

**PERBEDAAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SSB
KRIDANING KARSA KSATRIA DAN SSB SATRIA SEMBADA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh: Mhd Rasyidin
NIM 20602244093

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

PERBEDAAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SSB KRIDANING
KARSA KSATRIA DAN SSB SATRIA SEMBADA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

MHD RASYIDIN
2060224403

Telah disetujui dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas Ilmu
Keolahragaan & Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal:



Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

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

Dr. Nawan Primasoni S.Pd Kor., M.or
NIP. 198405212008121001

SURAT PERNYATAN KEASLIAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mhd Rasyidin

NIM : 20602244093

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga


Fakultas : Ilmu keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : PERBEDAAN KONDISI FISIK TERHADAP PEMAIN

SEPAK BOLA SSB KRIDANING KASTA KSATRIA DAN SSB

SATRIA SEMBADA

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

Yogyakarta
yang menyatakan,

Mhd Rasyidin
NIM.20602244093

LEMBAR PENGESAHAN




PERBEDAAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SSB KRIDANING KASTA
KSATRIA DAN SSB SATRIA SEMBADA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

MHD RASYIDIN
20602244093


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 25 September 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Nawan Primasoni S.Pd.Kor. M.or (Ketua Tim Penguji)		4-10-2024
Dr. Wisnu Nugroho, M.Pd (Sekertaris Tim Penguji)		4-10-2024
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd (Penguji Utama)		4-10-2024

Yogyakarta, 9 Oktober 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Hermawan S.Pd., M.or.
NIP. 197702182008011012

MOTTO

"Keberhasilan adalah hasil dari persiapan, kerja keras, dan belajar dari kegagalan."

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya yang sederhana ini saya persembahkan sebagai rasa tanggung jawab dan wujud terima kasih kepada orangtua saya yang tercinta bapak M.Alfan dan Umi Nurliati yang senantiasa dengan sabar memberikan kasih sayang dan doa yang tak pernah lelah serta selalu mengorbankan dan mengusahakan apapun untuk yang terbaik bagi saya. Kepada kakak serta teman saya yang selalu memberi semangat dan motivasi untuk selalu belajar dan kerja keras. Sehingga karya ini dapat di seselsaikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat karunia dan rahmat-Nya, telah memberikan kekuatan dan kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tanpa hambatan yang berarti. Shalawat serta salam selalu diucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang mengantarkan umat manusia menuju zaman yang bercahaya.

Skripsi ini disusun sebagai bentuk pemenuhan sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan serta sebagai bentuk pertanggung jawaban atas pembelajaran yang sudah dilaksanakan selama perkuliahan ini. skripsi ini berisi tentang Perbedaan Kondisi Fisik terhadap pemain sepak bola SSB Kridaning karsa Ksatria dengan SSB Satria Sembada yang disusun oleh penulis.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan naungan dan kesempatan menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd.,Mor Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan sarana prasarana sehingga proses studi berjalan dengan lancar.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si Ketua Departemen PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak Dr. Nawan Primasoni S.Pd.Kor,. M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi saya.

5. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan yang telah memberikan bekal ilmu, bimbingan, motivasi selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Pelatih dan Pengurus SSB Kridaning Kasta Ksatria dan SSB Satria Sembada yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
7. Orang tua yang telah memberi dukungan serta mendoakan.
8. Sahabat-Sahabat dan orang terkasih saya. Selain itu teman dekat saya Yusuf Indra.
9. Seluruh pihak yang sudah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung hingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan dan masih sangat jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis akan mengapresiasi atas kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 12 Agustus 2024



