

**PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI ACADEMY  
MATARAM UTAMA DAN SEKOLAH SEPAKBOLA BATURETNO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



oleh:

**BAGUS CAHYA PRIBADI**

**NIM. 19602241003**

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

**2024**

# **PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI ACADEMY MATARAM UTAMA DAN SEKOLAH SEPAKBOLA BATURETNO**

**BAGUS CAHYA PRIBADI  
19602241003**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui kondisi fisik Academy Mataram Utama, (2) Mengetahui kondisi fisik Sekolah Sepakbola Baturetno, (3) Membandingkan profil kondisi pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ditentukan dengan *purposive sampling*, dengan populasi 25 pemain Academy Mataram Utama dan 20 pemain Sekolah Sepakbola Baturetno serta sampel yang digunakan yaitu 25 pemain Academy Mataram Utama dan 25 pemain Sekolah Sepakbola Baturetno. Lokasi penelitian adalah Lapangan Kenari dan Lapangan Wiyoro. Metode pengumpulan data menggunakan tes kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif presentase dan uji-t.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut. (1) Ada perbedaan hasil tes kekuatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno, (2) Tidak ada perbedaan hasil tes daya tahan otot antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno, (3) Tidak ada perbedaan hasil tes kecepatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno, (4) Tidak ada perbedaan hasil tes kelincahan kecepatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno, (5) Ada perbedaan hasil tes kelentukan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno, (6) Tidak ada perbedaan hasil tes *power* kecepatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno, (7) Tidak ada perbedaan hasil tes daya tahan jantung kecepatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno, (8) Ada perbedaan hasil tes hasil kondisi fisik antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

**Kata kunci:** Academy Mataram Utama, Kondisi Fisik, Sekolah Sepakbola Baturetno

**DIFFERENCES IN THE PHYSICAL CONDITION PROFILES OF PLAYERS  
AT THE MAIN MATARAM ACADEMY AND BATURETNO SOCCER  
SCHOOL**

**BAGUS CAHYA PRIBADI  
19602241003**

**ABSTRACT**

*This research aims to: 1. knowing the physical condition of Academy Mataram Utama, 2. knowing the physical condition of Baturetno Football School, 3. comparing the condition profiles of Academy Mataram Utama and Baturetno Football School players.*

*This research is a quantitative research. The research subjects were determined by purposive sampling, with a population of 25 Academy Mataram Utama players and 20 Baturetno Football School players and the samples used were 25 Academy Mataram Utama players and 25 Baturetno Football School players. The research locations are Kenari Field and Wiyoro Field. The data collection method uses a physical condition test. The data analysis technique used is descriptive percentage and t-test.*

*Based on the results of the study it can be concluded as follows. (1) There are differences in strength test results between Academy Mataram Utama and Baturetno Football School, (2) There are no differences in muscle endurance test results between Academy Mataram Utama and Baturetno Football School, (3) There are no differences in speed test results between Academy Mataram Utama and Baturetno Football School, (4) There is no difference in speed agility test results between Academy Mataram Utama and Baturetno Soccer School, (5) There is a difference in flexibility test results between Academy Mataram Utama and Baturetno Soccer School, (6) There is no difference in speed power test results between Academy Mataram Utama and Baturetno Soccer School, (7) There is no difference in cardiovascular endurance test results between Academy Mataram Utama and Baturetno Soccer School.*

**Keywords:** *Academy Mataram Utama, Physical Condition, Sekolah Sepakbola Baturetno*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bagus Cahya Pribadi  
NIM : 19602241003  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul TAS : Perbedaan Profil Kondisi Fisik Pemain di Academy  
Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno

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

Yogyakarta, 16 Juli 2024

Yang menyatakan,



Bagus Cahya Pribadi  
NIM 19602241003

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI ACADEMY  
MATARAM UTAMA DAN SEKOLAH SEPAK BOLA BATURETNO**

### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**BAGUS CAHYA PRIBADI  
NIM 19602241003**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: Yogyakarta, 16 Juli 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Drs. Fauzi, M.Si.  
NIP 196312281990021002



Dr. Heru Prasetyo, M.Pd.  
NIP 199205242024211023

# LEMBAR PENGESAHAN




## LEMBAR PENGESAHAN

### PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI ACADEMY MATARAM UTAMA DAN SEKOLAH SEPAKBOLA BATURETNO

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**BAGUS CAHYA PRIBADI**  
NIM 19602241003

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal, 29 juli 2024

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Heru Prasetyo, M. Pd (Ketua Penguji)		7/8 - 2024
Dr. Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or (Sekretaris Penguji)		7/8 - 2024
Drs. Herwin, M.Pd (Penguji Utama)		7/8 - 2024



Yogyakarta, 08 Agustus..... 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



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

## **MOTTO**

**“Hidupku tenang karena tau apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu”**

**-Umar Bin Khatab-**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

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

1. Kedua orangtua saya Bapak Asfiyak dan Ibu Wiwik Rahayu yang sangat saya sayangi dan cintai, yang selalu mendukung setiap langkah saya sampai saat ini.
2. Adik-adik saya Shahnat Fuaini Cahya Diva dan Raja Salman Al Kasfi yang sangat saya sayangi dan membuat saya bersemangat.
3. Teman-teman saya dan orang-orang terdekat yang selalu ada dalam keadaan senang, susah, maupun sedih. Memberi semangat dan bantuan kepada saya dalam keadaan apapun, terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.



## KATA PENGANTAR

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

1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Fauzi, M.Si., selaku Kepala Departemen Jurusan Pendidikan Keolahragaan beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini
3. Dr. Heru Prasetyo, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Drs. Herwin, M.Pd selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Pengurus, Pelatih, dan Pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno di Daerah Istimewa Yogyakarta, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Orang tua dan keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis.
7. Teman-teman seperjuangan (PKO A 2019) yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi ini.
8. Teman-teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatian selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa\*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 16 Juli 2024  
Yang menyatakan,

Bagus Cahya Pribadi  
NIM 19602241003

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ixx
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. LatarBelakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat penelitian .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	14
A. Deskripsi Teori .....	14
1. Hakikat Profil .....	14
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	15
3. Hakikat Sepakbola.....	23
4. Hakikat Tim Academy Mataram Utama dan SSB Baturetno.....	29
B. Penelitian Yang Relevan .....	31
C. Kerangka Berfikir.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	38
A. Desain Penelitian.....	38

B. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian .....	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
D. Variabel Penelitian .....	39
E. Definisi Operasional Variabel .....	40
F. Validitas dan reliabilitas Instrumen.....	44
1. Uji validitas .....	44
2. Uji Reliabilitas.....	44
G. Instrumen Penelitian.....	45
H. Teknik Pengumpulan Data .....	51
1. Teknik analisis data .....	52
2. Uji Prasarat .....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
A. Hasil Penelitian .....	57
1. Hasil Analisis Deskriptif .....	57
a. Profil Kondisi Fisik Academy Mataram Utama .....	57
b. Profil Kondisi Fisik Sekolah Sepakbola Baturetno .....	70
2. Hasil Uji Hipotesis .....	84
B. Pembahasan .....	88
D. Keterbatasan Penelitian .....	85
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>92</b>
A. Kesimpulan.....	92
B. Implikasi.....	95
C. Saran.....	95
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>96</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>98</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>Tabel 1</b> Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola.....	53
<b>Tabel 2</b> Konversi Nilai dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik .....	54
<b>Tabel 3</b> Kategori Status Kondisi Fisik Atlet.....	54
<b>Tabel 4</b> Kekuatan Otot Punggung .....	57
<b>Tabel 5</b> Kekuatan Otot Punggung.....	58
<b>Tabel 6</b> Kekuatan Otot Tungkai .....	59
<b>Tabel 7</b> Kekuatan Otot Tungkai .....	59
<b>Tabel 8</b> Daya Tahan Otot Perut.....	60
<b>Tabel 9</b> Daya Tahan Otot Perut.....	60
<b>Tabel 10</b> Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu .....	61
<b>Tabel 11</b> Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu .....	62
<b>Tabel 12</b> Tes Speed atau kecepatan (lari 30 meter).....	63
<b>Tabel 13</b> 10 Speed (kecepatan).....	63
<b>Tabel 14</b> Tes Kelincahan .....	64
<b>Tabel 15</b> Kelincahan .....	64
<b>Tabel 16</b> Tes Kelentukan atau Flekseibilitas.....	65
<b>Tabel 17</b> Kelentukan.....	65
<b>Tabel 18</b> Tes Power atau Daya Ledak.....	66
<b>Tabel 19</b> Kekuatan Power.....	67
<b>Tabel 20</b> Tes Daya Tahan Jantung Paru .....	68
<b>Tabel 21</b> Daya Tahan Jantung Paru .....	68
<b>Tabel 22</b> Rekapitulasi Kondisi Fisik Pemain Academy Mataram Utama.....	69
<b>Tabel 23</b> Tes Kekuatan Otot Punggung .....	70
<b>Tabel 24</b> Kekuatan Otot Punggung.....	71
<b>Tabel 25</b> Tes Kekuatan Otot Tungkai .....	72
<b>Tabel 26</b> Kekuatan Otot Tungkai.....	72
<b>Tabel 27</b> Tes Daya Tahan Otot Perut .....	73
<b>Tabel 28</b> Daya Tahan Otot Perut.....	73
<b>Tabel 29</b> Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu .....	74
<b>Tabel 30</b> Daya tahan Otot Lengan dan Bahu.....	75
<b>Tabel 31</b> Tes Kecepatan (Speed).....	75
<b>Tabel 32</b> Kecepatan (Speed).....	76
<b>Tabel 33</b> Tes Kelincahan .....	77
<b>Tabel 34</b> Kelincahan .....	77
<b>Tabel 35</b> Tes Kelentukan atau Flekseibilitas.....	78
<b>Tabel 36</b> Kelentukan atau Fleksibilitas .....	78
<b>Tabel 37</b> Tes Kekuatan (Power).....	79
<b>Tabel 38</b> Kekuatan (Power).....	79
<b>Tabel 39</b> Tes daya Tahan Jantung Paru .....	80
<b>Tabel 40</b> Daya tahan jantung paru .....	81
<b>Tabel 41</b> Rekapitulasi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Baturetno.....	82
<b>Tabel 42</b> Uji Normalitas .....	83

<b>Tabel 43</b> Uji Homogenitas.....	84
<b>Tabel 44</b> Uji T Kekuatan .....	84
<b>Tabel 45</b> Uji T Daya Tahan Otot.....	85
<b>Tabel 46</b> Uji T Kecepatan.....	85
<b>Tabel 47</b> Uji T Kelincahan .....	85
<b>Tabel 48</b> Uji T Kelentukan .....	86
<b>Tabel 49</b> Uji T Power .....	86
<b>Tabel 50</b> Uji T Daya Tahan Jantung .....	87
<b>Tabel 51</b> Uji T Profil Kondisi Fisik.....	87

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 1.</b> Kerangka Berfikir .....	36
<b>Gambar 2.</b> Back and leg dynamometer .....	46
<b>Gambar 3.</b> Sit Up .....	47
<b>Gambar 4.</b> Push Up.....	47
<b>Gambar 5.</b> Lari 30 Meter .....	48
<b>Gambar 6.</b> Lari Bolak-balik.....	48
<b>Gambar 7.</b> Sit and Reach .....	49
<b>Gambar 8.</b> Vertical Jump.....	50
<b>Gambar 9.</b> Lari 15 Menit .....	51
<b>Gambar 10.</b> Kekuatan Otot Punggung Pemain Academy Mataram Utama .....	58
<b>Gambar 11.</b> Kekuatan Otot Tungkai Pemain Academy Mataram Utama .....	60
<b>Gambar 12.</b> Daya Tahan Otot Perut Pemain Academy Mataram Utama.....	61
<b>Gambar 13.</b> Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Academy Mataram Utama .....	62
<b>Gambar 14.</b> Kecepatan Pemain Academy Mataram Utama .....	64
<b>Gambar 15.</b> Kelincahan Pemain Academy Mataram Utama.....	65
<b>Gambar 16.</b> Kelentukan Pemain Academy Mataram Utama .....	66
<b>Gambar 17.</b> Power Pemain Academy Mataram Utama.....	67
<b>Gambar 18.</b> Daya Tahan Jantung Paru Pemain Academy Mataram Utama.....	69
<b>Gambar 19.</b> Kekuatan Otot Punggung Pemain SSB Baturetno.....	71
<b>Gambar 20.</b> Kekuatan Otot Tungkai Pemain SSB Baturetno.....	73
<b>Gambar 21.</b> Kuatan Daya Tahan Otot Perut Pemain SSB Baturetno.....	74
<b>Gambar 22.</b> Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Pemain SSB Baturetno.....	75
<b>Gambar 23.</b> Kecepatan Pemain SSB Baturetno.....	76
<b>Gambar 24.</b> Kelincahan Pemain SSB Baturetno .....	77
<b>Gambar 25.</b> Kelentukan Pemain SSB Baturetno .....	79
<b>Gambar 26.</b> Power Pemain SSB Baturetno .....	80
<b>Gambar 27.</b> Daya Tahan Jantung Paru Pemain SSB Baturetno .....	81

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<b>Lampiran 1.</b> Data Penelitian Kondisi Fisik .....	99
<b>Lampiran 2.</b> Biodata Pemain .....	103
<b>Lampiran 3.</b> Deskriptif Statistik Berdasarkan T Skor .....	105
<b>Lampiran 4.</b> Surat Izin Penelitian.....	111
<b>Lampiran 5.</b> Dokumentasi Hasil Penelitian.....	117



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

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

Olahraga sepak bola sangat populer di seluruh dunia, dan semua orang menyukainya. Olahraga yang mengandalkan fisik, teknik, taktik, dan mental. Sepakbola adalah olahraga yang sederhana, menguasai bola selama mungkin dengan tim dan memasukan bola tersebut ke gawang lawan. Fajrin et al., (2021) berpendapat bahwa olahraga sepakbola menuntut pemain untuk menguasai bola, memasukkan bola ke gawang lawan, serta menjaga gawang lawan, serta menjaga gawang supaya bola lawan tidak masuk. FIFA (Federation Internationale de Football Association) mengungkapkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh

sebelas pemain dalam satu tim serta dimainkan di atas lapangan rumput atau turf dengan ukuran panjang lapangan. 90–120 meter dan lebar 45-90 meter. Menurut Luxbacher, sepakbola adalah sebuah pertandingan yang dimainkan oleh dua tim yang di mana setiap tim berjumlah 11 pemain. Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan Arridho et al., (2021). Setiap yang bertanding harus bisa mempertahankan gawang agar tidak kemasukan oleh lawan dan tetap harus menjebol gawang lawan. Tidak salah, sepakbola menjadi salah satu olahraga favorit di dunia.

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

kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Lebih lanjut dijelaskan bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yaitu: (1) kekuatan, (2) daya tahan otot, (3) speed, (4) kelincahan, (5) fleksibilitas, (6) power dan, (7) daya tahan jantung paru (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, 2014). Bentuk latihan sangat menentukan dalam mencapai target latihan, dalam latihan kondisi fisik, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi (Ridwan, 2020). Tujuan utama dari latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan potensi atau bakat pemain dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi, dengan latihan kondisi fisik secara konsisten diharapkan atlet dapat mempertahankan bahkan meningkatkan kondisi fisik. Permainan sepakbola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, ketepatan, power, reaksi, dan koordinasi, dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti: melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, lari dengan dribble yang cepat, menggiring bola dengan melewati lawan dan masih banyak lagi gerakan gerakan dasar permainan sepakbola yang dituntut untuk mampu menggunakan kondisi fisik yang prima. Menurut Kamaruddin, I. dalam (Ridwan, 2020) untuk melatih pemain bola terutama dalam meningkatkan aerobik maksimal yang pada nantinya dapat

menopang terciptanya koordinasi gerak lain yang diperlukan pada spesifikasi dalam cabang olahraga bola seperti; kecepatan, 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 (pada anak usia 6-15 tahun), tahap spesialisasi (dimulai dari umur 16-19 tahun), tahap puncak prestasi.

