602 dan tes daya tahan otot perut *sit-up* sebesar 0,557 (M. Ridwan & Roma Irawan 2018, p. 24)
- b. Nilai reliabilitas tes kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 meter memiliki nilai sebesar 0,864 (M. Ridwan & Roma Irawan 2018, p. 24)
- c. Nilai realibilitas tes kelincahan dengan menggunakan tes *shuttle run* memiliki nilai sebesar 0,473 (Tksi Kemdikbud)
- d. Nilai realibilitas tes power dengan menggunakan tes *vertical jump* memiliki nilai sebesar 0,960 (Bafirman & Wahyuri 2019, p. 189)
- e. Nilai realibilitas tes daya tahan jantung dan paru menggunakan tes lari 15 menit (VO2Max) memiliki nilai sebesar 0,85 (Mahardika di dalam Pratama 2022)

G. Teknik Analisis Data

Sujarweni (2014, p. 46) menyatakan bahwa analisa deskriptif merupakan statistik deskriptif yang berusaha untuk menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel. Statistik deskriptif seperti mean, median, modus, presentil, desil, quartile, dalam bentuk analisis angka maupun gambar/diagram. Dalam analisis deskriptif diolah pervariabel. Sehingga untuk mengetahui kondisi fisik siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati dan siswa Akademi Sleman Nusantara dilakukan dengan cara menganalisa data dari beberapa item tes yang

dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto

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

Keterangan :

P = Presantase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

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

Tabel 1. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola

Komponen	Teknik Pengukuran	Klasifikasi				
		Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
Daya tahan otot :						
Otot perut	<i>Sit Up</i>	20-29	30-49	50-69	70-89	>90
Otot lengan & bahu	<i>Push Up</i>	4-11	12-19	20-28	29-37	>38
Kecepatan	Lari 30 meter	5,12-5,50	4,73-5,11	4,35-4,72	3,92-4,34	3,58-3,91
Kelincahan	Lari bolak-balik 10 meter	17,7-17,2	17,1-167	16,6-16,1	16-15,6	<15,5

Power :	Vertical jump	38-45	46-52	53-61	62-69	>70
Daya tahan jantung	Lari 15 menit	<49	50-55	53-55	56-58	>59
Paru	(VO2max) kg					

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

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

Tabel 2. Konversi Nilai dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik

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

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

Tabel 3. Kategori Status Kondisi Fisik Atlet

RENTANG SKOR	KLASIFIKASI
9,6 – 10	Baik Sekali

8,0 – 9,5	Baik
6,0 – 7,9	Cukup
4,0 – 5,9	Kurang
2,0 – 3,9	Kurang sekali

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif komperatif, deskriptif komparatif adalah salah satu metode penelitian yang digunakan untuk membandingkan dan menganalisis perbedaan atau kesamaan pada dua kelompok atau lebih. Penelitian di laksanakan di lapangan Mlati dan Stadion Tridadi. Pengambilan data di lakukan pada tanggal 29 Februari sampai 11 Maret 2024. Subjek pada penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati dan siswa Akademi Sleman Nusantara yang berjumlah masing-masing 18 Pemain. Kondisi fisik siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara dalam penelitian ini di peroleh berdasarkan dari beberapa rangkaian tes yaitu daya tahan otot dengan tes *sit up* dan *push up* dengan satuan jumlah

melakukan, tes kecepatan dengan tes lari 30 meter dengan satuan detik, tes kelicahan dengan tes lari bolak balik 10 meter dengan satuan detik, tes kekuatan dengan tes *vertical jump* menggunakan satuan *centimeter*, tes daya tahan jantung dan paru dengan Tes balke / lari 15 menit dengan satuan jumlah. Hasil dari setiap tes dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Kemampuan Daya Tahan Otot Perut

Tabel 4. Data Statistik Tes *Sit Up* Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	40
Skor <i>maksimum</i>	67
<i>Mean</i>	54
<i>Standar Deviaton</i>	9.080

Berdasarkan tabel 4 diatas hasil dari tes *sit up* 18 siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati dapat diperoleh nilai *minimum* = 40; nilai *maksimum* = 67; *mean* (rata-rata) = 54; *standart deviasi* = 9.080

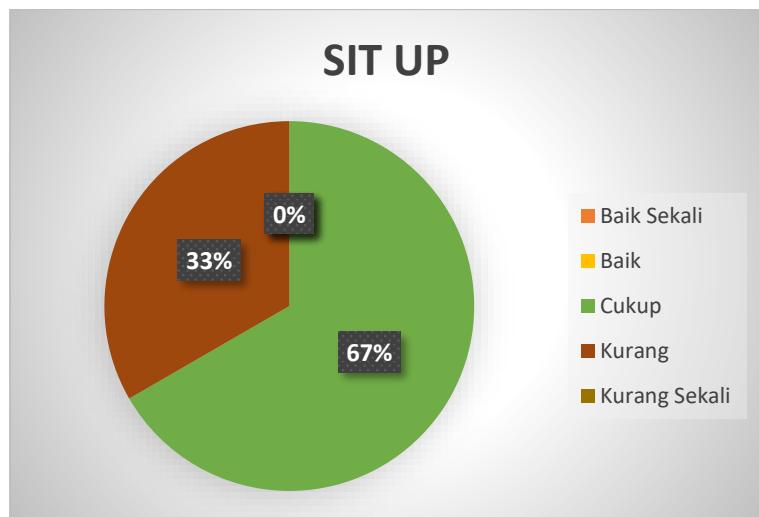
Tabel 5. Hasil Data Kemampuan Tes *Sit Up* Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>90	Baik Sekali	0	0
2.	70 – 89	Baik	0	0
3.	50 – 69	Cukup	12	66,6 %

4.	30 – 49	Kurang	6	33,3 %
5.	20 - 29	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel 5 diatas hasil dari tes pengukuran *sit up* yang diperoleh siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 66,6% kategori cukup, 33,3% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali.

Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Tes *Sit Up* Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati



Tabel 6. Data Statistik Tes *Sit Up* Siswa Akademi Sleman Nusantara

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	33
Skor <i>maksimum</i>	57
<i>Mean</i>	44
<i>Standar Deviaton</i>	7.361

Berdasarkan tabel 6 diatas hasil dari tes *sit up* 18 siswa

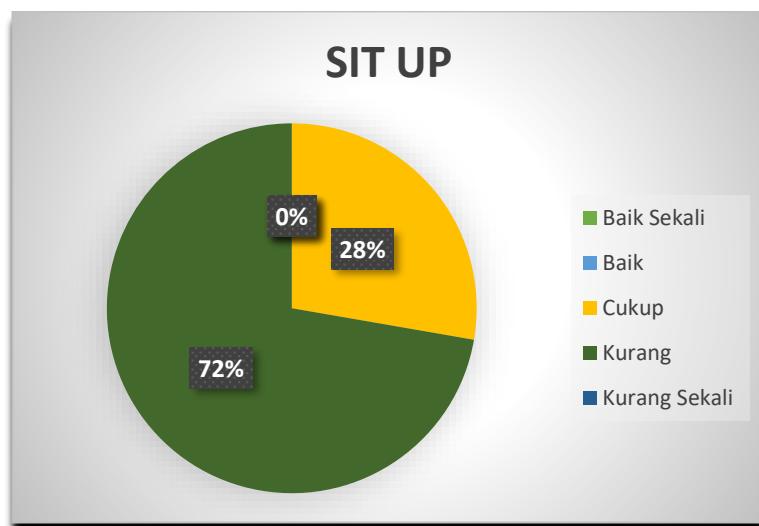
Akademi Sleman Nusantara dapat diperoleh nilai *minimum* = 33; nilai *maksimum* = 57; *mean* (rata-rata) = 44; *standart deviasi* = 7.361

Tabel 7. Hasil Data Kemampuan Tes *Sit Up* Siswa Akademi Sleman Nusantara

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>90	Baik Sekali	0	0
2.	70 – 89	Baik	0	0
3.	50 – 69	Cukup	5	27,7 %
4.	30 – 49	Kurang	13	72,2 %
5.	20 – 29	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel 7 diatas hasil dari tes pengukuran *sit up* yang diperoleh siswa Akademi Sleman Nusantara adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 27,7% kategori cukup, 72,2% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali.

Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Tes *Sit Up* Siswa Akademi Sleman Nusantara



2. Kemampuan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Tabel 8. Data Statistik Tes *Push Up* Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	20
Skor <i>maksimum</i>	45
<i>Mean</i>	32
<i>Standart Deviaton</i>	8.501

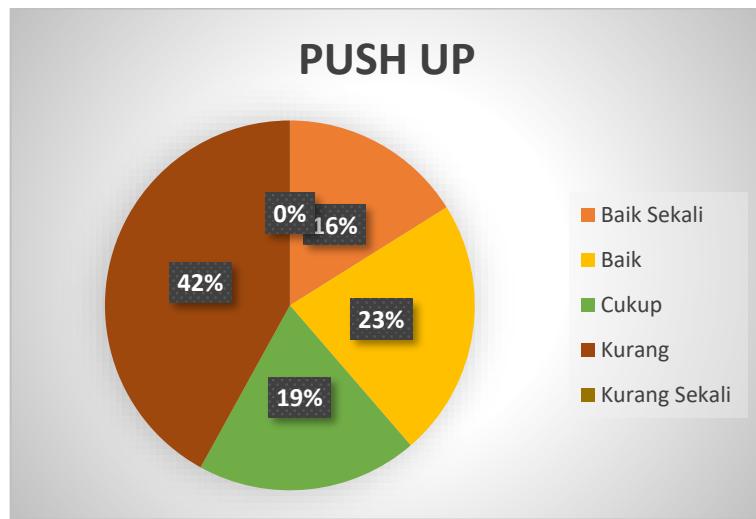
Berdasarkan tabel 8 diatas hasil dari tes *push up* 18 siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati dapat diperoleh nilai *minimum* = 20; nilai *maksimum* = 45; *mean* (rata-rata) = 32; *standart deviasi* = 8.501

Tabel 9. Hasil Data Kemampuan Tes *Push up* Siswa Bintang Putra Mlati

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>38	Baik Sekali	5	27,7 %
2.	29 – 37	Baik	7	38,8 %
3.	20 – 28	Cukup	6	33,3 %
4.	12 – 19	Kurang	0	0
5.	4 – 11	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel 9 diatas hasil dari tes pengukuran *push up* yang diperoleh siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati adalah 27,7% kategori baik sekali, 38,8% kategori baik, 33,3% kategori cukup, 0% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali.

Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Tes *Push Up* Siswa Sepakbola Bintang Putra Mlati



Tabel 10. Data Statistik Tes *Push Up* Siswa Akademi Sleman Nusantara

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	20
Skor <i>maksimum</i>	53
<i>Mean</i>	31
<i>Standar Deviaton</i>	8.082

Berdasarkan tabel 10 diatas hasil dari tes *push up* 18 siswa Akademi Sleman Nusantara dapat diperoleh nilai *minimum* = 20; nilai *maksimum* = 53; *mean* (rata-rata) = 31; *standart deviasi* = 8.082

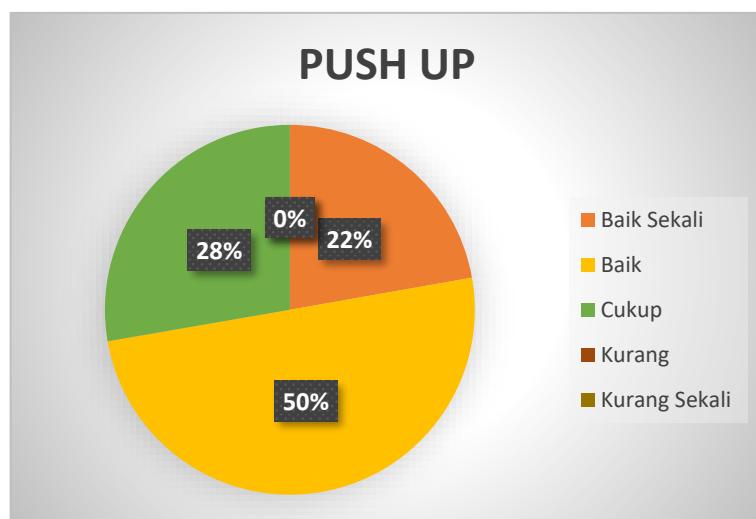
Tabel 11. Hasil Data Kemampuan Tes *Push Up* Siswa Akademi Sleman Nusantara

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>38	Baik Sekali	4	22,2 %
2.	29 – 37	Baik	9	50 %
3.	20 – 28	Cukup	5	27,7 %

4.	12 – 19	Kurang	0	0
5.	4 – 11	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel 11 diatas hasil dari tes pengukuran *push up* yang diperoleh siswa Akademi Sleman Nusantara adalah 22,2% kategori baik sekali, 50% kategori baik, 27,7% kategori cukup, 0% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali.

Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Tes *Push Up* Siswa Akademi Sleman Nusantara



3. Kecepatan

Tabel 12. Data Statistik Tes Lari 30 Meter Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	4.31
Skor <i>maksimum</i>	5.69

<i>Mean</i>	4.94
<i>Standar Deviaton</i>	32.108

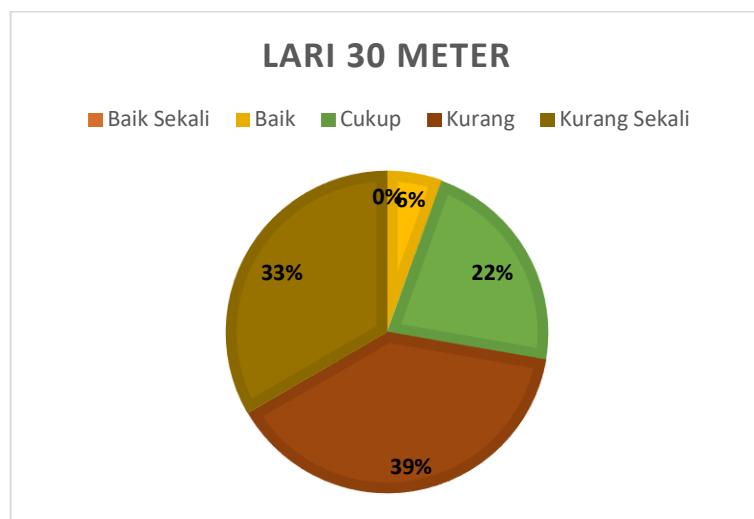
Berdasarkan tabel 12 diatas hasil dari tes lari 30 meter 18 siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati dapat diperoleh nilai *minimum* = 4.31; nilai *maksimum* = 5.69; *mean* (rata-rata) = 4.94; *standart deviasi* = 32.108

Tabel 13. Hasil Data Kemampuan Tes Lari 30 Meter Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	3,58 – 3,91	Baik Sekali	0	0
2.	3,92 – 4,34	Baik	1	5,5 %
3.	4,35 – 4,72	Cukup	4	22,2 %
4.	4,73 – 5,11	Kurang	7	38,8 %
5.	5,12 – 5,50	Kurang Sekali	6	33,3 %

Berdasarkan tabel 13 diatas hasil dari tes pengukuran lari 30 meter yang diperoleh siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati adalah 0% kategori baik sekali, 5,5% kategori baik, 22,2% kategori cukup, 38,8% kategori kurang, dan 33,3% kategori kurang sekali.

Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 30 Meter Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati



Tabel 14. Data Statistik Tes Lari 30 Meter Siswa Akademi Sleman Nusantara

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	4.65
Skor <i>maksimum</i>	5.83
<i>Mean</i>	5.21
<i>Standar Deviaton</i>	27.611

Berdasarkan tabel 14 diatas hasil dari tes lari 30 meter 18 siswa sekolah sepakbola Akademi Sleman Nusantara dapat diperoleh nilai *minimum* = 4.65; nilai *maksimum* = 5.83; *mean* (rata-rata) = 5,21; *standart deviasi* = 27.611

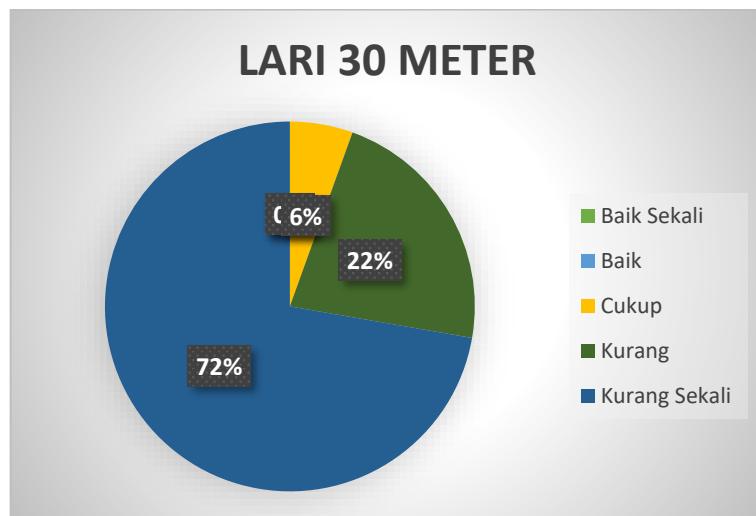
Tabel 15. Hasil Data Kemampuan Tes Lari 30 Meter Siswa Akademi Sleman Nusantara

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	3,58 – 3,91	Baik Sekali	0	0
2.	3,92 – 4,34	Baik	0	0
3.	4,35 – 4,72	Cukup	1	5,5 %

4.	4,73 – 5,11	Kurang	4	22,2 %
5.	5,12 – 5,50	Kurang Sekali	13	72,2 %

Berdasarkan tabel 15 diatas hasil dari tes pengukuran lari 30 meter yang diperoleh siswa Akademi Sleman Nusantara adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 5,5% kategori cukup, 22,2% kategori kurang, dan 72,2% kategori kurang sekali.

Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 30 Meter Siswa Akademi Sleman Nusantara



4. Kelincahan

Tabel 16. Data Statistik Tes Lari Bolak Balik Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	9.70
Skor <i>maksimum</i>	11.09

<i>Mean</i>	10.33
<i>Standar Deviaton</i>	42.855

Berdasarkan tabel 16 diatas hasil dari tes lari bolak balik 18 siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati dapat diperoleh nilai *minimum* = 9.70; nilai *maksimum* = 11.09; *mean* (rata-rata) = 10.33; *standart deviasi* = 42.855

Tabel 17. Hasil Data Kemampuan Tes Lari Bolak Balik Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	<15,5	Baik Sekali	18	100 %
2.	16 – 15,6	Baik	0	0
3.	16,6 – 16,1	Cukup	0	0
4.	17,1 – 16,6	Kurang	0	0
5.	17,7 – 17 ,2	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel 17 diatas hasil dari tes pengukuran tes lari bolak balik yang diperoleh siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati adalah 100% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori cukup, 0% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali.

Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari Bolak Balik Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati



Tabel 18. Data Statistik Tes Lari Bolak Balik Siswa Akademi Sleman Nusantara

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	9.63
Skor <i>maksimum</i>	11.41
<i>Mean</i>	10.41
<i>Standar Deviaton</i>	53.817

Berdasarkan tabel 18 diatas hasil dari tes lari bolak balik 18 siswa Akademi Sleman Nusantara dapat diperoleh nilai *minimum* = 9.63; nilai *maksimum* = 11.41; *mean* (rata-rata) = 10.41; *standart deviasi* = 53.817

Tabel 19. Hasil Data Kemampuan Tes Lari Bolak Balik Siswa Akademi Sleman Nusantara

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	<15,5	Baik Sekali	18	100 %
2.	16 – 15,6	Baik	0	0
3.	16,6 – 16,1	Cukup	0	0

4.	17,1 – 16,6	Kurang	0	0
5.	17,7 – 17 ,2	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel 19 diatas hasil dari tes pengukuran tes lari bolak balik yang diperoleh siswa Akademi Sleman Nusantara adalah 100% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori cukup, 0% kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali.

Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari Bolak Balik Siswa Akademi Sleman Nusantara



5. Power

Tabel 20. Data Statistik Tes *Vertical Jump* Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	32
Skor <i>maksimum</i>	51

<i>Mean</i>	41.06
<i>Standar Deviaton</i>	4.684

Berdasarkan tabel 20 diatas hasil dari tes *vertical jump*

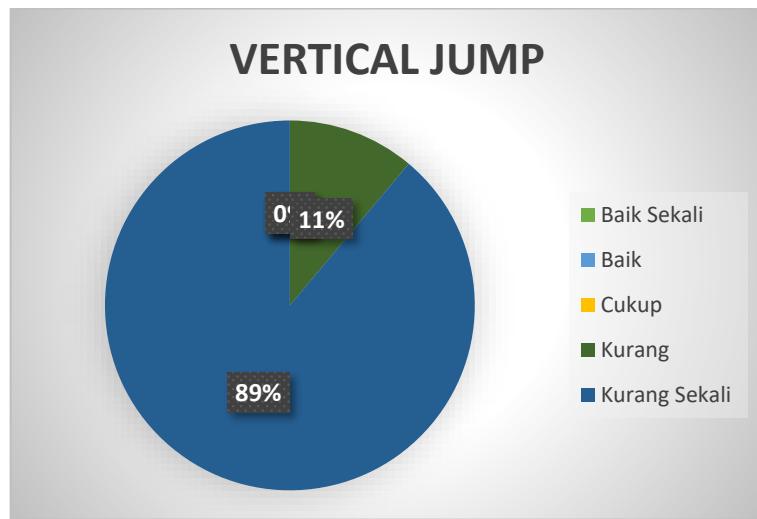
18 siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati dapat diperoleh nilai *minimum* = 32; nilai *maksimum* = 51; *mean* (rata-rata) = 41.06; *standart deviasi* = 4.684

Tabel 21. Hasil Data Kemampuan Tes *Vertical Jump* Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>70	Baik Sekali	0	0
2.	62 - 69	Baik	0	0
3.	53 – 61	Cukup	0	0
4.	46 - 52	Kurang	2	11,1 %
5.	38 – 45	Kurang Sekali	16	88,8 %

Berdasarkan tabel 21 diatas hasil dari tes pengukuran tes *vertical jump* yang diperoleh siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori cukup, 11,1% kategori kurang, dan 88,8% kategori kurang sekali.

Gambar 16. Diagram Hasil Penelitian Tes *Vertical Jump* Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati



Tabel 22. Data Statistik Tes *Vertical Jump* Siswa Akademi Sleman Nusantara

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	31
Skor <i>maksimum</i>	58
<i>Mean</i>	41.72
<i>Standar Deviaton</i>	7.737

Berdasarkan tabel 22 diatas hasil dari tes *vertical jump*

18 siswa Akademi Sleman Nusantara dapat diperoleh nilai *minimum* = 31; nilai *maksimum* = 58; *mean* (rata-rata) = 41.72; *standart deviasi* = 7.737

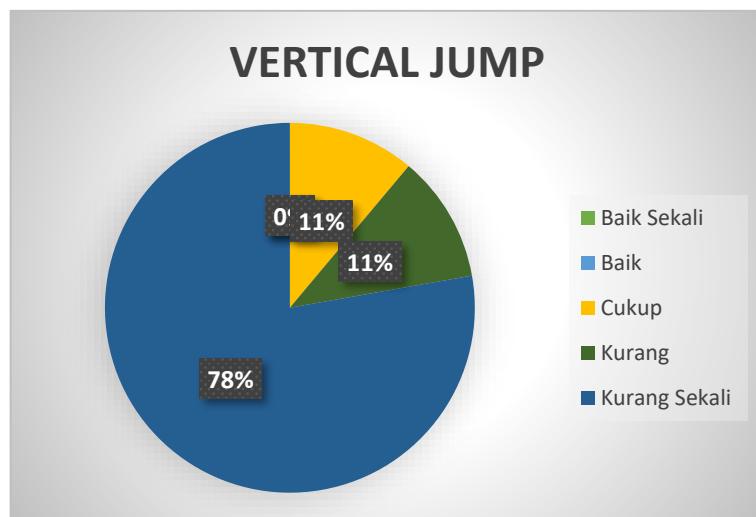
Tabel 23. Hasil Data Kemampuan Tes *Vertical Jump* Siswa Akademi Sleman Nusantara

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>70	Baik Sekali	0	0
2.	62 - 69	Baik	0	0
3.	53 – 61	Cukup	2	11,1%

4.	46 - 52	Kurang	2	11,1 %
5.	38 – 45	Kurang Sekali	14	77,7 %

Berdasarkan tabel 23 diatas hasil dari tes pengukuran tes *vertical jump* yang diperoleh siswa Akademi Sleman Nusantara adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 11,1% kategori cukup, 11,1% kategori kurang, dan 77,7% kategori kurang sekali.