Penulis

**PERBEDAAN KONDISI FISIK TERHADAP PEMAIN SEPAK
BOLA SSB KRIDANING KARSA KSATRIA
DAN SSB SATRIA SEMBADA**

Mhd Rasyidin
20602244093

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui kondisi fisik sepak bola pada pemain SSB Satria Sembada dan SSB Kridaning Karsa Ksatria. (2) Mendeskripsikan hasil kondisi fisik pada pemain SSB Satria Sembada dan SSB Kridaning Karsa Ksatria.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan metode survei, populasi penelitian ini adalah pemain SSB Satria Sembada yang berjumlah 51 pemain dan SSB Kridaning Karsa Ksatria yang berjumlah 153. Sampel diambil dari hasil purposive sampling dengan kriteria (1) Pemain SSB Satria Sembada dan SSB Kridaning Karsa Ksatria usia 10-12 tahun, (2) masih aktif mengikuti latihan, (3) kedua SSB tersebut sama-sama berlatih 3 kali seminggu. Teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, instrumen tes yang digunakan yaitu *Sit and Reach*, *Sit up*, *Sprint 30m*, *Illinois test* dan *Bleep test*. Analisis data menggunakan independent sampel tes.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kemampuan *sit and reach* pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 26,3 dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata sebesar 29,05. Ini menunjukkan bahwa pemain dari SSB Kridaning Karsa Ksatria memiliki tingkat fleksibilitas yang lebih baik dibandingkan dengan pemain SSB Satria Sembada. (2) Kemampuan *sit up* pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 32,46 dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata sebesar 32,52. Meskipun perbedaannya sangat kecil, ini menunjukkan bahwa kedua tim memiliki kekuatan otot perut yang hampir sebanding. (3) Kemampuan *sprint 30m* pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 6,21 detik dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata sebesar 6,34 detik. Ini berarti pemain SSB Satria Sembada memiliki kecepatan yang sedikit lebih baik dalam jarak pendek dibandingkan pemain SSB Kridaning Karsa Ksatria. (4) Kemampuan *illinois test* pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 19,42 dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata sebesar 19,94. Hasil ini menunjukkan bahwa pemain SSB Satria Sembada memiliki kelincahan yang lebih baik dibandingkan dengan pemain SSB Kridaning Karsa Ksatria. (5) Kemampuan *bleep test* pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 23,65 dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata sebesar 24,94. Hal ini menunjukkan bahwa pemain SSB Kridaning Karsa Ksatria memiliki daya tahan yang lebih baik dibandingkan pemain SSB Satria Sembada. Maka Ditemukan perbedaan angka yang signifikan pada semua instrumen tes.

Kata kunci: Kondisi Fisik Pemain SSB KKK dan SSB Satria Sembada

DISPARITY IN THE PHYSICAL CONDITION OF FOOTBALL PLAYERS FROM SSB KRIDANING KARSA KSATRIA AND SSB SATRIA SEMBADA

Mhd Rasyidin
20602244093

ABSTRACT

This research aims (1) to determine the physical condition of football players of SSB Satria Sembada (Satria Sembada Football School) and SSB Kridaning Karsa Ksatria (Kridaning Karsa Ksatria Football School), (2) to describe the results of physical conditions of players from SSB Satria Sembada and SSB Kridaning Karsa Ksatria.

This research was a descriptive quantitative study with a survey method, the research population was 51 players of SSB Satria Sembada and 153 players of SSB Kridaning Karsa Ksatria. The sample was taken from the results of purposive sampling with the criteria: (1) players of SSB Satria Sembada and SSB Kridaning Karsa Ksatria aged 10-12 years old, (2) were still actively participating in training, and (3) both SSBs trained 3 times a week. The technique and data collection used tests and measurements, the test instruments used Sit and Reach, Sit up, Sprint 30m, Illinois test, and Bleep test. The data analysis used independent sample tests.

The research findings reveal that (1) the average sit and reach ability of SSB Satria Sembada players is at 26.3 and SSB Kridaning Karsa Ksatria players is at 29.05. This shows that SSB Kridaning Karsa Ksatria players have a better level of flexibility compared to SSB Satria Sembada players. (2) The average sit up ability of SSB Satria Sembada players is at 32.46 and SSB Kridaning Karsa Ksatria players at 32.52. Although the disparity is very small, this shows that both teams have almost comparable abdominal muscle strength. (3) The average 30m sprint ability of SSB Satria Sembada players is for about 6.21 seconds and SSB Kridaning Karsa Ksatria players for about 6.34 seconds. This means that SSB Satria Sembada players have slightly better speed over short distances than SSB Kridaning Karsa Ksatria players. (4) The Illinois test ability of SSB Satria Sembada players average at 19.42 and SSB Kridaning Karsa Ksatria average at 19.94. These results indicate that SSB Satria Sembada players have better agility compared to SSB Kridaning Karsa Ksatria players. (5) The bleep test ability of SSB Satria Sembada players average at 23.65 and SSB Kridaning Karsa Ksatria average at 24.94. This indicates that SSB Kridaning Karsa Ksatria players have better endurance compared to SSB Satria Sembada players. Hence, a significant disparity is found in all test instruments.