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

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

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

Tahap spesialisasi sangat berbanding terbalik dengan tahap multilateral, artinya semakin bertambah usia gerakan dasar semakin sedikit dan mengarah gerakan yang lebih menunjang cabang olahraga tertentu. Karena semakin muda

porsi latihan multilateral atau gerakan dasar akan semakin banyak, begitu juga sebaliknya puncak prestasi adalah terjadi setelah tahap multilateral dan spesialisasi terlewati, diharapkan akan meraih prestasi di usia emas (*golden age*). Selain itu, untuk mencapai prestasi puncak perlu banyak faktor selain pernyataan diatas, seperti sarana prasarana, motivasi yang tinggi dari dalam diri sendiri untuk berprestasi dan pelatih yang berkualitas serta didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Academy Mataram Utama termasuk academy sepakbola yang tergolong baru, karena terbentuk pada tahun 2021 sedangkan sekolah sepakbola Baturetno sudah berdiri sejak tahun 2003. Academy Mataram Utama bertempat di Jl. Kenari No. 3E, Muja Muju, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta sedangkan Sekolah Sepakbola Baturetno bertempat di Jl. Abimanyu No. 1, Plakaran, Baturetno, Kec. Banguntapan Kab. Bantul, latihan dilaksanakan setiap hari minggu dimulai pukul 07.00 WIB dan hari senin, rabu. kamis dimulai pukul 15.00 WIB. Pembina atau ketua tim Academy Mataram Utama adalah Bapak Janu Riyanto, serta para pelatihnya yaitu *Coach* Pratama Gilang dan *Coach* Ony Kurniawan. Sekolah Sepakbola Baturetno diketuai oleh Bapak Jaka Suyana, serta para pelatihnya yaitu *Coach* Salman Abi Quhafa dan *Coach* Andri Jatmiko. Pelatih memberikan latihan kepada pemain berupa latihan taktik dan strategi serta latihan fisik dilakukan bersamaan dengan melatih teknik sehingga latihan fisik menjadi tidak terkontrol dan belum berjalan secara optimal. Dari permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai profil kondisi fisik dan perbedaan profil kondisi fisik yang ada di Academy Mataram Utama

dan Sekolah Sepak Bola Baturetno. Kurangnya program aktivitas fisik serta belum optimalnya pengetesan kondisi fisik di Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepak Bola Baturetno juga merupakan permasalahan yang menarik untuk dikaji.

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

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

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

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



Selain bermanfaat dalam olahraga, penelitian ini juga relevan dalam konteks sosial dan kesehatan. Partisipasi aktif dalam olahraga, termasuk sepakbola, telah terbukti memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental individu. Dengan memahami profil kondisi fisik pemain di Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno, kita juga dapat memahami lebih dalam mengenai kesehatan dan kebugaran generasi muda di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan. Hasil penelitian ini dapat memberikan dasar bagi pihak berwenang untuk mengembangkan program-program olahraga yang lebih efektif dan berfokus pada peningkatan kesehatan dan kebugaran generasi muda.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Perbedaan Profil Kondisi Fisik di Academy Mtataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno”. Hal ini mengingat kurang terkontrolnya Latihan fisik para pemain Academy mataran utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, terdapat beberapa masalah yang berkaitan dengan Profil Kodisi Fisik Pemain Academy Mataran Utama dan Sekolah Sepakbola Batruretno yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pelatih belum memiliki data yang valid tentang kondisi fisik pemain sepakbola kelompok usia 13-15 tahun di Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno

2. Belum diketahui Profil Kondisi Fisik Pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno
3. Belum di ketahui perbedaan Profil Kondisi Fisik Pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.
4. Masih kurangnya progam aktivitas fisik di Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

### **C. Batasan Masalah**

Supaya lebih terfokus dalam penelitian ini, terdapat beberapa batasan agar mendapatkan kesepahaman penafsiran yang ada dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya ingin mengetahui perbedaan profil kondisi fisik pemain sepak bola di Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan Batasan masalah yang telah di uraikan di atas, maka rumusan yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada perbedaan tes kekuatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno?
2. Apakah ada perbedaan tes daya tahan otot antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno?
3. Apakah ada perbedaan tes kecepatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno?

4. Apakah ada perbedaan tes kelincahan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno?
5. Apakah ada perbedaan tes kelentukan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno?
6. Apakah ada perbedaan tes *power* antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno?
7. Apakah ada perbedaan tes daya tahan jantung antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno?
8. Apakah ada perbedaan profil kondisi fisik antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah di atas, maka tujuan penelitiannya sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perbedaan tes kekuatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.
2. Untuk mengetahui perbedaan tes daya tahan otot antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno
3. Untuk mengetahui perbedaan tes kecepatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.
4. Untuk mengetahui perbedaan tes kelincahan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.
5. Untuk mengetahui perbedaan tes kelentukan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

6. Untuk mengetahui perbedaan tes *power* antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.
7. Untuk mengetahui perbedaan tes daya tahan jantung antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.
8. Untuk mengetahui perbedaan profil kondisi fisik antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

#### **F. Manfaat penelitian**

Berdasarkan mafaat yang di harakan oleh peneliti, maka manfaat penelitiannya sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang luas secara khusus bagi perkembangan ilmu yang lebih spesifik dalam bidang cabang olahraga sepakbola. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
  - b. Agar mendapat gambaran bahwa dengan semakin bagus kondisi pemain, semakin baik pula untuk menunjang prestasi olahraga.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi pemain, mengetahui profil yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga.
  - b. Bagi tim Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno, dapat digunakan sebagai data kondisi fsisk tim yang digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi selanjutnya.

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

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Profil**

Profil merupakan gambaran yang dimiliki seseorang atau kesan pertama yang dianggap sebagai awal untuk terjadinya hal selanjutnya, yang menyangkut baik buruknya seseorang tertentu. Profil sering dihubungkan dengan data, data yang akan di deskripsikan dapat memperjelas persepsi seseorang terhadap sesuatu yang akan dijelaskan. Profil memiliki fungsi dan tujuan yaitu memberikan informasi dan memperjelas persepsi akan sesuatu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata profil adalah pandangan dari samping tentang wajah orang lukisan gambar orang dari samping sketsa biografis penampang tanah, gunung, grafik atau ikhtiar yang memakai fakta tentang hal-hal yang khusus, profil juga menunjukkan keadaan, identitas atau ciri dari subjek atau foto tipe sebenarnya dari keseluruhan aspek yang ada dan dimiliki oleh subjek. Sedangkan profil menurut Hasan Alwi (2005, p. 16) adalah gambaran mengenai seseorang. Profil seseorang pada umumnya digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data diri seseorang itu sendiri yang berisi tentang nama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin dan informasi lain yang sekiranya layak untuk di publikasikan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa profil adalah gambaran tentang seseorang tertentu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola yang bergabung di tim berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, maka

rumusan masalah yang di ajukan oleh oenulis dalam penelitian ini ada seberapa tinggi profil kondisi fisik pemain sepakbola tim Academy mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

## **2. Hakikat Kondisi Fisik**

### **a. Pengertian kondisi fisik**

Kondisi fisik adalah salah satu komponen dasar yang harus dimiliki olahragawan, tanpa ada kondisi fisik yang baik kegiatan olahraga tidak akan berjalan dengan maksimal. Menurut Agustina, (2020) hubungan kondisi fisik dan teknik menyatakan bahwa, seorang atlet tidak dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Menurut sugiyanto dalam (Hilman, 2016, p. 10) kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ – organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor.

### **b. Komponen kondisi fisik**

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

- 1) Kekuatan atau *strength* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

- 2) Daya tahan dua macam, yaitu:
  - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara baik dan efisien.
  - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot agar berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang lumayan lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 4) Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan untuk melakukan Gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang cepat.
- 5) Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu, secara cepat dan tepat.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif tanpa berfikir lama.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerakan tertentu.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran secara baik, dan tepat.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bergerak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf



atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Dikutip dari buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (2016) karya Asep Kurnia Nenggala, kebugaran jasmani merupakan faktor penting yang menentukan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari termasuk olahraga. Pengertian kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya, dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Adapun, komponen atau unsur-unsur kebugaran jasmani adalah:

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

**c. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik**

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

- 1) Faktor Latihan. Salah satu yang paling penting dari Latihan, harus dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban atau tahapan untuk meningkatkan. Latihan harus ditrekankan kepada komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak (*power*), stamina dan lain-lain factor yang penting guna pengembangan fisik secara keseluruhan atlet.
- 2) Kebiasaan Hidup Sehat. Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara, yaitu: (1) Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, (2) Makan makanan yang higienis dan mengandung gizimisalnya empat sehat lima sempurna.
- 3) Faktor Lingkungan. Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama, lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan social ekonomi, hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula.
- 4) Faktor Makanan dan Gizi. Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimanaperlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan

maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi.

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

- 1) Umur Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.
- 2) Jenis Kelamin Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.

- 3) Genetik daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat- sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.
- 4) Kegiatan Fisik Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovascular* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.
- 5) Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*.
- 6) Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

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

#### **d. Manfaat kondisi fisik**

Dalam olahraga kondisi fisik sangatlah berguna demi menunjang waktu Ketika melakukan olahraga tertentu, kondisi fisik juga sangat mempengaruhi system gerak, fikiran dan penampilan seseorang Ketika berolahraga. Menurut

Siaga Agustina Reki (2016, p. 55) seorang atlet tidak dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai, kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan suatu awalan olahraga prestasi.

**e. Kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola**

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

1) Kekuatan

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

2) Daya tahan otot

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

3) Kecepatan

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

4) *Fleksibilitas*

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

5) *Power*

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

6) Daya tahan jantung paru

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

7) *Keseimbangan*

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

8) *Ketepatan*

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan Gerakan bebas terhadap sasaran.

### 9) Reaksi

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

## 3. Hakikat Sepakbola

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

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

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Saat ini di Indonesia, sepakbola mengalami perkembangan yang sangat. Sepakbola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang

(menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya Adi & Andiana, (2020).

Sepakbola ialah salah satu cabang olahraga yang seharusnya banyak diminati serta populer di seluruh penjuru dunia. Sepakbola telah dikenal 5000 tahun sebelum masehi serta juga pertama kali yang seharusnya mengenal sepakbola ialah bangsa China. Sepakbola saat itu diberi nama *Tsu-Chu*, yang seharusnya bertujuan untuk melatih fisik tentara serta juga saat itu permainan ini dipertandingkan dalam rangka merayakan ulang tahun kaisar China. Seiring berkembangnya zaman, sepakbola berkembang di Inggris serta juga mulai dimainkan oleh warga Inggris, melainkan peraturannya masih baku.

Roni et al., (2018) mengemukakan bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dapat dilakukan dengan jalan menyepak, yang memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan cara mempertahankan gawang tersebut, sehingga tidak kemasukan bola. Keliat et al., (2018) sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan dinyatakan menang apabila dapat mencetak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat fenomenal di dunia. Untuk mencapai prestasi dalam sepakbola banyak hal yang harus dimiliki oleh pemain, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor yang penting dimiliki pemain adalah kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental/psikologi. Sepakbola adalah olahraga yang sangat kompetitif dan



memiliki intensitas yang tinggi selama pertandingan. Dalam pertandingan sepakbola pemain melakukan banyak aksi, baik aksi dengan bola maupun aksi tanpa bola. Aksi ini dilakukan dalam waktu pertandingan yang cukup lama yaitu 2x45 menit (90 menit). Bahkan dalam situasi tertentu yang harus ada pemenangnya, waktu pertandingan ditambah 2x15 menit. Sepakbola adalah olahraga yang sangat kompetitif. Pertandingan dalam suatu event berlangsung dengan persaingan yang ketat Bahtra, (2022)

Bahtra, (2022) menyatakan bahwa secara etimologi, arti sepakbola berasal dari dua kata yakni sepak dan bola. Sepak atau meyepak bisa diartikan sebagai menendang dengan menggunakan kaki. Sedangkan maksud bola yaitu alat permainan yang mempunyai bentuk bulat terbuat dari bahan karet, kulit atau sejenisnya. Sepakbola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, dan gerakan manipulatif.

Sepakbola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor dan gerakan manipulatif. Sepakbola adalah olahraga beregu yang didasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian dari setiap pemain Korney & Praydov, (2017) Sepakbola juga merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain diantaranya ada penyerang (*striker*), gelandang (*midfielder*), pemain belakang

(*defender*) dan penjaga gawang (*goal keeper*). Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit diantara dua babak tersebut Syakhisk dkk., (2022)

Pendapat Misbahuddin & Winarno, (2020) bahwa sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Marcelino et al., (2020) menyatakan bahwa sepakbola dimainkan dengan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 11 pemain dan juga pemain cadangan. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak- banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol.

Pendapat Aji. A. W., (2021) bahwa sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itu pun hanya dalam kotak penalti. Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri tersebut 11 pemain.

Selaras dengan hal tersebut, Adriansyah, M. F. & Winarno, M. E., (2020) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”.

Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lenganganya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang energi dan waktu”.

Pendapat Kurniawan dkk., (2020) bahwa sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di seluruh dunia yang bisa dimainkan oleh semua orang baik laki-laki maupun perempuan secara berkelompok. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola, memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Pendapat (Bahtra, 2022) bahwa tujuan dari permainan sepakbola adalah untuk meraih kemenangan. Selama pertandingan berlangsung 90 menit pemain

akan berjuang di lapangan untuk meraih kemenangan. Kemenangan yang diraih merupakan hasil dari usaha setiap individu pemain dan tim. Jika berhasil meraih kemenangan, maka pemain dan semua yang terlibat dalam tim akan merasa senang dan puas. Untuk memenangkan pertandingan, tim harus mencetak lebih banyak gol daripada tim lawan. Jika skor berakhir imbang atau sama setelah 90 menit, maka permainan akan berakhir seri, atau permainan juga dapat dilanjutkan kembali dengan perpanjangan waktu (*extra time*) atau juga bisa dengan melakukan adu penalti untuk menentukan pemenang. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

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

#### **4. Hakikat Tim Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno**

##### **a. Academy Mataram Utama**

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 Kota Yogyakarta, yang bernama Academy Sepakbola Mataram Utama, dengan homebase-nya di lapangan Kenari, kota Yogyakarta. Academy Mataram Utama berdiri pada bulan Juni 2021. Academy Mataram Utama memiliki beberapa kategori kelahiran umur, dimulai dari

kelahiran umur KU-10, KU-11, KU-13, KU-14 DAN KU-17. Latihan dilakukan setiap hari senin, rabu dan kamis jam 15.30 dan dihari minggu jam 07.30. Academy Mataram Utama memiliki pelatih berlisensi C AFC (hasil wawancara tanggal 31 Juli 2024).

Para tokoh sepakbola ini ingin membuat sebuah akademi sepakbola guna setelah anak-anak selesai usia dini bisa melanjutkan ke jenjang lapangan besar. Selain itu, tujuan utama adalah membuat Akademi Sepakbola dengan standar yang baik agar bisa membantu sistem pembinaan dan pelatihan untuk anak usia dini ke jenjang selanjutnya, yang diterapkan sesuai kurikulum serta mendekati sistem pembinaan EPA (Elite Pro Academy) agar para siswa mempunyai kemampuan, atau skill sepakbola yang bisa bersaing untuk jenjang selanjutnya. Academy mataram Utama memiliki pelatih yang berlisensi C AFC untuk progam Latihan taktik tidak diragukan lg (hasil wawancara tanggal 31 Juli 2024).

#### **b. Sekolah Sepakbola Baturetno**

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khusus sepakbola yang memberikan pengetahuan atau pengajaran tentang keterampilan bermain sepakbola kepada siswanya dengan tujuan untuk mengembangkan potensi para siswa sehingga menghasilkan siswa yang memiliki kemampuan yang baik, kompetitif, menjunjung sportifitas, dan peduli terhadap sesama. Sekolah Sepakbola Baturetno didirikan pada tanggal 23 September 2003 dengan pendirinya Bapak Sarjoko dkk. Sekolah sepakbola Baturetno memiliki beberapa kelompok umur yaitu mulai dari KU-10 yang pemainnya ada 35 pemian

yang aktif berlatih 20 pemain, KU-13 ada 27 pemain yang aktif latihan 20 pemain, KU 15 tahun ada 25 pemain yang aktif latihan 18 pemain dan yang terakhir ada KU 17 ada 23 pemain yang aktif latihan ada 17 pemain. Jadwal Latihan sekolah sepakbola Baturetno pada hari Rabu, Jum'at dilakukan jam 15.30 dan hari Minggu jam 07.30. Sekolah sepakbola Baturetno hanya Latihan seminggu 3 kali, untuk pelatih di sekolah sepakbola baturetno memiliki lisensi D nasional.