Gambar 17. Diagram hasil penelitian tes *vertical jump* siswa Akademi Sleman Nusantara



6. Daya Tahan Jantung dan Paru

Tabel 24. Data Statistik Tes Lari 15 Menit Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	40.81
Skor <i>maksimum</i>	50.38

<i>Mean</i>	45.180
<i>Standar Deviaton</i>	2.8411

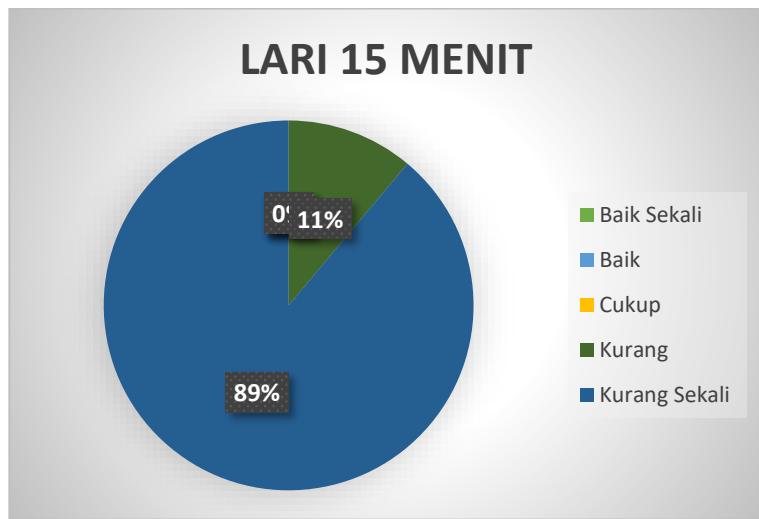
Berdasarkan tabel 24 diatas hasil dari tes lari 15 menit 18 siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati dapat diperoleh nilai *minimum* = 40.81; nilai *maksimum* = 50.38; *mean* (rata-rata) = 45.180; *standart deviasi* = 2.8411

Tabel 25. Hasil Data Kemampuan Tes Lari 15 Menit Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>59	Baik Sekali	0	0
2.	56 – 58	Baik	0	0
3.	53 – 55	Cukup	0	0
4.	50 – 55	Kurang	2	11,1 %
5.	<49	Kurang Sekali	16	88,8 %

Berdasarkan tabel 25 diatas hasil dari tes pengukuran tes lari 15 menit yang diperoleh siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori cukup, 11,1% kategori kurang, dan 88,8% kategori kurang sekali.

Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 15 Menit Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati



Tabel 26. Data Statistik Tes Lari 15 Menit Siswa Akademi Sleman Nusantara

Statistik	Skor
Skor <i>minimum</i>	40.81
Skor <i>maksimum</i>	52.22
<i>Mean</i>	45.920
<i>Standar Deviaton</i>	2.8483

Berdasarkan tabel 26 diatas hasil dari tes lari 15 menit 18 siswa Akademi Sleman Nusantara dapat diperoleh nilai *minimum* = 40.81; nilai *maksimum* = 52.22; *mean* (rata-rata) = 45.920; *standart deviasi* = 2.8483

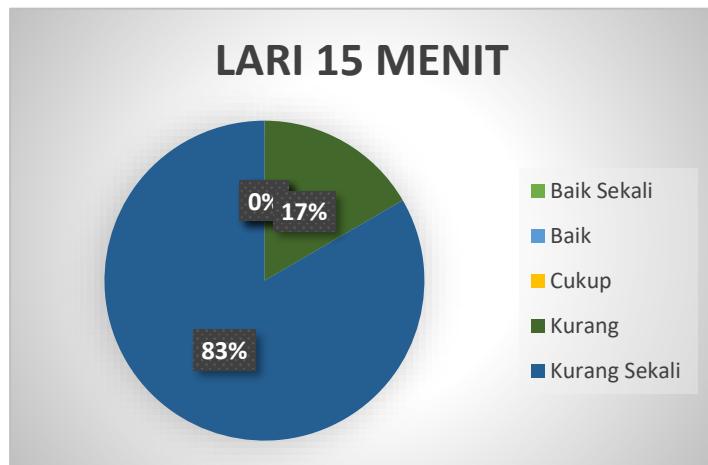
Tabel 27. Hasil Data Kemampuan Tes Lari 15 Menit Siswa Akademi Sleman Nusantara

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>59	Baik Sekali	0	0
2.	56 – 58	Baik	0	0

3.	53 – 55	Cukup	0	0
4.	50 – 55	Kurang	3	16,6 %
5.	<49	Kurang Sekali	15	83,3 %

Berdasarkan tabel 25 diatas hasil dari tes pengukuran tes lari 15 menit yang diperoleh siswa sekolah sepakbola Bintang Putra Mlati adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori cukup, 16,6% kategori kurang, dan 83,3% kategori kurang sekali.

Gambar 19. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 15 Menit Siswa Akademi Sleman Nusantara



Tabel 28. Rekapitulasi Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Putra Mlati

KOMPONEN FISIK	HASIL PENGUKURAN	KATEGORI	NILAI
Daya tahan otot perut	54.28	Cukup	6
Daya tahan otot lengan	32.50	Baik	8
Kecepatan	4.94	Kurang	4

Kelincahan	10.33	Baik Sekali	10
Daya ledak	41.06	Kurang Sekali	2
Daya Tahan jantung & paru	45.18	Kurang Sekali	2
Total			32

Nilai Kondisi Fisik : $32/6 = 5,3$ (kurang)

Tabel 29. Rekapitulasi Kondisi Fisik Siswa Akademi Sleman Nusantara

KOMPONEN FISIK	HASIL PENGUKURAN	KATEGORI	NILAI
Daya tahan otot perut	44,22	Kurang	4
Daya tahan otot lengan	31.50	Baik	8
Kecepatan	5.21	Kurang Sekali	2
Kelincahan	10.41	Baik Sekali	10
Daya ledak	41.72	Kurang Sekali	2
Daya Tahan jantung & paru	45.92	Kurang Sekali	2
Total			28

Nilai Kondisi Fisik : $28/6 = 4,6$ (kurang)

B. Pembahasan

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet guna meningkatkan prestasi sesuai kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi dan mendukung penampilan seorang atlet didalam lapangan. Apabila latihan fisik dapat terprogram dengan baik, maka dari hasil latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang atlet yang dapat berdampak positif penampilan tim untuk mencapai tujuan atau prestasi. Kondisi fisik merupakan aspek penting atau menjadi pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, serta pengembangan mental.

Berdasarkan data penelitian pemain siswa sekolah sepakbola

Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara secara keseluruhan. Untuk tes daya tahan otot perut SSB Bintang Putra Mlati memiliki rata-rata 54,28 sedangkan Akademi Sleman Nusantara memiliki rata-rata 44,22. Dan tes daya tahan otot lengan SSB Bintang Putra Mlati memiliki rata-rata 32,50 sedangkan Akademi Sleman Nusantara memiliki rata rata 31,50, dari kedua tes daya tahan otot tersebut sangat berguna dalam permainan sepakbola, sebab otot adalah alat gerak aktif dalam tubuh, yang berguna menggerakan tubuh sesuai dengan pola fikir tertentu dalam jangka waktu yang lama, baik saat menendang, menangkap, mendribbling, menghentikan bola, dan lain-lain. Menurut (Dawud & Hariyanto, 2020) daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kemampuan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Dari hasil penelitian yang di lakukan di tim SSB Bintang Putra Mlati tes daya tahan otot perut masuk dalam kategori cukup dan Akademi Sleman Nusantara masuk dalam kategori kurang. Untuk tes daya tahan otot lengan tim SSB Bintang Putra Mlati masuk dalam kategori baik dan Akademi Sleman Nusantara masuk dalam kategori baik.

Tes *speed* / kecepatan untuk SSB Bintang Putra Mlati memiliki rata-rata 4,94 dan Akademi Sleman Nusantara memiliki rata-rata 5,21. Tes yang di lakukan adalah lari 30 meter dengan kekuatan maksimal, kemampuan belari cepat dalam sepakbola sangatlah beguna baik untuk

sistem penyerangan maupun sistem betahan, baik untuk beman umpan dekat, umpan jauh, umpan terubosan, dan lain-lain. Yang intinya kecepatan berguna untuk melakukan apapun dengan secepat-cepetnya serta efektif. Menurut (Surrohmat, 2020) kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya, sejalan dengan pendapat tersebut kecepatan dalam sepak bola sangat berpengaruh, hal tersebut dapat dilihat ketika melewati lawan baik saat memegang bola ataupun tanpa bola.

Dari hasil penelitian yang dilakukan SSB Bintang Putra Mlati masuk dalam kategori kurang dan Akademi Sleman Nusantara masuk dalam kategori kurang sekali.

Tes kelincahan untuk SSB Bintang Putra Mlati memiliki rata-rata 10,33 dan Akademi Sleman Nusantara memiliki rata-rata 10,41 tes yang dilakukan ialah lari bolak-balik sebanyak 3 kali dalam jarak 10 meter, dalam sepakbola kelincahan sangat berguna ketika di gabungkan dengan kecepatan karena jika kelincahan digunakan untuk mengubah arah secara cepat-cepatnya, seperti *dribbling* dengan cepat, melewati musuh dengan cepat, menipu musuh dengan cepat, dan lain-lain. Bedanya dengan kecepatan ialah kecepatan mengubah gerak bagian tubuh secara cepat sedangkan kelincahan mengubah gerak bagian tubuh secara cepat dan tepat. Dari hasil penelitian yang dilakukan SSB Bintang Putra Mlati masuk dalam kategori baik sekali dan Akademi Sleman Nusantara masuk dalam kategori baik sekali.