Keywords: Physical Condition of SSB KKK and SSB Satria Sembada Players

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAN KEASLIAN KEASLIAN KARYA	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	ixx
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Komponen-komponen Kondisi Fisik.....	8
2. Variabel-Variabel yang Berpengaruh terhadap Kondisi Fisik	13
3. Latihan Kondisi Fisik	16
4. Hubungan Usia dan Kondisi Fisik	16
5. Profil SSB Satria Sembada.....	17
6. Profil SSB Kridaning Karsa Ksatria.....	18

B. Kajian yang Relavan	20
C. Kerangka Berpikir	23
D. Pertanyaan Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis atau Desain Penelitian	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Definisi Operasional Variabel	30
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitian	39
1. Kemampuan <i>Sit and Reach</i>	39
2. Kemampuan <i>Sit Up</i>	41
3. Kemampuan <i>Sprint 30m</i>	43
4. Kemampuan <i>Illinois Test</i>	45
5. Kemampuan <i>Bleep Test</i>	47
B. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	25
Gambar 2. <i>Sit And Reach</i>	32
Gambar 3. <i>Sit Up</i>	33
Gambar 4. Lari 30 Meter.....	34
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit and Reach</i> SSB KKK	40
Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit Up</i> SSB KKK	42
Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit Up</i> SSB Satria Sembada	43
Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sprint</i> 30m SSB KKK	44
Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sprint</i> 30m SSB Satria Sembada	45
Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Illinois Test</i> SSB KKK	46
Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Illinois Test</i> SSB Satria Sembada ...	47
Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Bleep Test</i> SSB KKK.....	48
Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan <i>Bleep Test</i> SSB Satria Sembada	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data Normatif Kelentukan Satuan cm.....	32
Tabel 2.	Data Normatif <i>Sit up</i> dalam satuan banyak nya jumlah sit up	33
Tabel 3	Data Normatif Tes Lari 30 Meter dengan Satuan dalam Detik	34
Tabel 4.	Data Normatif <i>Illinois Test</i> dengan Satuan dalam Detik.....	35
Tabel 5.	Data Normatif Tes <i>Multistage</i> dengan Satuan ml.kg.bb/menit.....	36
Tabel 6.	Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit and Reach</i> SSB KKK.....	40
Table 7.	Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit and Reach</i> SSB Satria Sembada.....	40
Table 8.	Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit Up</i> SSB KKK.....	42
Table 9.	Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sit Up</i> SSB Satria Sembada.....	42
Tabel 10.	Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sprint</i> 30m SSB KKK	44
Tabel 11.	Hasil Penelitian Kemampuan <i>Sprint</i> 30m SSB Satria Sembada.....	44
Tabel 12.	Hasil Penelitian Kemampuan <i>Illinois test</i> SSB KKK	46
Tabel 13.	Hasil Penelitian Kemampuan <i>Illinois test</i> SSB Satria Sembada.....	46
Tabel 14.	Hasil Penelitian Kemampuan <i>Bleep test</i> SSB KKK	48
Tabel 16.	Hasil Penelitian Kemampuan <i>Bleep test</i> SSB Satria Sembada	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pembimbing Proposal TAS	59
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Fakultas	60
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Fakultas	61
Lampiran 4. Surat Balasan dari SSB Satria Sembada	62
Lampiran 5. Surat Balasan dari SSB KKK	63
Lampiran 6. Lembar Konsultasi	64
Lampiran 7. Instrumen Penelitian	65
Lampiran 8. Data Kotor SSB KKK	69
Lampiran 9. Data Kotor SSB Satria Sembada	70
Lampiran 10. Dokumentasi	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman (Sucipto, dkk: 2000).

Pada permainan sepak bola suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat, sehingga tidak membuang energi dan waktu. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Irianto, S. (2016) menyatakan bahwa unsur-unsur kondisi fisik penting yang perlu dikembangkan dalam permainan sepak bola antara lain: kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*local endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*) dan daya tahan paru jantung. Kekuatan otot digunakan untuk mempertahankan posisi badan agar tetap stabil dan tidak jatuh ketika saling dorong adu badan dengan lawan. Daya ledak digunakan ketika pemain harus melompat untuk menyundul bola atau ketika melakukan gerakan menendang bola dengan keras. Kecepatan digunakan ketika pemain berlari cepat untuk mengambil posisi atau mengejar bola. Kecepatan juga diperlukan pemain ketika menggiring bola. Daya tahan otot diperlukan pemain ketika melakukan gerakan berulang-ulang sepanjang pertandingan, seperti berlari tanpa bola, menggiring bola, menendang bola atau kombinasi di antara gerakan-gerakan tersebut. Pergerakan berlari pelan sampai kecepatan sedang yang dilakukan sepanjang pertandingan membutuhkan daya tahan paru jantung.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang yaitu lingkungan. Diungkapkan Irianto, s. (2016) bahwa lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan

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

Salah satu yang mempengaruhi kondisi fisik adalah obesitas. Kecenderungan anak kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nabag (2011) terhadap siswa sekolah berusia 5-15 tahun. Status gizi kategori obesitas anak yang bersekolah di wilayah perkotaan (15.4%) lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang bersekolah di wilayah pedesaan (4.5%). Anak yang tinggal di desa cenderung lebih banyak beraktivitas fisik di luar ruangan dibandingkan dengan anak yang tinggal di kota. Anak-anak yang tinggal di daerah perkotaan memiliki karakteristik seperti kurang melakukan gerak atau aktivitas fisik, sarana dan prasarana untuk melakukan aktivitas fisik berkurang, serta gizi dan makanan berlebih yang dapat mengakibatkan kegemukan. Hal tersebut berbeda dengan anak-anak yang tinggal di daerah pedesaan, mereka lebih bebas bergerak dan rutinitas sehari-hari yang berhubungan dengan aktivitas fisik seperti jalan kaki untuk pergi ke sekolah dan aktivitas fisik lain yang menuntut mereka untuk aktif bergerak.

SSB Kridaning Karsa adalah salah satu SSB sepak bola yang berasal dari Yogyakarta. SSB ini sudah berdiri dari tahun 1966 ,membina pemain - pemain dari kelompok umur 5,9,10,11,12,14,16,dan senior (PS.KKK). yang berlaga di tim divisi utama Pengcab Sleman. Jadwal latihan di SSB Kridaning Karsa Ksatria, dilaksanakan setiap: Minggu (jam 07.00 WIB s.d 09.00 WIB), Rabu (jam 14.00

WIB s.d 16.00 WIB), dan Jum`at (jam 14.00 WIB s.d 16.00 WIB) Buku Laporan Pelaksanaan Program Latihan SSB Kridaning Karsa Ksatria Klajuran Godean Sleman. SSB KKK sudah banyak mengikuti kompetisi dan banyak prestasi yang sudah di dapatkan.

Sedangkan SSB Satria Sembada adalah salah satu SSB sepak bola yang berasal dari Yogyakarta. SSB ini sudah berdiri dari tahun 2020 ,membina pemain - pemain dari kelompok umur 10,11,12,14, Jadwal latihan SSB Satria Sembada Sleman adalah setiap hari Selasa dan Jumat pukul 15.00 WIB, serta Minggu pukul 07.00 WIB. SSB ini dikelola oleh dua pelatih yang masing-masing bertanggung jawab atas satu kelompok umur.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, kondisi fisik pemain di SSB Kridaning Kasta Ksatria dan SSB Satria Sembada masih kurang. Dikarenakan kedua tim hanya memprioritaskan latihan teknik,dan taktik sehingga untuk kondisi fisik para pemain sangat lemah dan performa nya selama pertandingan / latihan kurang maksimal hal ini terlihat ketika sedang mengikuti latihan pertandingan pemain inti melawan pemain cadangan, *game* berlangsung kurang lebih sekitar 70 menit (35 menit 1 babak). Pemain sangat kuat pada babak pertama dan tempo permainan cepat, tetapi pada babak kedua permainan lambat dan tempo permainan pun menurun.

Bertolak dari uraian di atas, maka permasalahan tersebut harus diteliti lebih lanjut terkait kondisi fisik pemain. Kondisi fisik yang akan diteliti pada kondisi fisik umum. Harapannya, pelatih akan lebih mudah untuk menentukan program latihan selanjutnya. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka

peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul “Perbedaan Kondisi Fisik Terhadap Pemain Sepakbola SSB Kridaning Kasta Ksatria dan SSB Satria Sembada”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka beberapa hal yang bisa diidentifikasi sebagai permasalahan, antara lain:

- a. Kemampuan kondisi fisik sepakbola untuk pemain SSB Satria Sembada dan SSB Kridaning Karsa Ksatria masih kurang baik.
- b. Belum diketahui perbedaan tingkat kondisi fisik sepakbola pada pemain SSB Satria Sembada dengan SSB Kridaning Karsa Ksatria.
- c. Kurangnya disiplinnya pemain SSB Satria Sembada Sleman dan SSB Kridaning Karsa Ksatria dalam pelaksanaan latihan.
- d. Saat latihan pemain SSB Satria Sembada dan SSB Kridaning Karsa Ksatria sering kelelahan ketika latihan dan bertanding

C. Batasan Masalah

Untuk memastikan penelitian ini dapat berfokus secara efektif, diperlukan beberapa batasan yang jelas dalam interpretasi hasil penelitian. Penelitian ini secara khusus memusatkan perhatian pada perbedaan kondisi fisik antara pemain sepak bola yang tergabung dalam SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada.