Tujuan didirikannya Sekolah Sepakbola Baturetno adalah: a) menyebarluaskan dan memajukan sepakbola di wilayah kelurahan Baturetno dan sekitarnya, untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat; b) memupuk watak dan kepribadian, disiplin, jiwa sportifitas, dan persatuan dan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya; b) ikut serta dalam memajukan persepakbolaan Nasional dengan cara membina dan mencari bibit-bibit pemain berbakat sejak usia dini; c) berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang diadakan oleh PSSI Bantul dan Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **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:

- a. Rahmad Fajri *et al.*, (2022, pp. 70-78), Jurnal yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Klub Sepakbola Brandon FC Sebelum dan Pada Saat New Normal”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang

dimiliki pemain Brandon fc sebelum dan pada saat new normal. Hasil dari penelitian ini adalah (1) Daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki pemain Brandon fc pada saat new normal adalah 9 orang termasuk kategori baik. (2) Daya tahan yang dominan dimiliki pemain Brandon fc pada saat new normal adalah 11 orang termasuk kategori sedang. (3) Kelincahan kanan yang dominan dimiliki pemain Brandon fc adalah 16 orang dalam kategori baik dan kiri 10 orang termasuk kategori kurang baik. Tidak terjadinya penurunan yang berarti dari kemampuan daya ledak otot tungkai pemain karena program latihan mandiri yang diberikan pelatih dijalankan secara sungguh- sungguh oleh pemain. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama mengkaji profil kondisi fisik pemain sepakbola. Kemudian, perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian Rahmad Fajri, Pudia M. Indika, Ridho Bahtra dan Fahmil Haris adalah fokus penelitiannya. Fokus penelitian yang dilakukan oleh Rahmad Fajri, Pudia M. Indika, Ridho Bahtra dan Fahmil Haris adalah profil kondisi fisik pemain klub sepakbola sebelum dan pada saat new normal.

- b. Tegar Handoko & Hadi (2021, pp. 10-17), Jurnal yang berjudul “Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Pemain Sepakbola Diklat Merden Indonesia U-17 Kabupaten Banjarnegara Tahun 2020”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan atlet sepakbola Diklat Merden Indonesia U-17 Kabupaten Banjarnegara setelah adanya pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini menunjukkan kondisi fisik secara keseluruhan atlet Diklatt Merden Indonesia U-17 36,36% kategori sedang.



Tes keterampilan sepakbola dapat disimpulkan 36,36% kategori sedang. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tes keterampilan, selain jumlah latihan yang berkurang, faktor kesungguhan hati pemain itu sendiri juga mempengaruhi hasil tes keterampilan sepakbola. Kondisi fisik dan keterampilan dapat dimiliki dan dikuasai pemain secara maksimal, jika melakukan latihan-latihan yang diprogram dan direncanakan secara baik. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama mengkaji profil kondisi fisik pemain sepakbola. Kemudian perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian Tegar Handoko dan Hadi adalah fokus penelitiannya. Fokus penelitian yang dilakukan oleh Tegar Handoko dan Hadi adalah profil kondisi fisik dan keterampilan pemain sepakbola Diklat Merden Indonesia U-17.

- c. Muhammad Akbar Husein AllSabah *et al.*, (2019, pp. 140-151), Jurnal yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik sebagai pemantauan kondisi sebelum mengikuti kompetisi Pertiwi tahun 2019 agar mendapatkan hasil yang membanggakan. Hasil penelitian menunjukkan profil kondisi fisik pemain Candra Kirana Kabupaten Kediri masuk dalam kategori cukup dengan persentase 45% hal ini dapat dijadikan masukkan dalam pembuatan program latihan pemain oleh tim pelatih agar kondisi fisik dapat baik. Salah satu faktor yang sangat memengaruhi keberhasilan pemain sepakbola terkait kondisi fisiknya antara lain pada faktor latihan. Latihan tersebut diberikan oleh pelatih mampu memberikan

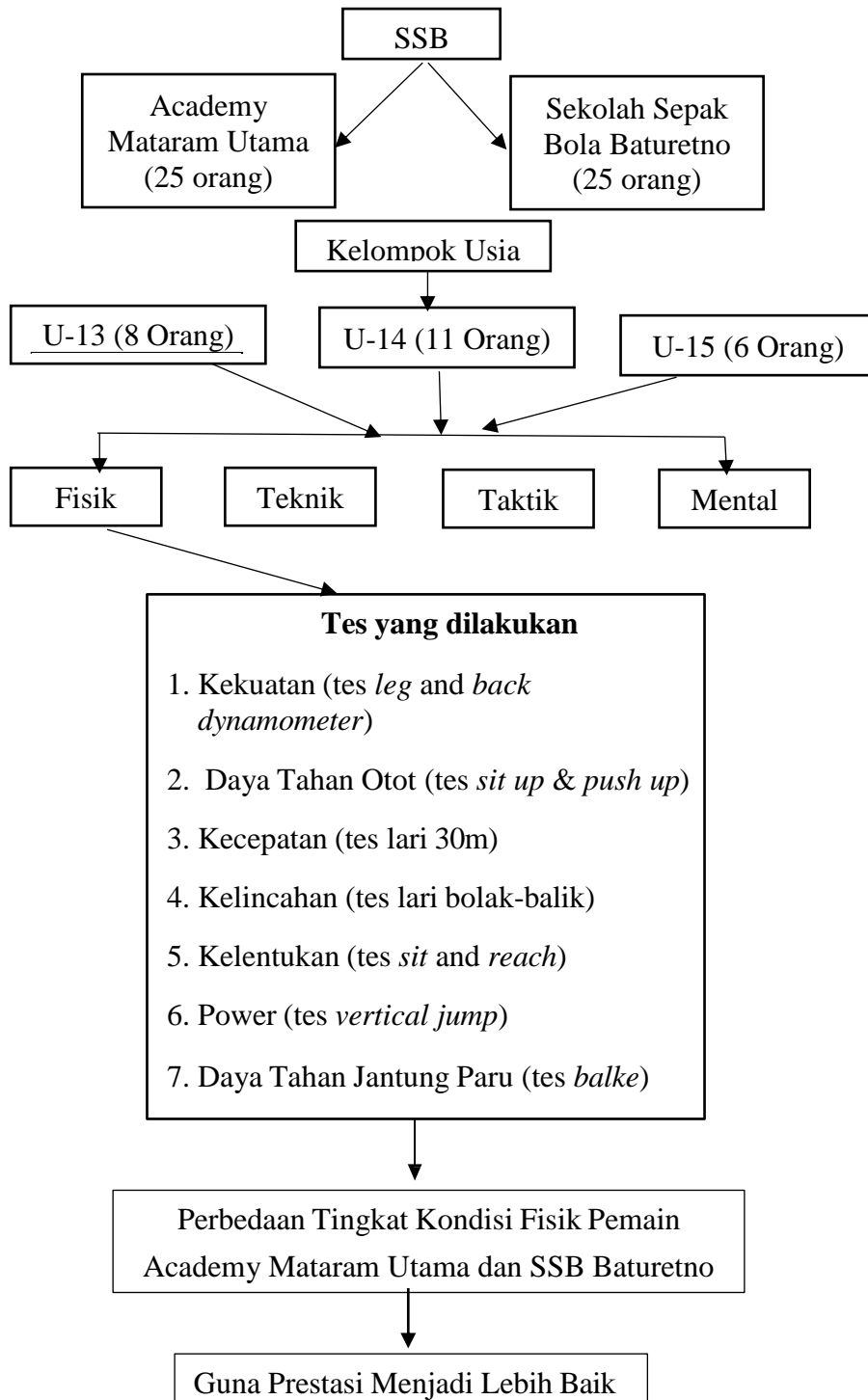
dampak kepada pemainnya sehingga menjadi lebih baik. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama mengkaji profil kondisi fisik pemain sepakbola. Kemudian perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian Muhammad Akbar Husein AllSabah *et al.*, adalah fokus penelitiannya. Fokus penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Akbar Husein AllSabah *et al.*, adalah profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita.

### **C. Kerangka Berfikir**

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 kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, supaya seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya dan menjaganya untuk karir sepakbola kedepannya oleh karena itu, pemain sepakbola dituntut harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram.

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

**Gambar 1.** Kerangka Berfikir



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan hanya didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2014:70. Maka hipotesis dari rumusan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Ada perbedaan hasil tes kekuatan antara pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.
2. Ada perbedaan hasil tes daya tahan otot antara pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.
3. Ada perbedaan hasil tes kecepatan antara pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.
4. Ada perbedaan hasil tes kelincahan antara pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.
5. Ada perbedaan hasil tes kelentukan antara pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.
6. Ada perbedaan hasil tes *power* antara pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.
7. Ada perbedaan hasil tes daya tahan jantung antara pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.
8. Ada perbedaan profil kondisi fisik antara Academy Mataram Utama dan sekolah sepakbola Baturetno.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini termasuk Penelitian Deskriptif Kuantitatif. Menurut Sugiyono, (2020), penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mengungkapkan keadaan obyek atau subyek penelitian secara sistematis dan factual. Penelitian deskriptif dibuat untuk memperoleh informasi tentang status kondisi fisik pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno, 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 perbedaan profil kondisi fisik pemain sepakbola Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

### **B. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian**

#### **1. Deskripsi lokasi penelitian**

Penelitian ini dilakukan di dua sekolah sepakbola yaitu Academy Mataram Utama yang beralamatkan di Jl. Kenari No.3E, Muja Muju, kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta dan Sekolah Sepakbola Baturetno beralamatkan di Jl. Abimanyu No. 1, Plakaran, Baturetno, Kec. Banguntapan, Kab. Bantul. Pengambilan data tes kondisi fisik untuk Academy Mataram Utama dilaksanakan di Lapangan kenari sedangkan

Sekolah Sepakbola Baturetno dilaksanakan di Lapangan Wiyoro.

## 2. Deskripsi Waktu Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan dimulai dari bulan Mei sampai dengan bulan Juni 2024.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah para pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno KU 13-15, dengan jumlah siswa 50 pemain. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria: (1) Aktif berlatih, (2) minimal sudah berlatih selama 6 bulan, (3) peserta tes usia 13-15 tahun, (4) sanggup mengikutirangkaian tes.

Djoko Pekik Irianto, (2018) Kelompok Usia 13-15 tahun yang merupakan sampel sebagai sumber data memenuhi kriteria karena dalam mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, yang dimulai sejak dini dengan tahapan latihan yang benar, tahapan yang benar itu tahapan yang disesuaikan dengan tingkat usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini bukan berarti sejak usia dini anak dikelompokkan ke suatu cabang olahraga tertentu, ada tahapannya yang disebut tahap multilateral (pada anak usia 6-15 tahun).

## D. Variabel Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik pemain sepakbola Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno. Adapun definisi

variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut, kondisi fisik adalah kemampuan pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Seapakbola Baturetno dalam memanfaatkan fungsi organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, yang meliputi 1) kekuatan (otot punggung, otot tungkai), 2) daya tahan otot (otot perut, otot lengan dan bahu), 3) *speed*, 4) kelincahan, 5) fleksibilitas, 6) *power* (otot tungkai), dan 7) daya tahan jantung dan paru, yang diukur dengan pedoman tes menurut Albertus Albertuslampir & Muhammad Muhyi Faruq (2014, p. 234).

## **E. Definisi Operasional Variabel**

### **1. Profil**

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

### **2. Kondisi Fisik**

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



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

1) Otot punggung (*back dynamometer*)

Menurut Raven dalam Zulham (2006) dalam Otot-otot yang berfungsi sebagai penggerak batang badan, yang mana amat penting artinya untuk sikap dan gerak-gerik tulang belakang. Otot punggung sejati merupakan dua buah jurai yang amat rumit susunannya, terletak di sebelah belakang kanan kiri tulang belakang, mengisi antara taju duri dan taju lintang. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan otot punggung adalah otot yang berfungsi sebagai penegak batang badan pada atlet gulat Kota Semarang Tahun 2006 untuk membawa beban serta melakukan bantingan bahu.

2) Otot tungkai (*leg dynamometer*)

Menurut Lam Akhmady dkk., (2022) kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai kaki dalam menerima beban sewaktu bekerja, tungkai memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan, juga memberikan dorongan yang kuat pada saat melakukan tembakan gol.

b. Daya tahan otot adalah kemampuan semua organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu relative lama. Daya tahan otot yang diberikan dalam

penelitian ini terdiri:

1) Otot perut (*sit up*)

Kekuatan otot dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Selanjutnya Sajoto dalam Sidiq., dkk (2022) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan adalah: 1) faktor biomekanika, (dari dua orang yang mempunyai tegangan otot yang sama, akan berbeda kemampuannya mengangkat badan), 2) faktor pengungkit, (pengungkit diklasifikasikan dalam tiga kelas, yaitu menurut letak sumbu pengungkit, gaya beban, dan gaya pengungkit). Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Kekuatan Otot Perut adalah kemampuan otot perut untuk melakukan aktivitas gerak atau mendukung gerakan.

2) Otot lengan & bahu (*push up*)

Menurut (Setiadi, 2007) dengan adanya otot pada tubuh manusia, terjadilah pergerakan. “Peristiwa mata berkedip, bernafas, menelan peristaltik usus dan aliran darah semuanya itu merupakan hasil kerja otot”. Maka kekuatan otot lengan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot lengan untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin guna mengatasi sebuah tahanan atau beban.

- c. Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan bergerak dengan kecepatan tercepat. Dilihat dari sistem gerak tubuh, kecepatan ialah kemampuan dasar gerak sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Tes yang diberikan ialah tes lari

50 meter.

- d. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Tes yang diberikan ialah tes lari bolak-balik 15 meter.
- e. Kelentukan atau *fleksibilitas* merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Tes yang diberikan ialah tes *sit & reach*.
- f. *Power* atau daya ledak otot bisa disebut juga kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan serta kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif yang melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* yang diperlukan dalam sepakbola ialah otot tungkai dengan tes yang dilakukan ialah tes *vertical jump*.
- g. Daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi paru untuk menyalurkan oksigen ke otot yang sedang bekerja serta mengangkat limbah dari otot tersebut. Tes yang diberikan ialah tes balke / lari 15 menit.

### 3. Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno

Sebuah Akademi Sepakbola di Daerah Istimewa Yogyakarta, namanya Academy Mataram Utama dengan home basenya di Jl. Kenari No. 3E, Muja Muju, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta. Academy Mataram Utama berdiri pada tahun 2021 sedangkan Sekolah Sepakbola Baturetno bertempat di Jl. Abimanyu No. 1, Plakaran, Baturetno, Kec. Banguntapan Kab. Bantul berdiri pada tahun 2003. Tujuan utama ingin membuat Sekolah Sepakbola

dengan standar yang baik agar bisa membantu sistem pembinaan dan pelatihan untuk anak usia dini ke jenjang selanjutnya. Agar para siswa mempunyai kemampuan, atau skill sepakbola yang bisa bersaing untuk jenjang selanjutnya.

## **F. Validitas dan reliabilitas Instrumen**

### 1. Uji validitas

Tes yang akan dilakukan ini telah di uji validitas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bafirman & Wahyuri, 2019) yang disajikan pada tes nilai berikut ini: Tes Kekuatan :

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

### 2. Uji Reliabilitas

- a. Tes Kekuatan : Otot punggung sebesar 0,91 dan otot tungkai sebesar 0,80
- b. Tes Daya Tahan Otot : otot lengan *push-up* 0,613 dan otot perut *sit-up* 0,557
- c. Tes Pengukuran Kecepatan : tes lari 30 meter sebesar 0,874.
- d. Tes Kelincahan : *Shuttle Run* 0,427
- e. Tes Power : tes *vertical jump* sebesar 0,861
- f. Tes Daya Tahan Jantung Paru : lari 15 menit (VO2Max) sebesar 0,493 44

### 3. Instrumen Penelitian

Di dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Sugiyono dalam (Hilman, 2016, p. 26). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan profil kondisi fisik pemain Academy Mataram Utama yaitu dengan 9 (sembilan) item tes, dijelaskan berikut ini:

#### 1. Kekuatan

##### a. Tes *back dynamometer*

Tujuan : mengukur kekuatan otot punggung

Perlengkapan : *back and leg dynamometer*

Pelaksanaan :

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

Penilaian : dicatat jumlah Angkatan terberat dari kedua tes yang dilakukan.

b. Tes *leg dynamometer*

Tujuan : mengukur kekuatan statis otot tungkai.

Perlengkapan : *back and leg dynamometer*

Pelaksanaan :

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

**Gambar 2.***Back and leg dynamometer*



**Sumber :** Albertus Fenanlampir & Muhammad Muhyi Faruq (2014, p. 125).

## 2. Daya Tahan Otot

### a) Tes *Sit Up*

Tujuan : Mengukur daya tahan otot perut

Peralatan : Matras

Pelaksanaan : Testi melakukan tes tersebut selama 60 detik. Albertus

Fenanlampir & Muhammad Muhyi Faruq (2014, p. 58)

### **Gambar 3.** *Sit Up*



(Bafirman & Wahyuri, 2019)

### b) Tes *Push Up*

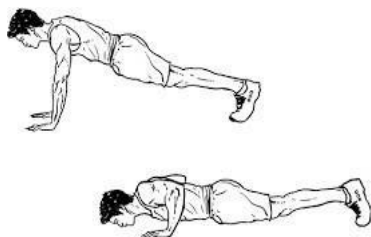
Tujuan : Mengukur daya tahan otot lengan.