Tes daya ledak untuk SSB Bintang Putra Mlati memiliki rata-rata 41,06 dan Akademi Sleman Nusantara memiliki rata-rata 41,72, power otot tungkai adalah daya ledak otot tungkai. Saat melakukan tolakan, power sangat berguna karena dalam sepakbola para pemain membutuhkan tolakan ketika melakukan lompatan saat menyundul bola, ketika menendang bola. Saat seseorang pemain bola mempunyai daya ledak otot power tungkai bagus maka lompatan akan semakin tinggi dan tendangan akan semakin keras. Menurut (Maliki et al., 2017) daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal. Dari hasil penelitian yang di lakukan SSB Bintang Putra Mlati masuk dalam kategori kurang sekali dan Akademi Sleman Nusantara masuk dalam kategori kurang sekali. Maka dari itu jika daya ledak power otot tungkai baik maka ketika melakukan gerakan dalam sepakbola bisa maksimal dan bertenaga.

Tes daya tahan jantung paru untuk SSB Bintang Putra Mlati memiliki rata-rata 45,18 dan Akademi Sleman Nusantara memiliki rata-rata 45,92, kemudian tes yang dilakukan adalah tes balke. Tes balke adalah tes yang di lakukan dengan mengelilingi lapangan sepakbola secara keseluruhan serta diberi waktu 15 menit, lalu di catat berapa jarak yang ditempuh dan di konversikan ke satuan tertentu. Daya tahan sangat berguna untuk sepakbola, sebab sepakbola adalah permainan tim yang membutuhkan kerja sama dalam waktu yang

lama. sepakbola dilakukan selama 2 x 45 menit waktu normal, dalam waktu tersebut para pemain dituntut bermain cepat, kreatif, dan efektif. Maka dari itu dibutuhkan kemampuan daya tahan umum jantung paru yang mumpuni, karena intensitas dalam sepakbola butuh stabil, dan daya tahan yang tinggi. Menurut (Dawud & Hariyanto, 2020) Daya tahan umum merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. Dari hasil penelitian yang di lakukan SSB Bintang Putra Mlati masuk dalam kategori kurang sekali dan Akademi Sleman Nusantara masuk dalam kategori kurang sekali.

Kemudian data dikumpulkan semua secara keseluruhan, setelah itu diolah menjadi satu diperoleh nilai atau hasil skor kondisi fisik untuk SSB Bintang Putra Mlati adalah 5,3 masuk kategori kurang dan Akademi Sleman Nusantara adalah 4,6 masuk kategori kurang. Dari data tersebut sudah di rata-rata 6 item tes dan di dapat hasil tersebut dengan begitu dapat di lihat bahwa kondisi fisik tim SSB Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara perlu di tingkatkan agar bisa meraih prestasi yang optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil peneltian dan perbandingan tes kondisi fisik pada tim SSB Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara sebagai berikut:

1. Hasil Penelitian siswa SSB Bintang Putra Mlati menunjukan kemampuan *sit up* memiliki rata-rata 54 masuk kategori cukup, *push up* memiliki rata-rata 32 kategori baik, lari 30 meter memiliki rata-rata 4,94 detik kategori kurang, lari bolak-balik memiliki rata-rata 10,33 detik kategori baik sekali, *vertical jump* memiliki rata-rata 41,06 cm kategori kurang sekali, lari 15 menit memiliki rata-rata 45,18 kategori kurang sekali
2. Hasil penelitian siswa Akademi Sleman Nusantara menunjukan kemampuan tes *sit up* memiliki rata-rata 44 masuk kategori kurang, *push up* memiliki rata-rata 31 kategori baik, lari 30 meter memiliki rata-rata 5,21 detik kategori kurang sekali, lari bolak-balik memiliki rata-rata 10,41

detik kategori baik sekali, *vertical jump* memiliki rata-rata 41,72 cm kategori kurang sekali, lari 15 menit memiliki rata-rata 45,92 kategori kurang sekali.

3. Berdasarkan hasil penelitian rekapitulasi kondisi fisik dari siswa SSB Bintang Putra Mlati mendapatkan skor 5,3 masuk kategori kurang. Sedangkan siswa Akademi Sleman Nusantara mendapatkan skor 4,6 masuk kategori kurang. Dapat disimpulkan siswa SSB Bintang Putra Mlati dan siswa Akademi Sleman Nusantara memiliki kondisi fisik dalam kategori kurang.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha semampu mungkin untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun masih terdapat beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan pemain saat menjalankan tes apakah sudah maksimal atau belum.
2. Peneliti tidak mengontrol latar belakang dan aktivitas pemain yang di lakukan setiap harinya yang dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik pemain.
3. Peneliti tidak mengontrol makanan dan waktu istirahat pemain baik sebelum maupun sesudah menjalankan tes kondisi fisik.

C. Saran

Berdasarkan penelitian ini dapat di berikan beberapa saran di antaranya:

1. Bagi pemain agar selalu untuk termotivasi, lebih semangat dalam latihan, dan menjaga asupan makanan agar dapat menjaga kondisi fisiknya.
2. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik para pemainnya dan selalu memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik, serta membuat program latihan yang lebih tersusun khususnya tentang fisik supaya bisa lebih ditingkatkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi dan aturan yang lebih ketat supaya hasil penelitian mengenai kondisi fisik SSB Bintang Putra Mlati dan Akademi Sleman Nusantara bisa teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Arisman. 2019. “Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club.” *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 2(2):45–53.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik. Depok : Rajagrafindo Persada
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Deni Setiawan “Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Asyabab di Kabupaten Sidoarjo
- Djoko Pekik Irianto. (2018). Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara. Yogyakarta: Pohon cahaya.
- Djoko Pekik Irianro. (2006). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta
- FIFA. (2011). *Laws of the Game FIFA*. Sleman: Pengcab Kab. Sleman. Hilman Muhammad. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola
- Harsono. (2001). Latihan Konidisi Fisik, Bandung : Senerai Pustaka.
- Harsono. 2015. Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Hasan Kholid. 2016. Survey Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Pada Pemain Bolabasket (Studi Pada SMP Negeri 1 Sukodono). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 06, hal 103 – 109

- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Sefri Hardiansyah Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Keolahragaan , Abstrak *ANALYSIS THE ABILITY OF PHYSICAL CONDITIONS ST. 3*, 117–123.
- Ilmi, Miftahul & Kiram, Y. (2019). Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Excellent Kota. *Jurnal Patriot*, 1(1), 204–212. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.177>
- Komarudin. (2018). Metode Latihan Fisik Dan Mental Usia Dini. Yogyakarta: UNY Press.
- Koni Pusat. (1997). Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini. Jakarta: Garuda Emas. Koni.
- Loly Zulfiyani. 2014. Persepsi Atlet terhadap Tingkat Kelelahan pada *Multistage Fitness Test* dan *Yoyo Intermittent Recovery Test* di Tim Basket PutraSMA 4 Yogyakarta. Skripsi. Fik UNY
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Moch Ayub Saputro (2022) “Profil Kondisi Pemain Sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro”
- Muhammad Hilman. (2012). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. FIK UNY.
- Pamungkas Ego Tedda. 2021. Kondisi Fleksibilitas Sendi Bahu, Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Anggota Komunitas Baratos Lumajang Calisthenics. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 09. No. 04, Hal 85 – 94
- Pratama, S. J. (2022). PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING DAN INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIC PADA FISIK ATLET SEPAK BOLA PUTRA SQUAD FC U-19. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*.