D. Rumusan Masalah

Penelitian ini akan menjawab rumusan masalah sebagai panduan pertanyaan yang akan dijawab dari studi ini. Rumusan masalah tersebut adalah:

- a. Bagaimana Tingkat kondisi fisik para pemain sepak bola di SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada?
- b. Apa saja unsur kondisi fisik yang diteliti pada pemain di SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada?
- c. Bagaimana perbedaan kondisi fisik pemain sepak bola SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada di lapangan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada uraian masalah tersebut, penelitian ini akan menguraikan beberapa tujuan penelitian sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepak bola di SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada.
- b. Untuk mengetahui unsur-unsur kondisi fisik yang diteliti seperti kelentukan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan jantung pada pemain SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada.
- c. Untuk mengetahui perbedaan kondisi fisik pemain sepak bola SSB Kridaning Karsa Ksatriadan SSB Satria Sembada.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak.

Beberapa manfaat yang diharapkan sebagai berikut:

- a. Penelitian ini bermanfaat untuk menilai perbedaan kondisi fisik pemain sepak bola di kedua SSB tersebut, yaitu SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada. Melalui penelitian ini, dapat diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh tentang komponen fisik yang penting seperti kecepatan, kelentukan, ketahanan fisik, kelincahan, dan daya tahan jantung paru. Penilaian ini akan membantu pelatih dan pemain untuk memahami tingkat kondisi fisik pemain secara lebih terukur dan objektif.
- b. Penelitian ini juga akan memberikan manfaat berupa analisis perbedaan kondisi fisik di antara pemain dari kedua SSB. Hasil analisis ini akan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi variasi dalam kondisi fisik para pemain, seperti frekuensi latihan, program latihan, dan faktor eksternal lainnya. Informasi ini berguna bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih tepat guna, sehingga dapat meningkatkan kondisi fisik pemain secara lebih optimal.
- c. Penelitian ini berfungsi untuk menyelidiki perbedaan performa pemain di lapangan dari kedua SSB berdasarkan kondisi fisik mereka. Dengan mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kondisi fisik dan performa, pelatih dapat mengoptimalkan latihan fisik dan taktik yang sesuai dengan kebutuhan spesifik tim. Dengan demikian, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kualitas permainan tim secara keseluruhan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kondisi Fisik

Menurut Setiawan (2013), kondisi fisik merupakan suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik dalam proses peningkatan maupun pemeliharannya. Dalam konteks ini, perlu dikembangkan seluruh komponen kondisi fisik untuk mencapai prestasi optimal. Setiawan menekankan bahwa kondisi fisik adalah persyaratan yang esensial bagi seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal. Oleh karena itu, setiap aspek kondisi fisik harus ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan khusus masing-masing cabang olahraga.

Pujianto (2015) juga mengamini pandangan tersebut, menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan keperluan dasar yang tidak dapat ditawar-tawar atau ditunda dalam upaya peningkatan prestasi atlet. Dalam konteks ini, pemeliharaan dan peningkatan kondisi fisik menjadi suatu keharusan tanpa kompromi. Sumber-sumber ini memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya pengembangan kondisi fisik sebagai landasan fundamental dalam mencapai prestasi optimal dalam dunia olahraga.

1. Komponen-komponen Kondisi Fisik

a. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan merupakan kemampuan seseorang dalam memanfaatkan otot-ototnya untuk menahan beban saat bekerja (M. Sajoto, 1995:8). Hal ini juga di

definisikan sebagai kapasitas untuk menghasilkan ketegangan

otot dalam suatu kondisi Kekuatan memegang peran penting, karena menjadi pendorong utama dalam setiap aktivitas dan menjadi persyaratan dasar untuk meningkatkan prestasi.

b. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengaktifkan otot-otot secara berkelanjutan dalam kurun waktu yang cukup lama dengan intensitas beban tertentu (M. Sajoto, 1995:8). Keberadaan daya tahan memegang peran signifikan dalam konteks sepak bola, terutama karena dalam periode 90 menit atau lebih, seorang pemain terlibat dalam aktivitas fisik yang berkesinambungan dengan variasi gerakan yang beragam.

c. Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot, yang dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8), dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot. Semua faktor yang memengaruhi kedua hal tersebut turut memengaruhi kualitas daya otot, menjadi suatu kemampuan yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba.