Peralatan : Matras

Pelaksanaan : Testi melakukan tes selama 60 detik. Albertus Fenanlampir

& Muhammad Muhyi Faruq (2014, p. 62).

### **Gambar 4.** *Push Up*

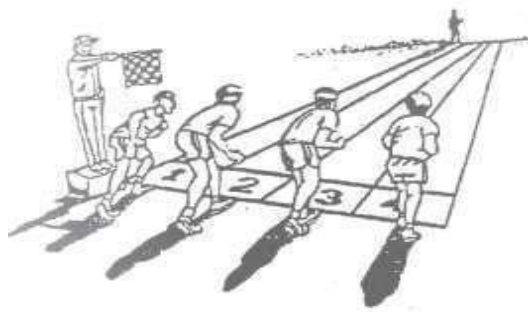


Bafirman & Wahyuri, (2019)

### 3. 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 & Muhammad Muhyi Faruq (2014, p. 129).

**Gambar 5.** Lari 30 Meter

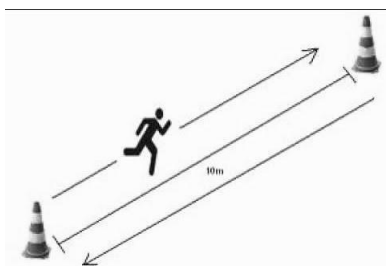


Sumber : Kemendiknas dalam Hilman, (2016, p. 29)

### 4. Kelincahan (Tes lari bolak-balik)

Tes lari bolak-balik. Testi diberi kesempatan melakukan tes selama satu kali, waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *finish*. Catatan waktu yang dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik). Albertus Fenanlampir & Muhammad Muhyi Faruq (2014, p. 157).

**Gambar 6.** Lari Bolak-balik



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



#### 5. Kelentukan (*Tes sit and reach*)

Tujuan : Mengukur kelenturan otot punggung ke arah depan.

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

Pelaksanaan :

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

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

#### **Gambar 7.** *Sit and Reach*



Sumber: Albertus Fenanlampir & Muhammad Muhyi Faruq (2014, p. 133)

#### 6. Power (*Tes vvertical jump*)

Tujuan : Mengukur power tungkai dalam arah vertical.

Peralatan : Papan bermeteran yang dipasang dengan ketinggian 150 cm

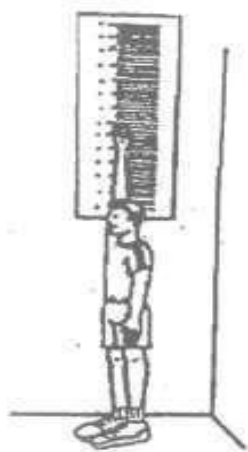
hingga 350 cm dengan ketelitian 1 cm.

Pelaksanaan : Testi diberi kesempatan sebanyak 2x percobaan.

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

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

**Gambar 8.** *Vertical Jump*



Sumber: Kemendiknas dalam Hilman, (2016, p. 31)

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

Tujuan : Mengetahui VO<sub>2</sub> max atau daya tahan kapasitas paru-paru.

Peralatan : Sepatu cats, kaos kaki.

Pelaksanaan :

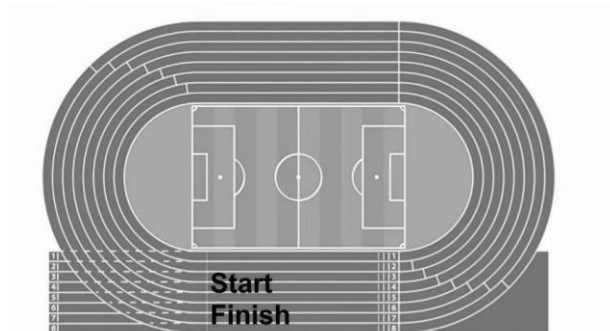
- 1) Pertama, lakukan pemanasan yang cukup.
- 2) Kemudian persiapan untuk melakukan tes, jarak yang ditempuh orang coba tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter. Albertus

Fenanlampir & Muhammad Muhyi Faruq, (2014, p. 67)

Penelitian :

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

**Gambar 9.** Lari 15 Menit



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

#### **4. Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono dalam Hilman, (2016, p. 32) teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Sebelum melakukan tes, para pemain dipimpin terlebih dahulu untuk melakukan pemanasan, untuk mencegah ketika tes berlangsung agar tidak ada salah satu pemain kondisi fisik belum siap untuk melakukan tes sehingga tidak mengalami cedera. Kemudian diberikan penjelasan mengenai petunjuk dalam melakukan tes. Setiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali tes dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik. Testi melakukan tes secara berurutan, setelah selesai giliran yang pertama maka dimulai lagi tes yang kedua kalinya melakukan tes mulai dari awal.

## 1. Teknik analisis data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kondisi fisik perkumpulan pemain sepakbola tim Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah Teknik *Statistic* Deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Setelah diketahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase. Cara menghitung persen dengan rumus yaitu:

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

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

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n = jumlah frekuensi banyaknya individu

p = angka presentase

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

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

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

Sumber: Albertus Fenanlampir & 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

<b>Klasifikasi</b>	<b>Jumlah Nilai</b>
Baik Sekali	10
Baik	8
Cukup	6
Kurang	4
Kurang Sekali	2

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

**Tabel 3** Kategori Status Kondisi Fisik Atlet

<b>RENTANG SKOR</b>	<b>KLASIFIKASI</b>
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 & Muhammad Muhyi Faruq (2014, p. 225).

## 2. Uji Prasarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas menentukan apakah distribusi sampel data dapat dianggap sebagai hasil dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik Budiwanto, (2018). Uji normalitas dalam penelitian ini

menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS 23. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05, maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih Budiwanto, (2018) Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 23. Jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

c. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus *t-test*. Test t atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Analisis untuk menguji perbedaan profil kondisi fisik Academy Mataram Utama dengan Sekolah Sepakbola Baturetno 13-15 tahun menggunakan analisis uji t *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). *Independent sample t-test* merupakan uji parametrik yang digunakan untuk mengetahui adakah perbedaan *mean* antara dua kelompok bebas atau dua kelompok yang tidak berpasangan dengan maksud bahwa kedua kelompok data berasal subjek yang berbeda (Ananda & Fadhil, 2018, p. 285). Menurut Ananda & Fadhil (2018, p. 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- i. Jika  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}} (df n-2)$  dan  $sig. < 0,05$  maka  $H_a$  diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- ii. Jika  $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}} (df n-2)$  dan  $sig. > 0,05$  maka  $H_a$  ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.



## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **1. Hasil Analisis Deskriptif Kuantitatif**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yang menggambarkan data yang diperoleh dari subjek. Penelitian yang mendeskripsikan tentang profil kondisi fisik, yang berjudul “Perbedaan Profil Kondisi Fisik Pemain di Academy Mataram Utama Dan Sekolah Sepakbola Baturetno”. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 3–4 juni 2024, bertempat di lapangan Kenari dan lapangan Wiyoro daerah istimewa yogyakarta dengan sampel sebanyak 50 orang, masing-masing tim 25 orang. Dari hasil penelitian di deskripsikan sebagai berikut:

##### **a. Profil Kondisi Fisik Academy Mataram Utama**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran terhadap kelengkapan unsur kondisi fisik pada Academy mataram utama diperoleh Data sebagai berikut:

##### **1) Profi Kekuatan Otot Punggung**

**Tabel 4** Kekuatan Otot Punggung

<b>STATISTIK</b>	<b>KEKUATAN OTOT PUNGGUNG</b>
N	25
Mean	85,28
Median	86,00
Mode	90
SD	8,735
Minimum	53
Maxsimum	101
Sum	2132

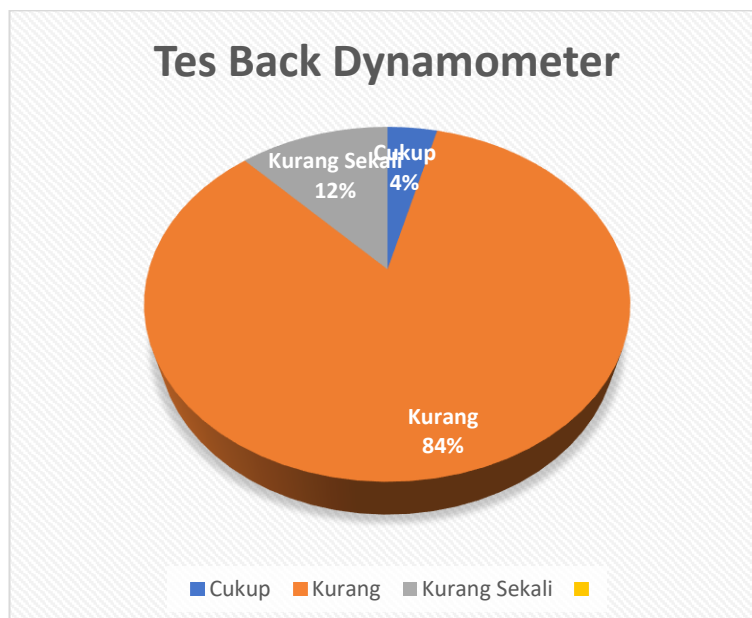
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 5** Kekuatan Otot Punggung

NO	Interval	Frekuensi	Persentasi	Kategori
1	>143,5	0	0%	Baik Sekali
2	122,5-143	0	0%	Baik
3	101-122	1	4%	Cukup
4	80-100,5	21	84%	Kurang
5	59-79,5	3	12%	Kurang Sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kekuatan otot punggung di Academy Mataram Utama adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 4% kategori cukup, 84% dalam kategori kurang, dan 12% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 10.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Academy Mataram Utama Kekuatan Otot Punggung



## 2) Profil Kekuatan Otot Tungkai

**Tabel 6** Kekuatan Otot Tungkai

<b>STATISTIK</b>	<b>KEKUATAN OTOT TUNGKAI</b>
N	25
Mean	132,28
Median	135,00
Mode	145
SD	18,578
Minimum	82
Maxsimum	165
Sum	3307

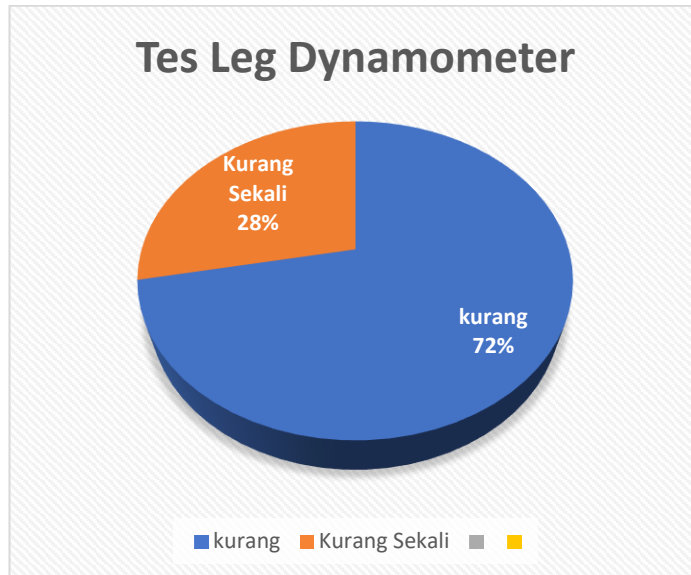
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 7** Kekuatan Otot Tungkai

<b>NO</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentasi</b>	<b>Kategori</b>
1	-	0	0%	Baik Sekali
2	>283	0	0%	Baik
3	215-282	0	0%	Cukup
4	146-214	5	20%	Kurang
5	77-145	20	80%	Kurang Sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kekuatan otot tungkai di Academy Mataram Utama adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori cukup, 20% dalam kategori kurang, dan 80% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 11.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Academy Mataram Utama Kekuatan Otot Tungkai



### 3) Profil Daya Tahan Otot Perut

**Tabel 8** Daya Tahan Otot Perut

STATISTIK	KEKUATAN OTOT PERUT
N	25
Mean	46,40
Median	46,00
Mode	45
SD	6.007
Minimum	34
Maxsimum	57
Sum	1160

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

**Tabel 9** Daya Tahan Otot Perut

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>90	0	0%	Baik Sekali
2	70-89	0	0%	Baik
3	50-69	9	36%	Cukup
4	30-49	16	64%	Kurang
5	20-29	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kekuatan otot perut di Academy Mataram Utama adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 36% kategori cukup, 64% dalam kategori kurang, dan 0% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 12.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Academy Mataram Utama Kuatan Berdasarkan Daya Tahan Otot Perut



#### 4) Profil Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

**Tabel 10** Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

STATISTIK	KEKUATAN OTOT LENGAN DAN BAHU
N	25
Mean	31,68
Median	31,00
Mode	31
SD	7.116
Minimum	20
Maxsimum	45
Sum	792

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

**Tabel 11** Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>38	6	24%	Baik Sekali
2	29-37	11	44%	Baik
3	20-28	8	32%	Cukup
4	12-19	0	0%	Kurang
5	4-11	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kekuatan otot lengan dan bahu di Academy Mataram Utama adalah 24% kategori baik sekali, 44% kategori baik, 32% kategori cukup, 0% dalam kategori kurang, dan 0% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 13.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Academy Mataram Utama Berdasarkan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu



### 5) Profil Sprrd atau kecepatan (lari 30 meter)

**Tabel 12** Tes Speed atau kecepatan (lari 30 meter)

<b>STATISTIK</b>	<b>KECEPATAN</b>
N	25
Mean	469,64
Median	474,00
Mode	418
SD	32.578
Minimum	400
Maxsimum	559
Sum	11741

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

**Tabel 13** Speed (kecepatan)

<b>NO</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentasi</b>	<b>Kategori</b>
1	3,58-3,91	0	0	Baik Sekali
2	3,92-4,34	4	16%	Baik
3	4,35-4,72	8	32%	Cukup
4	4,73-5,11	12	48%	Kurang
5	5,12-5,50	1	4%	Kurang Sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kekuatan otot lengan dan bahu di Academy Mataram Utama adalah 0% kategori baik sekali, 16% kategori baik, 32% kategori cukup, 48% dalam kategori kurang, dan 4% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 14.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Academy Mataram Utama Berdasarkan Kecepatan



#### 6) Profil Kelincahan

**Tabel 14** Tes Kelincahan

STATISTIK	KELINCAHAN
N	25
Mean	900,00
Median	879,00
Mode	878
SD	61,380
Minimum	820
Maxsimum	998
Sum	22517

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

**Tabel 15** Kelincahan

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



Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kelincahan di Academy Mataram Utama adalah 100% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori cukup, 0% dalam kategori kurang, dan 0% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 15.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Academy Mataram Utama Berdasarkan Kelincahan



**7) Profil Kelentukan atau *fleksibilitas***

**Tabel 16** Tes Kelentukan atau Fleksebilitas

STATISTIK	KELANTUKAN
N	25
Mean	338,90
Median	350,00
Mode	300
SD	79,948
Minimum	38
Maxsimum	445
Sum	8473

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

**Tabel 17** Kelentukan

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

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kelentukan di Academy Mataram Utama adalah 100% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori cukup, 0% dalam kategori kurang, dan 0% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 16.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Academy Mataram Utama Berdasarkan Kelentukan



### 8) Profil *Power* atau Daya Ledak

**Tabel 18** Tes Power atau Daya Ledak

STATISTIK	POWER
N	25
Mean	42,68
Median	42,00
Mode	40
SD	7,186
Minimum	31
Maxsimum	58
Sum	1067