- Primasoni Nawan, Sulistiyono. (2016). Pedoman Menyusun formasi dan strategi bermain sepakbola. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Putra, Ded, & Ridwan, M. (2019). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 749-761. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.366>
- Rahman, Taufiq & Hermanzoni. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*. Vol 1 No 3.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 322213.
- Rudiyanto. 2012. Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 1 (2). 2012
- Sastiezy, F.H & Aryadie, A. 2018. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Limpur Jaya.Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol 1 No 1.
- Sajoto. (1995). Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Sajoto. 2004. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga. Semarang : Dahara prize.
- Setiawan, Deni. 2012. Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabaab di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Unesa*. Hal 1-11.
- Surohmat, alex aldha yudi. (2020). *Jurnal Performa Olahraga. Performa Olahraga*, 5, 56–64.
- Sukadiyanto. 2011. Melatih Fisik. Bandung: Penerbit CV Lubuk Agung.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2014). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga). Padang: UNP Press.
- Tksi Kemdikbud (2024). Diakses pada tahun 2024 dari <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/prosedur-detail.php?idp=42>

- Widiastuti, 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Wahyu Lestari. (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta. Skripsi. FIK UNY.
- Witarsyah. 2019. "Korelasi Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Mengumpam pada Atlet Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang." Jurnal Patriot 1.1: 45-51

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



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

Nomor : 150/PKO/IX/2023
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth
Ibu : Dr. Ch. Fajar Sri wahyuniati, M.Or

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

Nama : Hafizh Yoga Pratama
NIM : 20602241072

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

ANALISIS PERBANDINGAN KONDISI FISIK SEKOLAH SEPAKBOLA BINTANG
PUTRA MLATI DAN GELORA MUDA

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

Yogyakarta, 26 September 2023
Ketua Departemen PKO

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

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

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

<https://suratizin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-peneliti>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1036/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

29 Februari 2024

Yth . **BINTANG PUTRA MLATI :**
Mlati Glondong, Sendangadi, Kec. Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55285
AKADEMI SLEMAN NUSANTARA :
Sleman Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

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

Nama	:	Hafizh Yoga Pratama
NIM	:	20602241072
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	ANALISIS PERBANDINGAN KONDISI FISIK BINTANG PUTRA MLATI dan AKADEMI SLEMAN NUSANTARA
Waktu Penelitian	:	1 - 11 Maret 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

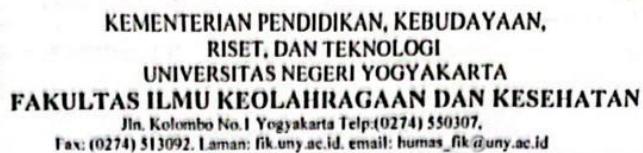


Dekan,
Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

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

Lampiran 3. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



LEMBAR KONSULTASI

Nama : Hafizh Yoga Pratama
 NIM : 20602241072
 Pembimbing : Dr. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Senin 13/2	BAB I Catar belakang.	gk.
2.	Senin 13/2	BAB I, takt tulis, rumus-rumus salah, isi CB.	gk.
3.	Rabu 21/2	BAB I Objek Penelitian, kutipan, kalimat.	gk.
4.	Senin 19/2	BAB I, II, terbalik.	gk.
5.	Senin 26/2	BABS II, III	gk.
6.	Senin 5/3	BAB II, III Perbaiki tata tulis. Pakai referensi 10th terdahulu ya lamaa digarhi	gk.
7.	Kamis 14/3	lengkap tata tulis tulis pasif isi secara aktif cari referensi yang masih dalam kes	gk.
8.	1/4/24	Lakukan penelitian.	gk.
9.	25/4/24	Perbaiki dan Ajukan Ujian hadan ujian fin. buat PPJ.	gk.
10.	27/5/24	Ajukan Ujian Sekolah ujian keln	gk. Ketua Departemen PKL


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

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



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4. Daftar Pemain SSB Bintang Putra Mlati

NO	Nama	Tempat Tanggal Lahir
1.	Juleo Raka Nurcahyo	Sleman, 25 Juli 2006
2.	Iqbal Alfarabi	Sleman, 23 Maret 2006
3.	Muhammad Kenzha	Sleman, 3 Februari 2006
4.	Basits Rionaldo	Sleman, 10 Juni 2006
5.	Dika Rizky Rifaldo	Sleman, 15 Januari 2006
6.	Afrizal Asta Nurdia	Sleman, 31 Oktober 2006
7.	Bevan Nelka	Sleman, 23 Januari 2006
8.	Ahmad Reyhan Muzaky1	Magelang, 1 Juli 2006
9.	Atha Akila Fauzan	Sleman, 18 Juli 2006
10.	Adam Indra Syahputra	Sleman, 21 Juli 2006
11.	Muhammad Aqila Zidan	Sleman, 23 November 2006
12.	Bilal Greco Junianto	DIY, 11 Juli 2006
13.	Devara Fattorahmat	Sleman, 1 Agustus 2006
14.	Dwi Rezky Febrianto	DIY, 22 Februari 2006
15.	Bhirawa Anoraga	Sleman, 12 April 2006
16.	Deco Fernanda Dastan	DIY, 30 Desember 2007
17.	Amrullah Ikhlasul Dzikir	Sleman, 6 Juni 2007
18.	Muhammad Azza Bayhaqi	Sleman, 24 Oktober 2007

Lampiran 5. Daftar Pemain Akademi Sleman Nusantara

NO	Nama	Tempat Tanggal Lahir
1.	Aifandi Putra Satya	Sleman, 25 Juni 2006
2.	Mahendara Bryan Aldiano	Sleman, 11 Juli 2006
3.	Bastiar Ridawan	Sleman, 22 Juli 2006
4.	Yofi Amar Fairuz	Sleman, 25 April 2006
5.	Morena Fatahilah	Sleman, 10 Juni 2006
6.	Rifan Ozora Reswara	Magelang, 13 Desember 2006
7.	Bepta Satriya Pamungkas	Sleman, 9 Maret 2006
8.	Adam Indra Syahputra	Sleman, 21 Juli 2006
9.	Albian Sheva Bala Pradana	Sleman, 9 Februari 2006
10.	Cladesta Arga Arijal Putra	Sleman, 1 Desember 2006
11.	RM. Zaidan Zain Bintang Ramadan	Yogyakarta, 2 September 2006
12.	Rahman Putra Samsudin	Yogyakarta, 8 Mei 2006
13.	Naufal Shiddiq	Sleman, 3 November 2006
14.	Dani Pasya Ardiansyah	Sleman, 19 September 2006
15.	Aldista Dwi Putra Wardora	Sleman, 1 Maret 2006
16.	Rizky Saputra	Magelang, 22 Desember 2006
17.	Ardyan Tegar Satria	Sleman, 1 Juli 2006
18.	Muhammad Arya Setiawan	Sleman, 23 September 2006

Lampiran 6. Data Kasar Pemain Bintang Putra Mlati

NO.	Nama	Usia	Daya Tahan Otot				Speed		Kelincahan		Daya Tahan Jantung		Power		
			Perut (ml/kg/menit)		Lengan & bahu (ml/kg/menit)		lari 30m (detik)		Lari bolak-balik 10m (detik)		Lari 15 menit (ml/kg/menit)		Vertical jump (cm)		
			T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	Jarak	VO ₂ Max	T1	T2	Hasil
1.	Juleo Nur Cahyo	17	51	51	25	20	5,12	5,37	10,77	10,2	2925	43,96	213	255	42
2.	Iqbal Alfarabi	17	64	60	37	28	4,62	4,64	10,73	9,78	2885	43,5	225	268	43
3.	Muhammad Kenzha	17	56	56	33	30	4,81	5,31	10,78	9,63	3165	46,71	230	277	47
4.	Basits Rionaldo	17	56	53	39	37	5,69	5,68	10,64	10,6	2650	40,81	213	255	42
5.	Dika Rizky Rifaldo	17	67	67	45	42	4,63	4,31	10,77	10,25	3005	44,88	221	269	42
6.	Afrizal Asta Nurdian	17	66	66	34	36	4,31	5,12	10,35	10,59	3200	47,11	221	265	44
7.	Bevan Nelka	17	65	61	45	40	4,94	4,87	9,78	11,41	3005	44,88	210	261	51
8.	Atha Akila Fauzan	17	40	40	20	26	4,87	5,38	9,91	10,42	3485	50,38	223	260	37
9.	Ahmad Reyhan Muzaky	17	45	53	25	30	5,38	5,19	10,01	9,81	3200	47,11	209	249	40
10.	Adam Indra Syahputra	17	57	48	35	36	5,19	5,12	9,7	9,86	2890	43,56	215	254	39
11.	Muhammad Akila Zidan	17	53	52	30	25	5,12	4,89	10,17	10,32	3200	47,11	220	265	45
12.	Bilal Greco Juniano	17	40	46	34	36	4,84	5,02	10,3	10,64	2890	43,56	238	272	34
13.	Devara Fathorahmat	17	48	52	45	37	5,02	4,78	10,17	11,38	2650	40,81	226	258	32
14.	Dwi Rezky Febrianto	17	63	65	21	20	4,89	4,94	9,7	10,56	3075	45,68	235	270	35
15.	Bhirawa Anoraga	17	48	53	21	26	4,94	4,81	10,18	10,76	3485	50,38	224	264	40
16.	Deco Fernando Dastan	16	50	56	23	24	4,71	5,41	11,09	11,08	2650	40,81	224	265	41
17.	Amrullah Ikhlasul Dzikri	16	64	58	40	28	4,63	4,92	10,82	10,47	3040	45,28	219	264	45
18	Muhammad Azza Baihaqi	16	46	45	53	21	4,64	5,02	10,63	10,29	3165	46,71	215	225	40