Dalam konteks permainan sepak bola, di mana gerakan yang dilakukan bersifat tiba-tiba, seperti saat merebut bola, pemakaian daya otot ini melibatkan penerapan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang terlibat dalam aktivitas fisik secara rutin memiliki kecenderungan memiliki daya otot yang baik. Daya otot dipengaruhi oleh faktor kekuatan otot dan kecepatan

kontraksi otot, sehingga semua variabel yang memengaruhi keduanya akan memengaruhi daya otot. Selain itu, daya otot mencakup dua aspek utama, yaitu kemampuan untuk menggunakan kekuatan maksimum secara cepat dan untuk menjaga kontraksi otot secara teratur dalam waktu yang lama dengan beban tertentu.

d. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan, yang didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat- singkatnya (M. Sajoto, 1995:8), berarti kemampuan untuk bergerak dengan potensi mencapai kecepatan tertinggi (Albertus Fenanlampir, 2015:58). Dengan kata lain, individu yang memiliki tingkat kecepatan yang tinggi dapat melaksanakan gerakan singkat atau respons cepat setelah menerima rangsangan.

Kecepatan secara umum dapat diartikan sebagai tingkat laju gerak tubuh secara menyeluruh atau pada bagian tertentu dari tubuh. Beberapa faktor yang memengaruhi tingkat kecepatan meliputi kelentukan, bentuk tubuh, usia, dan jenis kelamin (Dangsina Moeloek, 1984: 7-8). Pentingnya kecepatan juga termanifestasi dalam olahraga sepak bola, di mana kecepatan menjadi faktor penentu kemampuan seorang pemain. Pemain yang memiliki tingkat kecepatan yang baik dapat dengan cepat menggiring bola menuju daerah lawan, memudahkan dalam mencetak gol, dan mendukung usaha pemain untuk mengejar bola.

e. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan kapasitas individu untuk mengubah posisi dalam suatu area dengan kemampuan mengubah satu posisi ke posisi lain dalam kecepatan tinggi dan koordinasi yang efektif (M. Sajoto, 1995:9).

Tes kelincahan sering kali melibatkan lari cepat dengan perubahan arah untuk mengukur sejauh mana seseorang dapat mengubah arah gerakannya (Sri Haryono, 2014:7). Pengertian kelincahan menekankan pada kemampuan mengubah arah posisi tubuh dengan mendadak.

Dalam konteksnya, kelincahan mencakup kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan dengan cepat dalam kecepatan tinggi. Ini dapat mencakup keterampilan seperti berlari berkelok-kelok, melakukan lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau bahkan kemampuan berkelit cepat sambil tetap menjaga keseimbangan dalam posisi berdiri. Kemampuan kelincahan sangat diperlukan dalam melaksanakan gerakan teknis, seperti menggiring bola dan menendang bola, melibatkan faktor-faktor seperti kecepatan, reaksi, kekuatan, kelenturan, dan keterampilan motorik.

Kelincahan sering menjadi kunci dalam situasi permainan sepak bola, di mana seorang pemain dapat melewati lawan-lawannya dengan mengubah arah gerakannya dengan cepat. Sebaliknya, kurangnya kelincahan dapat membuat pemain kehilangan kendali atas bola, memudahkan lawan untuk merebutnya. Kesimpulannya, kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat sesuai dengan situasi di lapangan.

f. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan berbagai aktivitas, diukur dengan luasnya rentang gerak persendian dalam seluruh tubuh (M. Sajoto, 1995:9).

Tingkat fleksibilitas persendian di seluruh tubuh dapat mencerminkan tingkat efektivitas kelentukan. Kelentukan menunjukkan sejauh mana suatu persendian dapat bergerak secara maksimal. Ini melibatkan hubungan antara struktur anatomi tubuh dan kemungkinan gerak yang dimiliki oleh setiap persendian. Meskipun fleksi batang tubuh menjadi gerakan yang signifikan dalam aktivitas sehari-hari, tingkat kelenturan yang baik pada satu area tubuh tidak selalu menjamin kelenturan yang baik di tempat lain (Dangsina Moeloek, 1984:9). Oleh karena itu, kelenturan mengindikasikan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara bebas dan seimbang.

Untuk mencapai kelenturan yang optimal, diperlukan latihan jasmani terutama fokus pada penguluran dan kelenturan. Faktor-faktor seperti usia dan tingkat aktivitas fisik memengaruhi kelenturan, di mana pada usia lanjut, kelenturan dapat berkurang karena menurunnya aktivitas otot akibat kurangnya latihan fisik. Dalam konteks sepak bola, kelenturan menjadi elemen penting agar pemain mampu mengelola bola, melakukan gerakan tipu, sliding tackle, dan mengubah arah dalam berlari.

2. Variabel-Variabel yang Berpengaruh terhadap Kondisi Fisik

Sejumlah faktor menjadi kunci dalam meningkatkan kondisi fisik, melebihi sekadar sepuluh komponen fisik yang telah disebutkan sebelumnya.