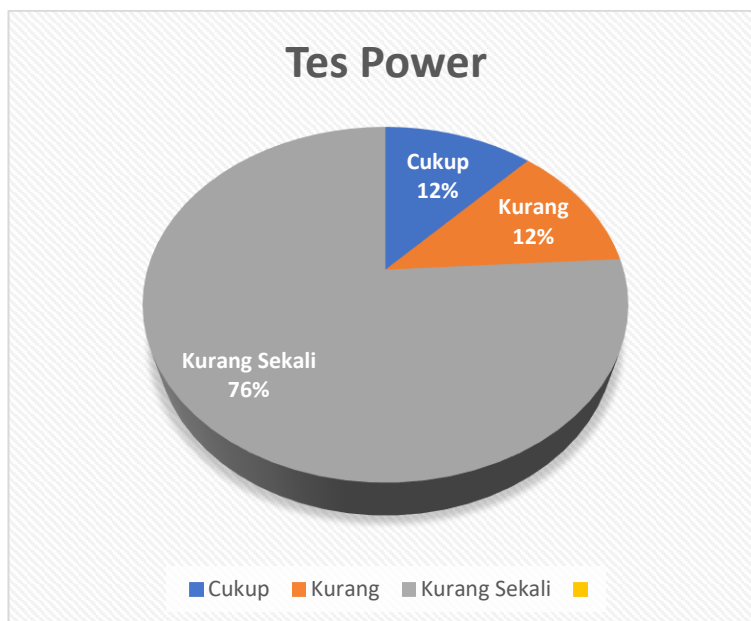
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 19** Kekuatan Power

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>70	0	0%	Baik Sekali
2	62-69	0	0%	Baik
3	53-61	3	12%	Cukup
4	46-52	3	12%	Kurang
5	38-45	19	76%	Kurang Sekali
Jumlah			100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang *Power* di Academy Mataram Utama adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 12% kategori cukup, 12% dalam kategori kurang, dan 76% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 17.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Academy Mataram Utama Berdasarkan Power



## 9) Profil Daya Tahan Jantung Paru

**Tabel 20** Tes Daya Tahan Jantung Paru

STATISTIK	DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU
N	25
Mean	4351,68
Median	4488,00
Mode	4711
SD	940,856
Minimum	45
Maximum	5222
Sum	108792

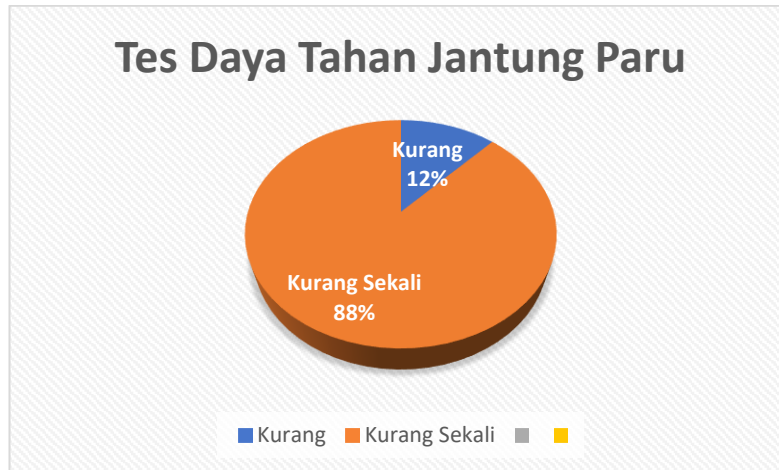
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 21** Daya Tahan Jantung Paru

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>59	0	0%	Baik Sekali
2	56-58	0	0%	Baik
3	53-55	0	0%	Cukup
4	50-55	3	12%	Kurang
5	<49	22	88%	Kurang Sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang Daya Tahan Jantung di Academy Mataram Utama adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori cukup, 12% dalam kategori kurang, dan 88% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 18.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Academy Mataram Utama Berdasarkan Daya Tahan Jantung Paru



**Tabel 22** Rekapitulasi Kondisi Fisik Pemain Academy Mataram Utama

Komponen Fisik	Hasil Pengukuran	Kategori	nilai
Kekuatan Otot Punggung	85,28 (kg)	K	4
Kekuatan Otot Tungkai	132,28 (kg)	KS	2
Kekuatan Otot Perut	46,40 (ml)	K	4
Otot Lengan dan Bahu	31,68 (ml)	B	8
Speed / Kecepatan	4,69 (detik)	C	6
Kelincahan	9,06 (detik)	BS	10
Kelentukan	33,89 (cm)	BS	10
Daya Ledak / Power	42,68 (cm)	KS	2
Daya Tahan Jantung & Paru	43,73 (ml/kg)	KS	2
Total			48

Nilai Kondisi fisik:  $48/9 = 5,3$

Berdasarkan komponen tes kondisi fisik data tim Academy Mataram Utama, dengan tes kekuatan otot punggung mempunyai rata-rata 85.28 kg masuk kategori kurang mendapat nilai 4, tes kekuatan otot tungkai mempunyai rata-rata 132,28 cm masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, tes daya tahan otot perut mempunyai rata-rata 46.40ml masuk kategori kurang mendapat nilai 4, tes daya tahan otot lengan dan bahu mempunyai rata-rata 31.68ml masuk kategori baik mendapat nilai 8, tes speed / kecepatan mendapat nilai 4,6964s masuk kategori kurang mendapat nilai 4, tes kelincihan mempunyai rata-rata 90,068s masuk kategori baik sekali mendapat nilai 10, tes kelentukan mempunyai rata-rata 33,890cm masuk kategori baik sekali dengan nilai 10, tes power mempunyai rata-rata 42.68 cm masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, serta tes daya tahan jantung paru mempunyai rata-rata 435,168ml/kg masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2. Untuk menentukan nilai kondisi fisik atlet secara keseluruhan dengan cara hasilnya dijumlah dan dinotasikan di tabel kategori nilai kondisi fisik. Dari tes yang telah dilakukan oleh pemain sepakbola Academy Mataram Utama didapatkan nilai 46 point. Kemudian dari point tersebut dibagi dari berapa jumlah tes, dan akan ketemu hasilnya.

#### **b. Profil Kondisi Fisik Sekolah Sepakbola Baturetno**

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

##### **1) Profil Kekuatan Otot Punggung**

**Tabel 23** Tes Kekuatan Otot Punggung

<b>STATISTIK</b>	<b>KEKUATAN OTOT PUNGGUNG</b>
N	25
Mean	61,24

STATISTIK	KEKUATAN OTOT PUNGGUNG
Median	59,00
Mode	45
SD	15,265
Minimum	54
Maxsimum	94
Sum	1531

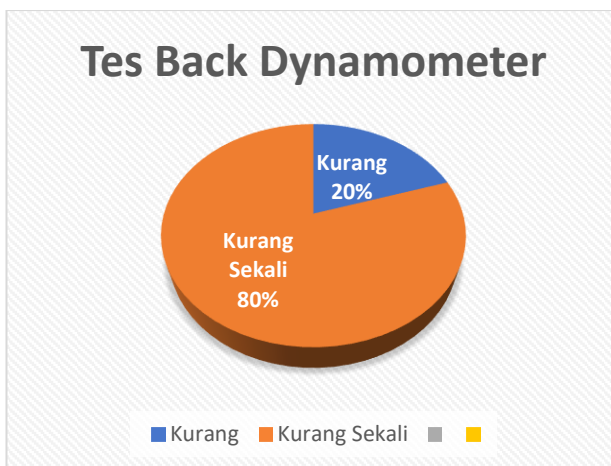
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 24** Kekuatan Otot Punggung

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>143,5	0	0%	Baik Sekali
2	122,5-143	0	0%	Baik
3	101-122	0	0%	Cukup
4	80-100,5	5	20%	Kurang
5	59-79,5	20	80%	Kurang Sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang otot punggung di Sekolah Sepakbola Baturetno adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori cukup, 20% dalam kategori kurang, dan 80% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 19.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Baturetno Berdasarkan Otot Punggung



## 2) Profil Kekuatan Otot Tungkai

**Tabel 25** Tes Kekuatan Otot Tungkai

<b>STATISTIK</b>	<b>KEKUATAN OTOT TUNGKAI</b>
N	25
Mean	92,60
Median	89,00
Mode	89
SD	20,494
Minimum	50
Maxsimum	130
Sum	2315

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

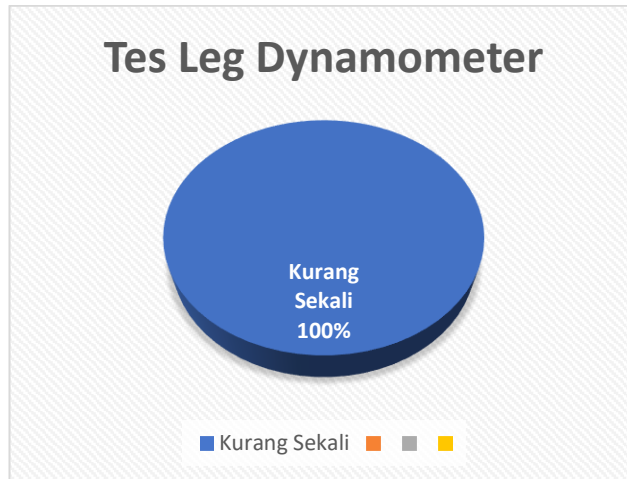
**Tabel 26** Kekuatan Otot Tungkai

<b>NO</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentasi</b>	<b>Kategori</b>
1	-	0	0%	Baik Sekali
2	>283	0	0%	Baik
3	215-282	0	0%	Cukup
4	146-214	0	0%	Kurang
5	77-145	25	100%	Kurang Sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang otot tungkai di Sekolah Sepakbola Baturetno adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori cukup, 0% dalam kategori kurang, dan 100% dalam kategori kurang sekali.



**Gambar 20.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Baturetno Berdasarkan Otot Tungkai



### 3) Profil Daya Tahan Otot Perut

**Tabel 27** Tes Daya Tahan Otot Perut

STATISTIK	KEKUATAN OTOT PERUT
N	25
Mean	42,40
Median	45,00
Mode	40
SD	10,559
Minimum	18
Maxsimum	57
Sum	1060

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

**Tabel 28** Daya Tahan Otot Perut

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>90	0	0%	Baik Sekali
2	70-89	0	0%	Baik
3	50-69	7	28%	Cukup
4	30-49	14	56%	Kurang
5	20-29	4	16%	Kurang Sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang otot perut di Sekolah Sepakbola Baturetno adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 28% kategori cukup, 56% dalam kategori kurang, dan 16% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 21.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Baturetno Berdasarkan Daya Tahan Otot Perut



#### 4) Profil Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

**Tabel 29** Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

STATISTIK	KEKUATAN OTOT LENGAN DAN BAHU
N	25
Mean	29,20
Median	29,00
Mode	29
SD	5,916
Minimum	19
Maxsimum	41
Sum	730

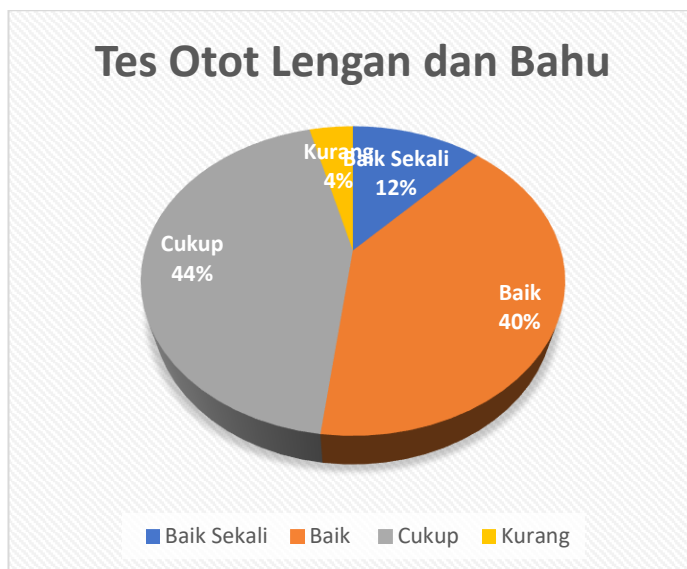
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 30** Daya tahan Otot Lengan dan Bahu

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>38	3	12%	Baik Sekali
2	29-37	10	40%	Baik
3	20-28	11	44%	Cukup
4	12-19	1	4%	Kurang
5	4-11	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang otot lengan dan bahu di Sekolah Sepakbola Baturetno adalah 12% kategori baik sekali, 40% kategori baik, 44% kategori cukup, 4% dalam kategori kurang, dan 0% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 22.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Academy Mataram Utama Berdasarkan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu



**5) Profil speed atau kecepatan (lari 30 meter)**

**Tabel 31** Tes Kecepatan (*Speed*)

STATISTIK	KECEPATAN
N	25
Mean	462,88
Median	468,00

STATISTIK	KECEPATAN
Mode	409
SD	46,956
Minimum	400
Maximum	600
Sum	11572

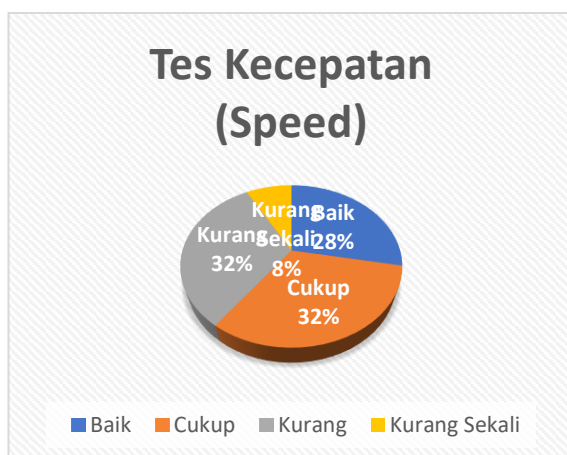
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 32** Kecepatan (*Speed*)

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	3,58-3,91	0	0	Baik Sekali
2	3,92-4,34	7	28%	Baik
3	4,35-4,72	8	32%	Cukup
4	4,73-5,11	8	32%	Kurang
5	5,12-5,50	2	8%	Kurang Sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang *speed* di Sekolah Sepakbola Baturetno adalah 0% kategori baik sekali, 28% kategori baik, 32% kategori cukup, 32% dalam kategori kurang, dan 8% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 23.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Baturetno Berdasarkan Kecepatan



## 6) Profil Kelincahan

**Tabel 33** Tes Kelincahan

STATISTIK	KELINCAHAN
N	25
Mean	9,1336
Median	926,00
Mode	835
SD	60,541
Minimum	817
Maxsimum	991
Sum	22834

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

**Tabel 34** Kelincahan

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

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kelincahan di Sekolah Sepakbola Baturetno adalah 100% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori cukup, 0% dalam kategori kurang, dan 0% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 24.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Baturetno Berdasarkan Kelincahan



## 7) Profil Kelentukan atau *flekseibilitas*

**Tabel 35** Tes Kelentukan atau *Flekseibilitas*

STATISTIK	KELENTUKAN
N	25
Mean	26,20
Median	25,00
Mode	20
SD	8,088
Minimum	14
Maxsimum	42
Sum	655

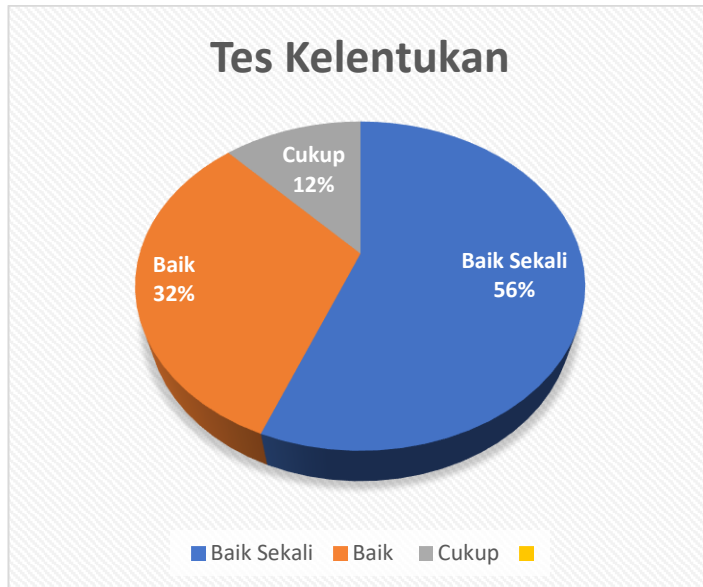
Dari hasil di atas kemudian dikategorikan serta di sajikan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 36** Kelentukan atau *Fleksibilitas*

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>24	14	56%	Baik Sekali
2	18-23	8	32%	Baik
3	12-17	3	12%	Cukup
4	6-11	0	0%	Kurang
5	1-5	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang kelentukan di Sekolah Sepakbola Baturetno adalah 56% kategori baik sekali, 32% kategori baik, 12% kategori cukup, 0% dalam kategori kurang, dan 0% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 25.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Baturetno Berdasarkan Kelentukan



#### 8) Profil *Power* atau Daya Ledak

**Tabel 37** Tes Kekuatan (*Power*)

STATISTIK	POWER
N	25
Mean	36,12
Median	36,00
Mode	40
SD	10,365
Minimum	16
Maximum	58
Sum	903

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

**Tabel 38** Kekuatan (*Power*)

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>70	0	0%	Baik Sekali
2	62-69	0	0%	Baik
3	53-61	2	8%	Cukup
4	46-52	3	12%	Kurang
5	38-45	20	80%	Kurang Sekali
Jumlah			100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang *power* di Sekolah Sepakbola Baturetno adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 8% kategori cukup, 12% dalam kategori kurang, dan 80% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 26.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Baturetno Berdasarkan Power



## 9) Profil Daya Tahan Jantung Paru

**Tabel 39** Tes daya Tahan Jantung Paru

STATISTIK	DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU
N	25
Mean	4545,76
Median	4482,00
Mode	3954
SD	415,573
Minimum	3725
Maxsimum	5260
Sum	113644



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

**Tabel 40** Daya tahan jantung paru

NO	Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	>59	0	0%	Baik Sekali
2	56-58	0	0%	Baik
3	53-55	0	0%	Cukup
4	50-55	5	20%	Kurang
5	<49	20	80%	Kurang Sekali
Jumlah		25	100%	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik tentang daya tahan jantung paru di Sekolah Sepakbola Baturetno adalah 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori cukup, 20% dalam kategori kurang, dan 80% dalam kategori kurang sekali.