Lampiran 7. Data Kasar Pemain Akademi Sleman Nusantara

NO.	Nama	Usia	Daya Tahan Otot				Speed		Kelincahan		Daya Tahan Jantung		Power		
			Perut (ml/kg/menit)		Lengan & bahu (ml/kg/menit)		lari 30m (detik)		Lari bolak-balik 10m (detik)		Lari 15 menit (ml/kg/menit)		Vertical jump (cm)		
			T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	Jarak	VO ₂ Max	T1	T2	Hasil
1.	Aifandi Putra Satya	17	43	32	32	53	5,27	6,06	10,2	10,01	2925	43,96	225	265	40
2.	Mahendra Bryan Aldiano	17	34	30	30	35	5,3	6,10	9,78	9,7	2880	43,44	184	215	31
3.	Bastiar Ridwan	17	43	26	26	39	5,33	5,33	9,63	10,17	3005	44,88	215	265	50
4.	Yofi Amar Fairuz	17	47	27	27	42	5,21	5,21	10,6	10,3	2948	44,22	245	285	40
5.	Moreno Fatahilah	17	50	25	25	20	5,15	5,28	10,25	10,17	2925	43,96	229	285	56
6.	Rifan Ozora Reswara	17	50	27	27	27	5,11	5,11	10,59	9,7	3200	47,11	229	287	58
7.	Bepta Satriya Pamungkas	17	47	40	25	25	5,13	5,13	11,41	10,18	3645	52,22	213	250	37
8.	Adam Indra Syahputra	17	40	53	40	35	4,65	4,48	10,42	11,09	3485	50,38	224	264	40
9.	Albian Sheva Bala Pradana	17	33	35	53	39	5,32	5,32	9,81	10,82	3075	45,68	235	270	35
10.	Cladesta Arga Arisal Putra	17	45	39	35	42	5,45	5,45	9,86	10,23	2650	40,81	226	258	32
11.	Zaidan Zain Bintang Rama	17	45	40	32	41	5,70	5,38	10,37	9,78	3485	50,38	223	260	37
12.	Rahman Putra Samsudin	17	50	42	42	30	5,03	5,38	10,64	10,64	3200	47,11	220	265	45
13.	Naufal Shiddiq	17	49	20	20	26	4,73	5,13	11,38	10,77	3005	44,88	215	254	39
14.	Dani Pasya Ardiansyah	17	57	27	27	27	4,92	4,73	10,56	10,35	3200	47,11	209	249	40
15.	Aldista Dwi Putra Wardana	17	44	25	25	25	5,83	5,00	10,76	9,78	3485	50,38	223	260	37
16.	Rizky Saputra	16	35	35	35	27	5,43	6,57	11,08	9,91	3005	44,88	210	261	51
17.	Ardyan Tegar Satria	16	33	39	39	25	5,45	5,65	10,47	10,01	3200	47,11	221	265	44
18.	Muhammad Arya Setiawan	16	40	42	26	40	5,18	5,45	9,69	10,23	3005	44,88	221	269	42

Lampiran 8. Data Terbaik Pemain SSB Bintang Putra Mlati

NO.	Nama	Usia	Daya Tahan Otot			Speed		Kelincahan		Daya Tahan Jantung		Power			
			Perut (ml/kg/menit)		Lengan & bahu (ml/kg/menit)		lari 30m (detik)		Lari bolak-balik 10m (detik)		Lari 15 menit (ml/kg/menit)		Vertical jump (cm)		
												Jarak	VO ₂ Max	T1	T2
1.	Juleo Nur Cahyo	17	51		25		5,12		10,77		2925	43,96	213	255	42
2.	Iqbal Alfarabi	17	64		37		4,62		10,73		2885	43,5	225	268	43
3.	Muhammad Kenzha	17	56		33		4,81		10,78		3165	46,71	230	277	47
4.	Basits Rionaldo	17	56		39		5,69		10,64		2650	40,81	213	255	42
5.	Dika Rizky Rifaldo	17	67		45		4,63		10,77		3005	44,88	221	269	42
6.	Afrizal Asta Nurdian	17	66		34		4,31		10,35		3200	47,11	221	265	44
7.	Bevan Nelka	17	65		45		4,94		9,78		3005	44,88	210	261	51
8.	Atha Akila Fauzan	17	40		20		4,87		9,91		3485	50,38	223	260	37
9.	Ahmad Reyhan Muzaky	17	45		25		5,38		10,01		3200	47,11	209	249	40
10.	Adam Indra Syahputra	17	57		35		5,19		9,7		2890	43,56	215	254	39
11.	Muhammad Akila Zidan	17	53		30		5,12		10,17		3200	47,11	220	265	45
12.	Bilal Greco Juniano	17	40		34		4,84		10,3		2890	43,56	238	272	34
13.	Devara Fathorahmat	17	48		45		5,02		10,17		2650	40,81	226	258	32
14.	Dwi Rezky Febrianto	17	63		21		4,89		9,7		3075	45,68	235	270	35
15.	Bhirawa Anoraga	17	48		21		4,94		10,18		3485	50,38	224	264	40
16.	Deco Fernando Dastan	16	50		23		4,71		11,09		2650	40,81	224	265	41
17.	Amrullah Ikhlasul Dzikri	16	64		40		4,63		10,82		3040	45,28	219	264	45
18.	Muhammad Azza Baihaqi	16	46		23		4,64		10,63		3165	46,71	215	225	40

Lampiran 9. Data Terbaik Pemain Akademi Sleman Nusantara

NO.	Nama	Usia	Daya Tahan Otot			Speed		Kelincahan		Daya Tahan Jantung		Power			
			Perut (ml/kg/menit)		Lengan & bahu (ml/kg/menit)	lari 30m (detik)		Lari bolak-balik 10m (detik)		Lari 15 menit (ml/kg/menit)		Vertical jump (cm)			
										Jarak	VO ₂ Max	1	2	Hasil	
1.	Aifandi Putra Satya	17	43		32		5,27		10,2		2925	43,96	225	265	40
2.	Mahendra Bryan Aldiano	17	34		30		5,3		9,78		2880	43,44	184	215	31
3.	Bastiar Ridwan	17	43		26		5,33		9,63		3005	44,88	215	265	50
4.	Yofi Amar Fairuz	17	47		27		5,21		10,6		2948	44,22	245	285	40
5.	Moreno Fatahilah	17	50		25		5,15		10,25		2925	43,96	229	285	56
6.	Rifan Ozora Reswara	17	50		27		5,11		10,59		3200	47,11	229	287	58
7.	Bepta Satriya Pamungkas	17	47		25		5,13		11,41		3645	52,22	213	250	37
8.	Adam Indra Syahputra	17	40		40		4,65		10,42		3485	50,38	224	264	40
9.	Albian Sheva Bala Pradana	17	33		53		5,32		9,81		3075	45,68	235	270	35
10.	Cladesta Arga Arisal Putra	17	45		35		5,45		9,86		2650	40,81	226	258	32
11.	Zaidan Zain Bintang Rama	17	45		32		5,70		9,78		3485	50,38	223	260	37
12.	Rahman Putra Samsudin	17	50		42		5,03		10,64		3200	47,11	220	265	45
13.	Naufal Shiddiq	17	49		20		4,73		11,38		3005	44,88	215	254	39
14.	Dani Pasya Ardiansyah	17	57		27		4,92		10,56		3200	47,11	209	249	40
15.	Aldista Dwi Putra Wardana	17	44		25		5,83		10,76		3485	50,38	223	260	37
16.	Rizky Saputra	16	35		35		5,43		11,08		3005	44,88	210	261	51
17.	Ardyan Tegar Satria	16	33		39		5,45		10,47		3200	47,11	221	265	44
18.	Muhammad Arya Setiawan	16	40		26		5,18		9,69		3005	44,88	221	269	42

Lampiran 10. Data Deskriptif Pemain SSB Bintang Putra Mlati

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Perut	18	40	67	54.28	9.080
Lengan & Bahu	18	20	45	32.50	8.501
Lari 30 Meter	18	4.31	5.69	4.9411	.32108
Lari Bolak - Balik 10 Meter	18	9.70	11.09	10.3389	.42855
Lari 15 Menit	18	40.81	50.38	45.1800	2.84116
Vertical Jump	18	32	51	41.06	4.684
Valid N (listwise)	18				