Berikut adalah faktor-faktor yang memainkan peran dalam memengaruhi kondisi fisik:

a. Faktor Latihan

Latihan merujuk pada aktivitas berulang secara sistematis dengan penambahan beban atau intensitas pekerjaan. Frekuensi latihan juga memiliki peran penting, di mana dilakukan tiga kali seminggu untuk menghindari kelelahan kronis. Latihan dalam olahraga prestasi harus memiliki tujuan yang jelas, mematuhi prinsip latihan, dan secara langsung memengaruhi cabang olahraga yang bersangkutan.

Tujuan latihan melibatkan peningkatan prestasi, kesehatan, dan kondisi fisik, dengan fokus pada:

- 1) Pembentukan Kondisi Fisik (*physical build-up*): Membangun unsur- unsur seperti kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.
- 2) Pembentukan Teknik (*technical build-up*): Dimulai dari teknik dasar menuju tingkat yang lebih tinggi dan gerakan otomatis.
- 3) Pembentukan Taktik (*tactical build-up*): Melibatkan tahapan penyerangandan penyusunan strategi, sistem, dan pola.

- 4) **Pembentukan Mental (mental build-up):** Sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan, memastikan perkembangan mental yang mendukung pencapaian prestasi tinggi.
- 5) **Pembentukan Kematangan Juara:** Menyatukan bekal fisik, teknik, taktik, dan mental bertanding dalam keselarasan yang matang, menuju kematangan sebagai seorang juara. Seluruh faktor ini memberikan kontribusi vital dalam mencapai kondisi fisik yang optimal dan berdampak positif pada aspek-aspek lainnya, termasuk motivasi, semangat kerja, dan rasa percaya diri. Pemahaman yang mendalam terhadap variabel-variabel ini menjadi kunci dalam merancang program latihan yang efektif dan holistik.

b. Prinsip-prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Dengan menerapkan konsep overload, kelompok otot dapat mengembangkan kekuatannya secara optimal. Penerapan beban yang melebihi kapasitas biasa akan memicu penyesuaian fisiologis di dalam tubuh, mendorong peningkatan kekuatan otot (M. Sajoto, 1995:30).

c. Faktor Istirahat

Tubuh dapat mengalami kelelahan setelah terlibat dalam aktivitas, yang disebabkan oleh penggunaan tenaga selama pelaksanaan aktivitas tersebut. Untuk memulihkan tenaga yang telah digunakan, diperlukan waktu istirahat. Melalui periode istirahat, tubuh dapat meregenerasi dan mengembalikan tenaga yang telah terpakai.

d. Faktor Kebiasaan Hidup

Kesehatan jasmani yang optimal mendukung kondisi fisik yang baik. Dengan mempraktikkan gaya hidup sehat, seseorang dapat mengurangi resiko penyakit. Sehari-hari, penting untuk memperhatikan dan menerapkan pola hidup yang sehat, seperti mengonsumsi makanan seimbang, menghindari rokok, minuman beralkohol, dan obat-obatan terlarang.

e. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan tempat tinggal jangka panjang seseorang, mencakup kedua aspek fisik dan sosial. Sebelum menghadapi pertandingan, seorang pemain perlu berada dalam kondisi fisik yang optimal untuk menghadapi tantangan dan tekanan yang mungkin muncul selama pertandingan. Proses pelatihan kondisi dalam dunia olahraga membutuhkan pendekatan yang hati-hati, penuh kesabaran, dan perhatian terhadap para atlet. Melalui latihan yang berulang, dengan peningkatan bertahap dalam intensitas dan kompleksitas, seiring waktu seorang pemain akan mengembangkan kelincahan dan keterampilan yang lebih baik.

f. Faktor Gizi Makanan

Untuk menyesuaikan asupan makanan dengan kebutuhan tenaga selama latihan atau aktivitas fisik, seorang individu atau atlet harus memperhatikan komposisi nutrisi tertentu. Sebagai contoh, seorang atlet disarankan untuk mengonsumsi 25-30% lemak, 15% protein, 50-60% karbohidrat, serta vitamin dan mineral lainnya. Oleh karena itu, dalam pembinaan fisik, penting untuk menyajikan makanan bergizi seimbang yang mengandung berbagai mineral.

Penilaian kondisi fisik seseorang dapat dilakukan melalui berbagai tes kemampuan (M. Sajoto, 1995:10). Sebelum terlibat dalam pertandingan, seorang pemain harus telah mencapai tingkat kesegaran jasmani yang memadai untuk menghadapi tantangan dan tekanan selama pertandingan.