**Gambar 27.** Bagan Profil Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Baturetno Berdasarkan Daya Tahan Jantung Paru



**Tabel 41** Rekapitulasi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Baturetno

<b>Komponen Fisik</b>	<b>Hasil Pengukuran</b>	<b>Kategori</b>	<b>nilai</b>
Kekuatan Otot Punggung	62,24 (kg)	KS	2
Kekuatan Otot Tungkai	92.60 (kg)	KS	2
Kekuatan Otot Perut	42,40 (ml)	K	4
Otot Lengan dan Bahu	29,20 (ml)	B	8
Speed / Kecepatan	4,62 (detik)	C	6
Kelincahan	9,13 (detik)	BS	10
Kelentukan	26,20 (cm)	BS	10
Daya Ledak / Power	36,12 (cm)	KS	2
Daya Tahan Jantung & Paru	45,45 (ml/kg)	KS	2
Total			46

Nilai kondisi fisik : $46/9 = 5,1$

Berdasarkan komponen tes kondisi fisik data tim SSB Baturetno, dengan tes kekuatan otot punggung mempunyai rata-rata 62.24 kg masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, tes kekuatan otot tungkai mempunyai rata-rata 92.60 cm masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, tes daya tahan otot perut mempunyai rata-rata 42.40ml masuk kategori kurang mendapat nilai 4, tes daya tahan otot lengan dan bahu mempunyai rata-rata 29.20ml masuk kategori baik mendapat nilai 8, tes speed / kecepatan mendapat nilai 4,6288s masuk kategori cukup mendapat nilai 6, tes kelincahan mempunyai rata-rata 9,1336s masuk kategori baik sekali mendapat nilai 10, tes kelentukan mempunyai rata-rata 26.20cm masuk kategori baik sekali dengan nilai 10, tes power mempunyai rata-rata 36.12cm masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2, serta tes daya tahan

jantung paru mempunyai rata-rata 45,4576ml/kg masuk kategori kurang sekali mendapat nilai 2. Untuk menentukan nilai kondisi fisik atlet secara keseluruhan dengan cara hasilnya dijumlah dan dinotasikan di tabel kategori nilai kondisi fisik. Dari tes yang telah dilakukan oleh pemain sepakbola Baturetno didapatkan nilai 46 point. Kemudian dari point tersebut dibagi dari berapa jumlah tes, dan akan ketemu hasilnya.

## 1. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman disajikan pada Tabel sebagai berikut.

**Tabel 42** Uji Normalitas

SSB	<i>Shapiro-Wilk</i>			Keterangan
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	
<b>Academy Mataram Utama</b>	0,881	25	0,007	Normal
<b>SSB Baturetno</b>	0,958	25	0,377	Normal

Berdasarkan Tabel di atas, menunjukkan bahwa data profil kondisi fisik sepakbola pemain Academy Mataram Utama usia 13-15 tahun didapat dari hasil uji normalitas diperoleh  $p\text{-value } 0,007 \geq 0,05$  dan profil kondisi pemain sekolah sepakbola Baturetno usia 13-15 tahun diperoleh  $p\text{-value } 0,377 \geq 0,05$ ,

yang berarti data berdistribusi normal.

## b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel berikut.

**Tabel 43** Uji Homogenitas

<i>Levene Statistic</i>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>Sig.</b>
0,118	1	48	0,732

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas pada Tabel 40 di atas, menunjukkan hasil perhitungan didapat *p-value*  $0,732 \geq 0,05$ . Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau *homogeny*.

## 2. Hasil Uji Hipotesis

- 1) Ada perbedaan hasil tes kekuatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

**Tabel 44** Uji T Kekuatan

Variabel	N	Signifikan
Kekuatan Academy Mataram Utama Dan Sekolah Sepakbola Baturetno	50	0,000

Berdasarkan hasil uji hipotesis 1 dengan yaitu “ada perbedaan hasil tes kekuatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno” bahwa hipotesis diterima dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , artinya ada perbedaan signifikan.

- 2) Ada perbedaan hasil tes daya tahan otot antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

**Tabel 45 Uji T Daya Tahan Otot**

Variabel	N	Signifikan
Daya tahan otot Academy Mataram Utama Dan Sekolah Sepakbola Baturetno	50	0,062

Berdasarkan hasil uji hipotesis 2 dengan yaitu “ada perbedaan hasil tes kekuatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno” bahwa hipotesis tidak diterima dengan nilai signifikansi  $0,062 > 0,05$ , artinya tidak ada perbedaan signifikan.

- 3) Ada perbedaan hasil tes kecepatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

**Tabel 46 Uji T Kecepatan**

Variabel	N	Signifikan
Kecepatan Academy Mataram Utama Dan Sekolah Sepakbola Baturetno	50	0,081

Berdasarkan hasil uji hipotesis 3 dengan yaitu “ada perbedaan hasil tes kecepatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno” bahwa hipotesis tidak diterima dengan nilai signifikansi  $0,081 > 0,05$ , artinya tidak ada perbedaan signifikan.

- 4) Ada perbedaan hasil tes kelincahan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

**Tabel 47 Uji T Kelincahan**

Variabel	N	Signifikan
Kelincahan Academy Mataram Utama Dan Sekolah Sepakbola Baturetno	50	0,037

Berdasarkan hasil uji hipotesis 4 dengan yaitu “ada perbedaan hasil tes kelincahan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno” bahwa hipotesis tidak diterima dengan nilai signifikansi  $0,037 > 0,05$ , artinya tidak ada perbedaan signifikan.

- 5) Ada perbedaan hasil tes kelentukan Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

**Tabel 48** Uji T Kelentukan

Variabel	N	Signifikan
Kelentukan Academy Mataram Utama Dan Sekolah Sepakbola Baturetno	50	0,001

Berdasarkan hasil uji hipotesis 5 dengan yaitu “ada perbedaan hasil tes kelentukan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno” bahwa hipotesis diterima dengan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ , artinya ada perbedaan signifikan.

- 6) Ada perbedaan hasil tes *power* antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

**Tabel 49** Uji T Power

Variabel	N	Signifikan
<i>Power</i> Academy Mataram Utama Dan Sekolah Sepakbola Baturetno	50	0,005

Berdasarkan hasil uji hipotesis 6 dengan yaitu “ada perbedaan hasil tes *power* antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola

Baturetno” bahwa hipotesis tidak diterima dengan nilai signifikansi  $0,005 > 0,05$ , artinya tidak ada perbedaan signifikan.

- 7) Ada perbedaan hasil tes daya tahan jantung antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

**Tabel 50** Uji T Daya Tahan Jantung

Variabel	N	Signifikan
Daya Tahan Jantung Academy Mataram Utama Dan Sekolah Sepakbola Baturetno	50	0,005

Berdasarkan hasil uji hipotesis 7 dengan yaitu “ada perbedaan hasil tes daya tahan jantung antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno” bahwa hipotesis tidak diterima dengan nilai signifikansi  $0,005 > 0,05$ , artinya tidak ada perbedaan signifikan.

- 8) Ada perbedaan profil kondisi fisik antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

**Tabel 51** Uji T Profil Kondisi Fisik

SSB	Mean	t hitung	t tabel (48)	sig	selisih
Academy Mataram Utama	425,48	7,622	1,667	0,000	78,50
SSB Baturetno	347				

Berdasarkan hasil uji-t pada Tabel di atas, diperoleh nilai t hitung 7,622 > ttabel (df 48) 1,667 dan p-value  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan, sehingga hipotesis yang berbunyi “Terdapat perbedaan yang signifikan profil kondisi fisik pemain sepakbola di Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno usia 13-15 tahun” diterima.

## **B. Pembahasan**

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan profil kondisi fisik Academy Mataram Utama dan sekolah sepakbola Baturetno yaitu KU 13-15 tahun. Komponen kondisi fisik yang diambil yaitu kekuatan (kekuatan otot punggung dan tungkai, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot kaki), daya tahan, kecepatan, power, kelentukan, kelincahan. Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik Academy Mataram Utama berada pada kategori Kurang dengan nilai kondisi fisik yang telah dikonversikan diperoleh 5,3. Sedangkan profil kondisi sekolah sepakbola Baturetno berada pada kategori kurang dan diperoleh nilai 5,1. Dari paparan tingkat kondisi fisik pemain Academy dan SSB di atas bahwa dengan kategori kurang diharapkan untuk meningkatkan menjadi baik. Maka pelatih di Academy dan SSB maupun pemain tersebut telah memiliki gambaran tingkat kondisi fisiknya, kemudian dapat membuat program latihan untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisik yang dimiliki. Dimana pemain Academy dan SSB adalah seorang atlet sehingga dapat lebih semangat lagi untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimilikinya sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas berlatih di bidang sepakbola.

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



#### 1. Kekuatan Otot Punggung

Kekuatan adalah kontraksi otot yang didapat dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal yang dilakukan oleh sekelompok otot untuk mengatasi suatu tekanan. Kekuatan otot yang diperlukan dalam sepakbola. Kondisi kekuatan otot punggung dari pemain Academy Mataram Utama pada kategori kurang dengan rata-rata 85,28 sedangkan peserta didik SSB Baturetno pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 61,24.

#### 2. Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan kekuatan otot tungkai pemain Academy Mataram Utama rata-rata 132,28 pada kategori kurang sekali sedangkan pemain SSB Baturetno memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 92,60.

#### 3. Kekuatan Otot Perut

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan kekuatan otot perut pemain Academy Mataram Utama rata-rata 46,40 pada kategori kurang sedangkan pemain SSB Baturetno memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori kurang dengan rata-rata 42,40.

#### 4. Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

kontraksi otot dicapai dalam sekali usaha maksimal adalah kekuatan menurut Ismaryati (2006: 111). Dalam beberapa cabang olahraga kekuatan menjadi faktor penting untuk dimiliki, seperti kekuatan otot lengan. Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan kekuatan otot lengan pemain Academy Mataram Utama rata-rata 31,68 pada kategori

baik sedangkan pemain SSB Baturetno memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori baik dengan rata-rata 29,20.

5. Kecepatan

Berdasarkan dari hasil penelitian. menunjukkan kecepatan pemain Academy Mataram Utama rata-rata 4,6964 pada kategori cukup sedangkan pemain SSB Baturetno memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori cukup dengan rata-rata 4,6288.

6. Kelincahan

Berdasarkan dari hasil penelitian. menunjukkan kelincahan pemain Academy Mataram Utama rata-rata 9,0068 pada kategori baik sekali sedangkan pemain SSB Baturetno memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori baik sekali dengan rata-rata 9,1336.

7. Kelentukan

Berdasarkan dari hasil penelitian. menunjukkan kelentukan pemain Academy Mataram Utama rata-rata 33,890 pada kategori baik sekali sedangkan pemain SSB Baturetno memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori baik sekali dengan rata-rata 26,20.

8. *Power*

Berdasarkan dari hasil penelitian. menunjukkan *power* pemain Academy Mataram Utama rata-rata 42,68 pada kategori kurang sekali sedangkan pemain SSB Baturetno memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori kurang sekali rata-rata 36,12.

9. Daya Tahan Jantung & Paru

Berdasarkan dari hasil penelitian. menunjukkan daya tahan jantung & paru pemain Academy Mataram Utama rata-rata 43,573 pada kategori kurang sekali sedangkan pemain SSB Baturetno memiliki tingkat yang sama yaitu pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 45,4576 .

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

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

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian mengenai perbedaan profil kondisi fisik antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno usia 13-15 tahun, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada perbedaan hasil tes kekuatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

Hipotesis diterima dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , artinya ada perbedaan signifikan, hasil rata-rata Academy Mataram Utama 217,56 dan Sekolah Sepakbola Baturetno 153,84, dapat dimaknai bahwa pemain di Academy Mataram Utama lebih kuat daripada Sekolah Sepakbola Baturetno.

2. Ada perbedaan hasil tes daya tahan otot antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

Hipotesis ditolak dengan nilai signifikansi  $0,062 > 0,05$ , artinya tidak ada perbedaan signifikan. Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dari hasil tes daya tahan otot antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno ( $p\text{-value} = 0,084$ ). Kedua sekolah sepakbola memiliki kemampuan yang setara dalam tes *sit up* dan *push up*.

3. Ada perbedaan hasil tes kecepatan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

Hipotesis ditolak dengan nilai signifikansi  $0,081 > 0,05$ , sehingga tidak ada perbedaan signifikan. Berdasarkan nilai p-value 0,081, tidak ada bukti statistik yang cukup untuk menyatakan bahwa ada perbedaan signifikan antara hasil tes kecepatan Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno. Kedua sekolah sepakbola memiliki kemampuan yang setara dalam tes lari 30 meter.

4. Ada perbedaan hasil tes kelincahan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

Hipotesis ditolak dengan nilai signifikansi  $0,037 > 0,05$ , sehingga tidak ada perbedaan signifikan. Berdasarkan analisis statistik dengan nilai signifikansi 0,037, tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam hasil tes kelincahan antara pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno. Kedua sekolah sepakbola memiliki kemampuan yang setara dalam tes lari bolak-balik 10 meter.

5. Ada perbedaan hasil tes kelentukan antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

Hipotesis diterima dengan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ , artinya ada perbedaan signifikan, hasil rata-rata Academy Mataram Utama 33,890 dan Sekolah Sepakbola Baturetno 26,20, dapat dimaknai bahwa pemain di Academy Mataram Utama lebih lentur daripada Sekolah Sepakbola Baturetno.

6. Ada perbedaan hasil tes *power* antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

Hipotesis ditolak dengan nilai signifikansi  $0,005 > 0,05$ , sehingga tidak ada perbedaan signifikan. Berdasarkan analisis statistik dengan nilai signifikansi  $0,005$ , tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam hasil tes *power* antara pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno. Kedua sekolah sepakbola memiliki kemampuan yang setara dalam tes *vertical jump*.

7. Ada perbedaan hasil tes daya tahan jantung antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

Hipotesis ditolak dengan nilai signifikansi  $0,005 > 0,05$ , sehingga tidak ada perbedaan signifikan. Berdasarkan analisis statistik dengan nilai signifikansi  $0,005$ , tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam hasil tes daya tahan jantung antara pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno. Kedua sekolah sepakbola memiliki kemampuan yang setara dalam tes *balke* (lari 15 menit).

8. Ada perbedaan profil kondisi fisik antara Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno.

Hipotesis diterima dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , artinya ada perbedaan signifikan, hasil rata-rata Academy Mataram Utama  $5,3$  dan Sekolah Sepakbola Baturetno  $5,1$ , dapat dimaknai bahwa pemain di Academy Mataram Utama lebih unggul daripada Sekolah Sepakbola Baturetno.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan penelitian yang di lakukan pada pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno dapat disimpulkan bahwa kondisi para pemain masuk kategori kurang, maka dari itu penelitian ini dilakukan sebagai:

1. Pengetahuan kualitas diri bagi para pemain Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno supaya tahu apa kekurangan dan kelebihan masing-masing.
2. Sebagai bahan dasar acuan atau patokan dasar untuk pelatih Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno untuk membuat program latihan selanjutnya.