Statistics						
	Perut	Lengan & Bahu	Lari 30 Meter	Lari Bolak - Balik 10 Meter	Lari 15 Menit	Vertical Jump
N	Valid	18	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0	0

Perut					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40	2	11.1	11.1	11.1
	44	1	5.6	5.6	16.7
	45	1	5.6	5.6	22.2
	48	2	11.1	11.1	33.3
	50	1	5.6	5.6	38.9
	51	1	5.6	5.6	44.4
	53	1	5.6	5.6	50.0
	56	2	11.1	11.1	61.1
	57	1	5.6	5.6	66.7
	63	1	5.6	5.6	72.2
	64	2	11.1	11.1	83.3
	65	1	5.6	5.6	88.9
	66	1	5.6	5.6	94.4
	67	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Lengan & Bahu					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	5.6	5.6	5.6
	21	2	11.1	11.1	16.7
	23	1	5.6	5.6	22.2
	25	2	11.1	11.1	33.3
	30	1	5.6	5.6	38.9
	33	2	11.1	11.1	50.0
	34	2	11.1	11.1	61.1
	35	1	5.6	5.6	66.7
	37	1	5.6	5.6	72.2
	39	1	5.6	5.6	77.8
	40	1	5.6	5.6	83.3
	45	3	16.7	16.7	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Lari 30 Meter					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.31	1	5.6	5.6	5.6
	4.62	1	5.6	5.6	11.1
	4.63	2	11.1	11.1	22.2
	4.71	1	5.6	5.6	27.8
	4.81	1	5.6	5.6	33.3
	4.84	1	5.6	5.6	38.9
	4.87	1	5.6	5.6	44.4
	4.89	1	5.6	5.6	50.0
	4.94	2	11.1	11.1	61.1
	5.02	1	5.6	5.6	66.7
	5.12	2	11.1	11.1	77.8
	5.19	1	5.6	5.6	83.3
	5.23	1	5.6	5.6	88.9
	5.38	1	5.6	5.6	94.4
	5.69	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Lari Bolak - Balik 10 Meter					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.70	2	11.1	11.1	11.1
	9.78	1	5.6	5.6	16.7
	9.91	1	5.6	5.6	22.2
	10.01	1	5.6	5.6	27.8
	10.17	2	11.1	11.1	38.9
	10.18	1	5.6	5.6	44.4
	10.23	1	5.6	5.6	50.0
	10.30	1	5.6	5.6	55.6
	10.35	1	5.6	5.6	61.1
	10.64	1	5.6	5.6	66.7
	10.73	1	5.6	5.6	72.2
	10.77	2	11.1	11.1	83.3
	10.78	1	5.6	5.6	88.9
	10.82	1	5.6	5.6	94.4
	11.09	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Lari 15 Menit					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40.81	3	16.7	16.7	16.7
	43.50	1	5.6	5.6	22.2
	43.56	2	11.1	11.1	33.3
	43.96	1	5.6	5.6	38.9
	44.88	2	11.1	11.1	50.0
	45.28	1	5.6	5.6	55.6
	45.68	1	5.6	5.6	61.1
	46.71	2	11.1	11.1	72.2
	47.11	3	16.7	16.7	88.9
	50.38	2	11.1	11.1	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Vertical Jump					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32	1	5.6	5.6	5.6
	34	1	5.6	5.6	11.1
	35	1	5.6	5.6	16.7
	37	1	5.6	5.6	22.2
	39	1	5.6	5.6	27.8
	40	3	16.7	16.7	44.4
	41	1	5.6	5.6	50.0
	42	3	16.7	16.7	66.7
	43	1	5.6	5.6	72.2
	44	1	5.6	5.6	77.8
	45	2	11.1	11.1	88.9
	47	1	5.6	5.6	94.4
	51	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Lampiran 11. Deskriptif Statistik Akademi Sleman Nusantara

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Perut	18	33	57	44.22	7.361
Lengan & bahu	18	20	53	31.50	8.082
Lari 30 M	18	4.65	5.83	5.2150	.27611
Lari Bolak - Balik 10 M	18	9.63	11.41	10.4139	.53817
Lari 15 Menit	18	40.81	52.22	45.9206	2.84839
Vertical Jump	18	31	58	41.72	7.737
Valid N (listwise)	18				

Statistics						
	Perut	Lengan & bahu	Lari 30 M	Lari Bolak - Balik 10 M	Lari 15 Menit	Vertical Jump
N	Valid	18	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0	0

Perut					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33	2	11.1	11.1	11.1
	34	1	5.6	5.6	16.7
	35	1	5.6	5.6	22.2
	40	2	11.1	11.1	33.3
	43	2	11.1	11.1	44.4
	44	1	5.6	5.6	50.0
	45	1	5.6	5.6	55.6
	47	2	11.1	11.1	66.7
	49	1	5.6	5.6	72.2
	50	3	16.7	16.7	88.9
	56	1	5.6	5.6	94.4
	57	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Lengan & bahu					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	5.6	5.6	5.6
	25	3	16.7	16.7	22.2
	26	2	11.1	11.1	33.3
	27	3	16.7	16.7	50.0
	30	1	5.6	5.6	55.6
	32	1	5.6	5.6	61.1
	33	1	5.6	5.6	66.7
	35	2	11.1	11.1	77.8
	39	1	5.6	5.6	83.3
	40	1	5.6	5.6	88.9
	42	1	5.6	5.6	94.4
	53	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Lari 30 M					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.65	1	5.6	5.6	5.6
	4.73	1	5.6	5.6	11.1
	4.92	1	5.6	5.6	16.7
	5.03	1	5.6	5.6	22.2
	5.11	1	5.6	5.6	27.8
	5.13	1	5.6	5.6	33.3
	5.15	1	5.6	5.6	38.9
	5.18	1	5.6	5.6	44.4
	5.21	1	5.6	5.6	50.0
	5.27	1	5.6	5.6	55.6
	5.30	1	5.6	5.6	61.1
	5.32	1	5.6	5.6	66.7
	5.33	1	5.6	5.6	72.2
	5.38	1	5.6	5.6	77.8
	5.43	1	5.6	5.6	83.3
	5.45	2	11.1	11.1	94.4
	5.83	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Lari Bolak - Balik 10 M					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.63	1	5.6	5.6	5.6
	9.69	1	5.6	5.6	11.1
	9.78	1	5.6	5.6	16.7
	9.81	1	5.6	5.6	22.2
	9.86	1	5.6	5.6	27.8
	10.20	1	5.6	5.6	33.3
	10.25	1	5.6	5.6	38.9
	10.32	1	5.6	5.6	44.4
	10.42	1	5.6	5.6	50.0
	10.47	1	5.6	5.6	55.6
	10.56	1	5.6	5.6	61.1
	10.59	1	5.6	5.6	66.7
	10.60	1	5.6	5.6	72.2
	10.64	1	5.6	5.6	77.8

	10.76	1	5.6	5.6	83.3
	11.08	1	5.6	5.6	88.9
	11.38	1	5.6	5.6	94.4
	11.41	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Lari 15 Menit					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40.81	1	5.6	5.6	5.6
	43.44	1	5.6	5.6	11.1
	43.56	1	5.6	5.6	16.7
	43.96	2	11.1	11.1	27.8
	44.22	1	5.6	5.6	33.3
	44.88	4	22.2	22.2	55.6
	45.68	1	5.6	5.6	61.1
	47.11	4	22.2	22.2	83.3
	50.38	2	11.1	11.1	94.4
	52.22	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Vertical Jump					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31	1	5.6	5.6	5.6
	32	1	5.6	5.6	11.1
	34	1	5.6	5.6	16.7
	35	1	5.6	5.6	22.2
	37	2	11.1	11.1	33.3
	39	1	5.6	5.6	38.9
	40	4	22.2	22.2	61.1
	42	1	5.6	5.6	66.7
	44	1	5.6	5.6	72.2
	45	1	5.6	5.6	77.8
	50	1	5.6	5.6	83.3
	51	1	5.6	5.6	88.9
	56	1	5.6	5.6	94.4
	58	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Lampiran 12. Dokumentasi Tes *Push Up*



Lampiran 13. Dokumentasi Tes *Sit Up*



Lampiran 14. Dokumentasi Tes Lari 30 Meter



Lampiran 15. Dokumentasi Lari Bolak-Balik



Lampiran 16. Dokumentasi Tes *Vertical Jump*



Lampiran 17. Dokumentasi Tes Lari 15 Menit



Lampiran 18. Dokumentasi Foto Bersama