## **C. Saran**

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Andiana, O. (2020). Survei Minat dan Motivasi Wanita Memilih Olahraga Sepak Bola pada Tim Persikoba Putri Kota Batu. *Jurnal Sports Science*, 10(2), 113–122.
- Adriansyah. M. F., & Winarno. M. E. (2020). Hubungan antara Kecepatan, Kelincahan, dan Koordinasi dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12–23.
- Agustina, R. S. (2020). *Jago Sepakbola* (N Ira dan Santi, Ed.). Cemerlang Media Publishing.
- A.h. 'akbar, H. et al., (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana. *Journal Olahraga*, 140–151.
- Aji. A. W. (2021). Pengukuran Ketepatan Shooting Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola pada Sekolah Menengah Pertama di Bengkulu Selatan. *Journal Of Dehasen Education Review*, 2(1), 23–26.
- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga* (M. Bendatu, Ed.; Monica Bendatu). CV Andi Offset.
- Arridho, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340–351. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.737>
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). PT Rajagrafindo Persada .
- Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepak Bola*. Sukabina Press.
- Budiwanto, S. (2018). *Metode Statistika untuk Mengolah Data Keolahragaan* . UNM Press.
- Djoko Pekik Irianto. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta : Pohon Cahaya, 2018.
- Fajri R, I. P. B. R. H. F. (2022). Profil Kondisi Fisik Pemain Klub Sepak Bola Brandon FC Sebelum dan Pada Saat New Normal. *Journal Stamina*, 5, 70–78.
- FIFA. (2011). *Laws Of The Game FIFA*. Sleman: Pengcap Kab. Sleman.
- Handoko, T. H. (2021). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Pemain Sepak Bola Diklat Merden Indonesia U-17 Kabupaten Banjarnegara Tahun 2020. *Journal of Sport Sciences*, 10–17.
- Hasan Alwi, et al. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Hilman, muhammad. (2016). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Keliat, P., Maly, T., & Zahalka, F. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting pada Permainan Sepak Bola Melalui Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 4 Percut Sei Tuan. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 6(2), 45–54.
- Ridwan, M. (2020). *Jurnal Performa Olahraga Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang*.



- Korney, A. V., & Praydov, M. A. (2017). Goalball Game Techniques and Tactics. *Theory and Practice of Physical*, 4, 5–5.
- Kurniawan, F., Santoso, D. A., & Setiawan, W. (2020). Analisis Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JJP)*, 1(2), 47–58.
- Kusriyani. (2004). *Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik*. Andi Offset.
- Lam Akhmady, A., Nur, A., Rafles Souw, S., Kie Raha Kota Ternate, S., & Muhammadiyah Luwuk, U. (2022). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Akurasi Shooting Pada Tim Sepak Bola Sinar Patras*.
- Marcelino, R., Sampaio, J., Amichay, G., Goncalves, B., Couzin, I. D., & Nag, M. (2020). Collective Movement Analysis Reveals Coordination Tactics of Team Players in Football Matches. *Chaos, Solitons & Fractals*.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215–223.
- Nur Fajrin, S., Suci Mahayati, D., (2021). Literature Review: Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. In *Indonesian Journal of Physiotherapy* (Vol. 1, Issue 1)
- Setiadi. (2007). *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilham.
- Sidiq, A. dan M. J. (2022). *Sport Education and Health Journal Sepakbola R-Sport Desa Babusalam* (Vol. 3, Issue 1).
- Pemerintah Pusat. (2005). *Undang-undang (UU) Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Roni, R., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Small-sided Games terhadap Ketepatan Umpan (Passing) pada Pemain Sepak Bola Mahardhika FC. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 218–226.
- Stakhisk, Y. D., Mulyana, F. R., & Soraya, N. (2022). Metode Pendekatan Taktis terhadap Ketepatan Shooting Kaki Bagian Dalam pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Holistic Journal of Sport Education*, 2(1), 33–40.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif* (S. Y. Suryandari, Ed.). CV Alfabeta.
- Zulham Sisca. (2006). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Punggung*.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian Kondisi Fisik

KONDISI FISIK PEMAIN DI ACADEMY MATARAM UTAMA

No	Nama	Kekuatan				Daya Tahan Otot				Speed		Kelincahan		Kelentukan		Power			Daya Tahan Jantung	
		Punggung (kg)		Tungkai (kg)		Perut (ml/kg/menit)		Lengan dan Bahu (ml/kg/menit)		Lari 30 meter		Lari bolak-balik 10m (detik)		Sit and rich (cm/inch)		Vertical jump (cm)			Lari 15 menit (ml/kg/menit)	
		P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	Hasil	Jarak	VO2max
1.	Muhammad Yusuf Rahmansyah	94	90	90	118	53	-	34	-	4,74	4,77	8,20	-	38,0	34,9	229	287	58	3645	52,22
2.	Fikri Adenanda Apriyanto	99	101	120	135	56	-	40	-	4,47	4,50	8,78	-	40,8	44,5	213	250	37	3200	47,11
3.	Reza Maulana Kafi	50	53	78	82	34	-	20	-	4,39	4,35	8,27	-	35,9	37,5	229	285	56	2925	43,96
4.	Dyandaru Ahmad Endrasyoga	87	90	98	107	41	-	25	-	4,18	4,20	8,60	-	31,5	30,0	245	285	56	2948	44,22
5.	Muhammad Fahreza Ihza Mahendra	88	87	105	110	50	-	35	-	4,77	4,00	8,20	-	38,0	37,7	215	265	50	3005	44,88
6.	Athaya Rizqy Tristantodiano	86	89	103	110	47	-	31	-	4,69	4,70	8,97	-	31,5	29,8	184	215	31	2880	43,44
7.	Erphito Alfath Shafarullah Yusuf	90	93	133	139	40	-	33	-	4,98	4,90	9,30	-	34,5	35,0	225	265	40	2925	43,96
8.	Ahmad Artha Mufahir	90	90	137	140	45	-	40	-	4,80	4,83	9,70	-	41,0	40,8	215	255	40	3165	46,71
9.	Rakha Mas Aditya Airlangga	78	66	130	135	50	-	36	-	4,68	4,65	8,59	-	42,0	40,2	219	264	45	3040	45,28
10.	Abdal Pinayungan Jabrel	90	83	140	153	57	-	23	-	4,87	4,90	9,95	-	30,0	27,9	224	265	41	2650	40,81
11.	Alban Nararya Sakti	90	92	110	120	48	-	28	-	4,50	4,47	8,78	-	40,0	37,9	224	264	40	3485	50,38
12.	Mohammad Razzan Hasibuan	79	80	130	165	40	-	30	-	4,80	4,89	9,31	-	30,9	31,0	235	270	35	3075	45,68
13.	Rachell Satria Agil Wibowo	85	85	120	132	39	-	31	-	4,76	4,82	9,70	-	29,0	25,5	226	258	32	2650	40,81
14.	Magenta Dhafin Al Fajri	83	84	130	120	40	-	35	-	4,90	4,98	9,30	-	36,0	36,0	238	272	34	2890	43,56
15.	Zidhan Iqbal Prasetyo	80	80	115	120	45	-	24	-	4,67	4,69	8,78	-	31,5	31,3	220	265	45	3200	47,11
16.	Thoriq Rizqi Irfansyah	89	91	110	130	46	-	29	-	4,70	4,60	9,26	-	35,5	31,7	215	254	39	3485	50,38
17.	Abdur Rozzaq	90	90	145	144	50	-	21	-	4,87	4,90	8,25	-	30,0	29,0	209	249	40	3005	44,88
18.	M. Fata Fatihul Ihsan	80	80	149	145	53	-	38	-	5,05	5,00	9,80	-	24,5	25,0	223	260	37	3200	47,11
19.	Farid Luqman Putra Wijaya	83	86	145	152	45	-	42	-	4,74	4,76	8,29	-	38,5	37,8	210	261	51	3005	44,88
20.	Onan Nafis Rafay Kayana	79	81	133	120	51	-	45	-	5,02	4,89	9,87	-	36,5	35,9	221	265	44	3200	47,11
21.	Bramantyo Wahyu Dinata	83	81	153	148	43	-	22	-	4,24	4,18	8,23	-	34,5	34,4	221	269	42	3005	44,88
22.	Dhimar Aditya Maresta	84	86	119	143	39	-	29	-	4,73	4,50	8,67	-	30,0	25,9	213	255	42	2650	40,81
23.	Farrel Rasyidan Akbar Mulia	80	86	126	150	55	-	31	-	5,25	5,09	9,98	-	44,0	37,3	230	277	47	3165	46,71
24.	Arrafii'zaid	80	84	123	154	45	-	27	-	5,78	5,59	9,60	-	42,5	41,8	225	265	43	2885	43,50
25.	Agata Batra Bramantara	78	78	110	123	48	-	43	-	4,70	5,00	8,79	-	32,0	31,9	213	255	42	2925	43,96

**KONDISI FISIK PEMAIN DI SSB BATURETNO**

No	Nama	Kekuatan				Daya Tahan Otot				Speed		Kelincahan		Kelentukan		Power			Daya Tahan Jantung		
		Punggung (kg)		Tungkai (kg)		Perut (ml/kg/menit)		Lengan dan Bahu (ml/kg/menit)		Lari 30 meter		Lari bolak-balik 10m (detik)		Sit and rich (cm/inch)		Vertical jump (cm)			Lari 15 menit (ml/kg/menit)		
		P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	Hasil	Jarak	VO2max	
1.	Najib Ihzyan Fahrezi	45	40	85	93	18	-	29	-	4,03	5,00	8,40	-	36	39	214	250	36	3454	50,02	
2.	Indra Kusno Adhi Nugroho	45	36	87	88	28	-	19	-	4,84	4,05	9,78	-	28	30	229	287	58	3400	49,40	
3.	Gregorius Hizkia Aryo Bimo	83	81	90	95	20	-	20	-	5,00	4,24	9,63	-	19	20	228	285	57	2700	41,38	
4.	Zaidan Aziz Alfian	53	50	75	89	25	-	25	-	4,98	6,01	9,89	-	15	17	245	285	40	2540	39,54	
5.	Jildan Abdul Ra'uuf	70	59	83	90	27	-	26	-	4,68	5,03	8,81	-	22	24	217	265	48	2540	39,54	
6.	Wildan Abdul Ghaffur	79	85	110	118	54	-	29	-	5,01	4,98	8,78	-	39	40	184	219	32	3000	44,82	
7.	Khrisna Edgar Wibiyanto	25	52	69	75	51	-	28	-	4,64	5,09	9,13	-	29	29	225	265	40	2340	37,25	
8.	Rafi Mahardika	78	85	101	90	47	-	25	-	5,01	4,09	8,17	-	19	20	226	255	29	2700	41,38	
9.	Adam Zaki Prabowo	60	58	82	89	46	-	30	-	4,06	5,06	8,89	-	29	28	218	264	46	2880	43,44	
10.	Muhammad Adrian Saputra	45	30	60	65	43	-	25	-	4,84	4,72	8,35	-	21	22	226	265	39	3500	50,75	
11.	Dimas Ferdy Anto	50	61	78	85	45	-	35	-	4,35	5,07	9,73	-	26	25	227	264	37	2900	43,67	
12.	Alexandre Georgio Bria	58	55	86	80	42	-	36	-	5,09	6,00	9,82	-	14	15	236	270	34	3520	50,38	
13.	Rasio Nayaka Basundara	89	90	119	103	43	-	35	-	4,84	4,00	8,21	-	18	19	230	258	28	3440	49,87	
14.	Araghani Mizan Saputra	67	67	82	84	40	-	30	-	5,08	5,00	9,35	-	25	24	238	272	34	3200	47,11	
15.	Farrel Wisnu Jagaddhita	55	53	82	83	48	-	29	-	4,82	4,76	9,26	-	20	11	226	265	39	3150	46,54	
16.	Muhammad Radja Firmansyah	45	45	117	120	57	-	23	-	5,64	4,77	9,59	-	18	21	219	254	35	3060	45,51	
17.	Galeh Dhuwi Nugroho	60	57	115	130	50	-	29	-	5,05	4,69	9,47	-	20	22	209	249	40	2800	42,53	
18.	Adin Fadillah	40	35	75	76	45	-	28	-	5,12	5,55	9,91	-	14	13	223	260	37	2950	44,25	
19.	Lutfi Abiansyah	50	52	60	59	40	-	28	-	5,07	5,55	9,76	-	28	27	210	261	51	3678	52,60	
20.	Septa Pandu Ramadhan	47	51	47	50	47	-	24	-	4,09	5,08	8,89	-	19	21	238	265	27	3546	51,08	
21.	Muhammad Syandhika Risky	45	53	95	90	50	-	23	-	4,67	5,04	9,30	-	40	42	248	272	24	3200	47,11	
22.	Santon Gerry Pramesthu	56	60	119	100	41	-	35	-	6,00	6,07	9,90	-	39	41	228	244	16	2790	42,42	
23.	Harlino Maulana Yusuf	56	59	100	85	34	-	39	-	4,41	5,00	8,51	-	25	26	261	284	23	2790	42,42	
24.	Muhammad Ferdy	60	63	80	76	56	-	41	-	4,82	4,45	8,46	-	35	33	224	249	25	3000	44,82	
25.	Abid Musthofa	94	90	121	125	53	-	39	-	4,78	4,80	8,35	-	30	28	232	260	28	3330	48,61	
26.																					
27.																					
28.																					
29.																					
30.																					

**KONDISI FISIK PEMAIN DI ACADEMY MATARAM UTAMA**

No.	Nama	Kekuatan		Daya Tahan Otot		Speed	Kelincahan	Kelentukan	Power	Daya Tahan Jantung
		Punggung (kg)	Tungkai (kg)	Perut (ml,kg,menit)	Lengan dan bahu (ml/kg/menit)	Lari 30 meter (detik)	Lari bolak-balik 10 meter (detik)	Sit and reach (cm/inch)	Vertical jump (cm)	Lari 15 menit (ml/kg/manit)
1.	Muhammad Yusuf Rahmansyah	94	118	53	34	4,74	8,20	38,0	58	52,22
2.	Fikri Adenanda Apriyanto	101	135	56	40	4,47	8,78	44,5	37	47,11
3.	Reza Maulana Kafi	53	82	34	20	4,35	8,27	37,5	56	43,96
4.	Dyandaru Ahmad Endrasyoga	90	107	41	25	4,18	8,60	31,5	56	44,22
5.	Muhammad Fahreza Ihza Mahendra	88	110	50	35	4,00	8,20	38,0	50	44,88
6.	Athaya Rizqy Tristantodiano	89	110	47	31	4,69	8,97	31,5	31	43,44
7.	Erphito Alfath Shafarullah Yusuf	93	139	40	33	4,90	9,30	35,0	40	43,96
8.	Ahmad Artha Mufahir	90	140	45	40	4,80	9,70	41,0	40	46,71
9.	Rakha Mas Aditya Airlangga	78	135	50	36	4,65	8,59	42,0	45	45,28
10.	Abdal Pinayungan Jabrel	90	153	57	23	4,87	9,95	30,0	41	40,81
11.	Alban Nararya Sakti	92	120	48	28	4,47	8,78	40,0	40	50,38
12.	Mohammad Razzan Hasibuan	80	165	40	30	4,80	9,31	31,0	35	45,68
13.	Rachell Satria Agil Wibowo	85	132	39	31	4,76	9,70	29,0	32	40,81
14.	Magenta Dhafin Al Fajri	84	130	40	35	4,90	9,30	36,0	34	43,56
15.	Zidhan Iqbal Prasetyo	80	120	45	24	4,67	8,78	31,5	45	47,11
16.	Thoriq Rizqi Irfansyah	91	130	46	29	4,60	9,26	35,5	39	50,38
17.	Abdur Rozzaq	90	145	50	21	4,87	8,25	30,0	40	44,88
18.	M. Fata Fatihul Ihsan	80	145	53	38	5,00	9,80	25,0	37	47,11
19.	Farid Luqman Putra Wijaya	86	145	45	42	4,74	8,29	38,5	51	44,88
20.	Onan Nafis Rafay Kayana	81	123	51	45	4,89	9,87	36,5	44	47,11
21.	Bramantyo Wahyu Dinata	83	153	43	22	4,18	8,23	34,5	42	44,88
22.	Dhimar Aditya Maresta	86	143	39	29	4,50	8,67	30,0	42	40,81
23.	Farrel Rasyidan Akbar Mulia	86	150	55	31	5,09	9,98	40,0	47	44,71
24.	Arrafii'zaid	84	154	45	27	5,59	9,60	42,5	43	43,50
25.	Agata Batra Bramantara	78	123	48	43	4,70	8,79	32,0	42	43,96

**KONDISI FISIK PEMAIN DI SSB BATURETNO**

No.	Nama	Kekuatan		Daya Tahan Otot		Speed	Kelincahan	Kelentukan	Power	Daya Tahan Jantung
		Punggung (kg)	Tungkai (kg)	Perut (ml,kg,menit)	Lengan dan bahu (ml/kg/menit)	Lari 30 meter (detik)	Lari bolak-balik 10 meter (detik)	Sit and reach (cm/inch)	Vertical jump (cm)	Lari 15 menit (ml/kg/manit)
1.	Najib Ihzyan Fahrezi	45	93	18	29	4,03	8,40	39	36	50,02
2.	Indra Kusno Adhi Nugroho	45	88	38	19	4,05	9,78	30	58	49,40
3.	Gregorius Hizkia Aryo Bimo	83	95	20	20	4,24	9,63	20	57	41,38
4.	Zaidan Aziz Alfian	53	89	25	25	4,98	9,89	17	40	39,54
5.	Jildan Abdul Ra'uuf	70	90	27	26	4,68	8,81	24	48	39,54
6.	Wildan Abdul Ghaffur	85	118	54	29	4,98	8,78	40	32	44,82
7.	Khrisna Edgar Wibiyanto	52	75	51	28	4,64	9,13	29	40	37,25
8.	Rafi Mahardika	85	101	47	25	4,09	8,17	20	29	41,38
9.	Adam Zaki Prabowo	60	89	46	30	4,06	8,89	29	46	43,44
10.	Muhammad Adrian Saputra	45	65	43	25	4,72	8,35	22	39	50,75
11.	Dimas Ferdy Anto	61	85	45	35	4,35	9,73	26	37	43,67
12.	Alexandre Georgio Bria	58	86	42	36	5,09	9,82	15	34	50,38
13.	Rasio Nayaka Basundara	90	119	43	35	4,00	8,21	19	28	49,87
14.	Araghani Mizan Saputra	67	84	40	30	5,00	9,35	25	34	47,11
15.	Farrel Wisnu Jagaddhita	55	83	48	29	4,76	9,26	20	39	46,54
16.	Muhammad Radja Firmansyah	45	120	57	23	4,77	9,59	21	35	45,51
17.	Galeh Dhuwi Nugroho	60	130	50	29	4,69	9,47	22	40	42,53
18.	Adin Fadillah	40	76	45	28	5,12	9,91	14	37	44,25
19.	Lutfi Abiansyah	52	60	40	28	5,07	9,76	28	51	52,60
20.	Septa Pandu Ramadhan	51	50	47	24	4,09	8,89	21	27	51,08
21.	Muhammad Syandhika Risky	53	95	50	23	4,67	9,30	42	24	47,11
22.	Santon Gerry Pramesthu	60	119	41	35	6,00	9,90	41	16	42,42
23.	Harlino Maulana Yusuf	59	100	34	39	4,41	8,51	26	23	42,42
24.	Muhammad Ferdy	63	80	56	41	4,45	8,46	35	25	44,82
25.	Abid Musthofa	94	125	53	39	4,78	8,35	30	28	48,61

## Lampiran 2. Biodata Pemain

### Biodata Pemain di Academy Mataram Utama

NO	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR
1.	Muhammad Yusuf Rahmansyah	Kulon Progo, 31 Juli 2011
2.	Fikri Adenanda Apriyanto	Bantul, 09 Maret 2011
3.	Reza Maulana Kafi	Bekasi, 23 Agustus 2011
4.	Dyandaru Ahmad Endrasyoga	Bantul, 06 Juli 2011
5.	Muhammad Fahreza Ihza	Klaten, 28 April 2011
6.	Athaya Rizqy Tristantodiano	Sleman, 03 Oktober 2011
7.	Erphito Alfath Shafarullah	Yogyakarta, 18 Februari 2011
8.	Ahmad Artha Mufahir	Wonogiri, 22 April 2011
9.	Rakha Mas Aditya Airlangga	Magelang, 08 Juni 2010
10.	Abdal Pinayungan Jabrel	Magelang, 19 Februari 2010
11.	Alban Nararya Sakti	Sleman, 08 November 2010
12.	Mohammad Razzan Hasibuan	Magelang, 17 Oktober 2010
13.	Rachell Satria Agil Wibowo	Bantul, 08 Oktober 2010
14.	Magenta Dhafin Al Fajri	Yogyakarta, 15 Juni 2010
15.	Zidhan Iqbal Prasetyo	Kulon Progo, 02 Agustus 2010
16.	Thoriq Rizqi Irfansyah	Sleman, 25 Juli 2010
17.	Abdur Rozzaq	Kulon Progo, 26 Juli 2010
18.	M. Fata Fatihul Ihsan	Yogyakarta, 04 Agustus 2010
19.	Farid Luqman Putra Wijaya	Sleman, 13 Januari 2010
20.	Onan Nafis Rafay Kayana	Klaten, 29 Juni 2010
21.	Bramantyo Wahyu Dinata	Bantul, 10 Agustus 2009
22.	Dhimar Aditya Maresta	Kulon Progo, 05 Maret 2009
23.	Farrel Rasyidan Akbar Mulia	Bantul, 26 September 2009
24.	Arraffii'zaid	Bantul, 24 Februari 2009
25.	Agata Batra Bramantara	Gunung Kidul, 26 November 2009

### Biodata Pemain di SSB Baturetno

NO	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR
1.	Najib Ihzyan Fahrezi	Gunung Kidul, 12 mei 2011
2.	Indra Kusno Adhi Nugroho	Bantul, 26 Agustus 2011
3.	Gregorius Hizkia Aryo Bimo	Yogyakarta, 17 November 2011
4.	Zaidan Aziz Alfian	Bantul, 05 Mei 2011
5.	Jildan Abdul Ra'uuf	Klaten, 10 Desember 2011
6.	Wildan Abdul Ghaffur	Klaten, 10 Desember 2011
7.	Khrisna Edgar Wibiyanto	Bantul, 16 Juni 2011
8.	Rafi Mahardika	Bantul, 08 Agustus 2011
9.	Adam Zaki Prabowo	Sleman, 02 Januari 2010
10.	Muhammad Adrian Saputra	Bantul, 19 Februari 2010
11.	Dimas Ferdy Anto	Bantul, 13 Januari 2010
12.	Alexandre Georgio Bria	Beilout, 20 Oktober 2010
13.	Rasio Nayaka Basundara	Bantul, 12 Maret 2010
14.	Araghani Mizan Saputra	Bantul, 15 Juli 2010
15.	Farrel Wisnu Jagaddhita	Madiun, 10 Juli 2010
16.	Muhammad Radja Firmansyah	Sleman, 19 Desemeber 2010
17.	Galeh Dhuwi Nugroho	Bantul, 26 Juni 2010
18.	Adin Fadillah	Bantul, 02 Maret 2010
19.	Lutfi Abiansyah	Bantul, 06 November 2010
20.	Septa Pandu Ramadhan	Bantul, 27 September 2010
21.	Muhammad Syandhika Risky	Bantul, 27 Februari 2009
22.	Santon Gerry Pramesthu	Bantul, 18 Juli 2009
23.	Harlino Maulana Yusuf	Bantul, 18 September 2009
24.	Muhammad Ferdy	Bantul, 02 Desember 2009
25.	Abid Musthofa	Bantul, 17 November 2009



**Lampiran 3. Deskriptif Statistik Berdasarkan T Skor**

Uji T

Independent Samples Test										
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Hasil_Tes	Equal variances assumed	.118	.732	7.622	48	.000	78.50320	10.30021	57.79324	99.21316
	Equal variances not assumed			7.622	47.660	.000	78.50320	10.30021	57.78943	99.21697

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Hasil\_Tes

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.118	1	48	.732

Uji normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Academy_Mataram	.164	25	.080	.881	25	.007
SSB_Baturetno	.145	25	.185	.958	25	.377

a. Lilliefors Significance Correction

1. Academy Mataram Utama

**Statistics**

kekuatan otot punggung

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		85.28
Std. Error of Mean		1.747
Median		86.00
Mode		90
Std. Deviation		8.735
Variance		76.293
Range		48
Minimum		53
Maximum		101
Sum		2132

**Statistics**

kekuatan otot tungkai

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		132.28
Std. Error of Mean		3.716
Median		135.00
Mode		145
Std. Deviation		18.578
Variance		345.127
Range		83
Minimum		82
Maximum		165
Sum		3307

**Statistics**

kekuatan otot perut

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		46.40
Std. Error of Mean		1.201
Median		46.00
Mode		45
Std. Deviation		6.007
Variance		36.083
Range		23
Minimum		34
Maximum		57
Sum		1160

**Statistics**

kekeuatan otot lengan

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		31.68
Std. Error of Mean		1.423
Median		31.00
Mode		31
Std. Deviation		7.116
Variance		50.643
Range		25
Minimum		20
Maximum		45
Sum		792

**Statistics**

lari 30 meter

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		469.64
Std. Error of Mean		6.516
Median		474.00
Mode		418 <sup>a</sup>
Std. Deviation		32.578
Variance		1061.323
Range		159
Minimum		400
Maximum		559
Sum		11741

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Statistics**

lari bolak-balik 10 meter

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		900.68
Std. Error of Mean		12.276
Median		879.00
Mode		878
Std. Deviation		61.380
Variance		3767.477
Range		178
Minimum		820
Maximum		998
Sum		22517

**Statistics**

sit and reach

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		338.90
Std. Error of Mean		15.990
Median		350.00
Mode		300 <sup>a</sup>
Std. Deviation		79.948
Variance		6391.708
Range		408
Minimum		38
Maximum		445
Sum		8473

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Statistics**

vertical jump

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		42.68
Std. Error of Mean		1.437
Median		42.00
Mode		40
Std. Deviation		7.186
Variance		51.643
Range		27
Minimum		31
Maximum		58
Sum		1067

**Statistics**

lari 15 menit

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		4351.68
Std. Error of Mean		188.171
Median		4488.00
Mode		4711
Std. Deviation		940.856
Variance		885210.544
Range		5177
Minimum		45
Maximum		5222
Sum		108792

2. Sekolah Sepakbola Baturetno

**Statistics**

kekuatan otot punggung

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		61.24
Std. Error of Mean		3.053
Median		59.00
Mode		45
Std. Deviation		15.265
Variance		233.023
Range		54
Minimum		40
Maximum		94
Sum		1531

**Statistics**

kekuatan otot tungkai

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		92.60
Std. Error of Mean		4.099
Median		89.00
Mode		89 <sup>a</sup>
Std. Deviation		20.494
Variance		420.000
Range		80
Minimum		50
Maximum		130
Sum		2315

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Statistics**

kekuatan otot perut

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		42.40
Std. Error of Mean		2.112
Median		45.00
Mode		40 <sup>a</sup>
Std. Deviation		10.559
Variance		111.500
Range		39
Minimum		18
Maximum		57
Sum		1060

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Statistics**

kekuatan otot lengan

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		29.20
Std. Error of Mean		1.183
Median		29.00
Mode		29
Std. Deviation		5.916
Variance		35.000
Range		22
Minimum		19
Maximum		41
Sum		730

**Statistics**

lari 30 meter

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		462.88
Std. Error of Mean		9.391
Median		468.00
Mode		409 <sup>a</sup>
Std. Deviation		46.956
Variance		2204.860
Range		200
Minimum		400
Maximum		600
Sum		11572

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Statistics**

lari bolak-balik 10 meter

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		913.36
Std. Error of Mean		12.108
Median		926.00
Mode		835 <sup>a</sup>
Std. Deviation		60.541
Variance		3665.240
Range		174
Minimum		817
Maximum		991
Sum		22834

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Statistics**

sit and reach

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		26.20
Std. Error of Mean		1.618
Median		25.00
Mode		20
Std. Deviation		8.088
Variance		65.417
Range		28
Minimum		14
Maximum		42
Sum		655

**Statistics**

vertical jump

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		36.12
Std. Error of Mean		2.073
Median		36.00
Mode		40
Std. Deviation		10.365
Variance		107.443
Range		42
Minimum		16
Maximum		58
Sum		903

**Statistics**

lari 15 menit

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		4545.76
Std. Error of Mean		83.115
Median		4482.00
Mode		3954 <sup>a</sup>
Std. Deviation		415.573
Variance		172700.690
Range		1535
Minimum		3725
Maximum		5260
Sum		113644

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



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 : 098/PKO/IV/2024  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Dr. Heru Prasetyo, M.Pd

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

Nama : Bagus Cahya Pribadi  
NIM : 19602241003

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PERBEDAAN PROFIL KONDDISI FISIK PEMAIN DI ACADEMY SEPAKBOLA  
MATARAM UTAMA DAN SEKOLAH SEPAKBOLA BATURETNO

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

Yogyakarta, 2 Mei 2024  
Ketua Departemen PKO

*\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Departemen PKO  
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

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



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/979/UN34.16/PT.01.04/2024

31 Mei 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . **Academi Mataram Utama, JL. Kenari, Kemaki, Umbul Harjo, Yogyakarta, 55166, Muja Muju, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta.**

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

Nama : Bagus Cahya Pribadi  
NIM : 19602241003  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Perbedaan Profil Kondisi Fisik Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno  
Waktu Penelitian : Senin, 3 Juni 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.



Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

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





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/978/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

31 Mei 2024

Yth . Sekolah Sepakbola Baturetno, Jl. Wiyoro Kidul Bumen Kulon No.1, Wiyoro, Baturetno, Kec.  
Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55297

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

Nama : Bagus Cahya Pribadi  
NIM : 19602241003  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Perbedaan Profil Kondisi Fisik Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno  
Waktu Penelitian : Selasa, 4 Juni 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.



Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

NIP 19830626 200812 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN DAN  
KESEHATAN  
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281

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

Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

YTH. Wakil Dekan Bidang Umum Dan Keuangan

Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Schubung dengan diadakannya kegiatan **Penelitian Tugas Akhir Skripsi** di tim Academy Mataram Utama dan Sekolah Sepakbola Baturetno, yang akan dilaksanakan pada :

Tanggal : 3 - 8 Juni 2024

Tempat : Lapangan Kenari dan Wiyoro, D.I Yogyakarta

Waktu Pelaksanaan : 15.00 – selesai.

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

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

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 3 Juni 2024

Dosen Pembimbing

Pemohon

Dr. Heru Prasetyo M.Pd.  
NIP. 1199205242021071045

Bagus Cahya Pribadi  
NIM. 19602241003





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

Jalan Colombo, Yogyakarta 55281

*Lampiran*

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



**PT. MATARAM UTAMA MANGGALA**

Jl. Jagung No.21, Semaki  
Kota Yogyakarta, 55166  
Phone: +62 81.716.7117  
Email: mataramutamafc@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 13/PT MUM/VI/2024

Yang bertandatangan di bawah ini :  
Nama : Janu Riyanto, S.Sos., M.Sn.  
Jabatan : Direktur Utama  
Instansi : PT. Mataram Utama Manggala


Menerangkan bahwa :  
Nama : Bagus Cahya Pribadi  
NIM : 19602241003  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jenjang : Strata Satu (S1)  
Instansi/ Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : Lapangan Kenari

Menerangkan bahwa nama tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan penelitian guna Tugas Akhir Skripsi (TAS) "**PERBEDAAN PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DI ACADEMY MATARAM UTAMA DAN SEKOLAH SEPAKBOLA BATURETNO**" pada bulan Juni 2024.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 3 Juni 2024

Hormat kami

  
(Janu Riyanto, S.Sos., M.Sn. )



## SEKOLAH SEPAK BOLA BATURETNO

Komplek Ruko Lapangan Wiyoro No 17  
Baturetno Banguntapan Bantul  
CP : 085640090580



Nomor: 4 /BTR/I/2024  
Lamp. : -  
Hal : Surat Keterangan Selesai Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jaka Suyana  
Jabatan : Direktur SSB Baturetno

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : Bagus Cahya Pribadi  
NIM : 19602241003  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar - benar telah selesai melakukan penelitian Di SSB Baturetno untuk memperoleh data dalam rangka Penyusunan Laporan Penelitian

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Bantul, 07 Juli 2024

Direktur SSB Baturetno

Jaka Suyana



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

Nama : Bagus Cahya Pribadi  
NIM : 19602241003  
Pembimbing : Dr. Heru Prasetyo, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	7/5/2024	bab I, II dan III	Heru
2	14/5/2024	Identifikasi masalah, latar belakang, tujuan	Heru
3	22/5/2024	Identifikasi masalah, Rumusan masalah, tujuan Penelitian	Heru
4	25/5/2024	Tata Tulis, Perbaikan bahasa	Heru
5.	30/5/2024	Konsultasi tentang Penelitian	Heru
6.	25/6/2024	Hasil Penelitian dan Pembahasan	Heru
7.	5/7/2024	Abstrak, Kesimpulan	Heru
8.	12/7/2024	Abstrak, daftar isi, BAB I-IV	Heru

2

Ketua Departemen PKO

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

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan Departemen PKO

## Lampiran 5. Dokumentasi Hasil Penelitian