3. Latihan Kondisi Fisik

Program latihan kondisi fisik dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis. Pertama, program latihan yang bertujuan meningkatkan kondisi fisik secara perkomponen maupun secara menyeluruh. Pendekatan ini diterapkan ketika hasil tes awal menunjukkan bahwa seorang pemain belum mencapai kondisi fisik yang dibutuhkan untuk pertandingan yang akan dihadapi. Sebagai contoh, jika seorang pemain sepak bola memiliki nilai VO2Max 45 ml/kg/menit, sedangkan kondisi puncak yang dibutuhkan untuk pemain sepakbola adalah (56-70) ml/kg/menit, maka seorang pelatih dapat merancang program latihan daya tahan yang sesuai agar pemain mencapai status VO2max yang diinginkan selama pertandingan. Kedua, terdapat program latihan yang bertujuan mempertahankan kondisi fisik, yakni program latihan yang disusun sedemikian rupa sehingga diharapkan pemain akan mempertahankan kondisi fisiknya pada tingkat puncak sesuai dengan persyaratan cabang olahraga yang bersangkutan dalam sebuah turnamen atau pertandingan (M. Sajoto, 1995:29).

4. Hubungan Usia dan Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang optimal akan memengaruhi aspek kejiwaan, seperti peningkatan motivasi kerja, semangat, rasa percaya diri, dan ketelitian, demikian disampaikan oleh Harsono (1998:153). Kondisi fisik yang baik juga berdampak

positif pada fungsi dan sistem organisme tubuh, seperti peningkatan kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen fisik lainnya. Pentingnya latihan fisik untuk meningkatkan kondisi tersebut diakui; namun, perlu dicatat bahwa pemberian latihan fisik harus mempertimbangkan karakteristik individu, terutama anak-anak. Tanpa memperhatikan karakteristik ini, latihan fisik dapat menghasilkan dampak yang kontraproduktif, menyebabkan hasil yang tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Anak yang belum siap atau tidak tepat untuk menerima beban latihan fisik yang berat dapat mengalami dampak negatif pada pertumbuhan mereka, dan jika dipaksakan, hasilnya mungkin tidak optimal dalam mencapai prestasi. Seiring dengan bertambahnya usia, seseorang mencapai puncak prestasi fisiknya, umumnya pada usia 24 atau 25 tahun. Setelah mencapai fase puncak, prestasi fisik cenderung tidak dapat ditingkatkan lebih lanjut; namun, dengan latihan fisik yang teratur, seseorang dapat mempertahankan kondisi fisik yang optimal, yang pada gilirannya akan memengaruhi prestasi secara positif.

Dalam konteks sepak bola, perlu diperhatikan bahwa latihan fisik harus disesuaikan dengan usia dan karakteristik anak yang dilatih untuk mencapai hasil terbaik dalam cabang olahraga tersebut.

5. Profil SSB Satria Sembada Sleman

Sekolah sepak bola (SSB) adalah sebuah lembaga dalam bidang olahraga sepak bola yang bertujuan untuk melatih dan mengembangkan bakat atlet. SSB didirikan khususnya untuk memberikan kesempatan kepada anak-anak usia dini untuk berlatih sepakbola. Salah satu SSB yang terkenal adalah Satria Sembada

Sleman, yang berlokasi di Gejawan Kulon, Balecatut, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55295. SSB Satria Sembada Sleman melakukan latihan di Lapangan Balecatut, Gamping, Sleman, yang memiliki satu lapangan berukuran standar dan berkualitas baik.

Jadwal latihan SSB Satria Sembada Sleman adalah setiap hari Selasa dan Jumat pukul 15.00 WIB, serta Minggu pukul 07.00 WIB. SSB ini dikelola oleh dua pelatih yang masing-masing bertanggung jawab atas satu kelompok umur. SSB Satria Sembada Sleman merupakan salah satu SSB yang baru didirikan pada tahun 2020. SSB ini bertujuan untuk membina atlet sepak bola yang lahir antara tahun 2007 hingga 2014. Proses latihan dibagi menjadi dua kelompok usia, yaitu usia 12-13 tahun dengan jumlah 28 atlet, dan usia 10-11 tahun dengan jumlah 20 atlet. Pembagian kelompok usia ini bertujuan agar proses pengembangan keterampilan dan mental anak didik yang lebih muda tidak terpengaruh oleh pola pikir dari kelompok usia yang lebih tua. Tujuan utamanya adalah agar pelatih dapat lebih fokus pada perkembangan anak didik dan memastikan bahwa materi yang disampaikan dalam proses latihan dapat dipahami dengan baik oleh anak didik.

6. Profil SSB Kridaning Karsa Ksatria Klajuran Godean Sleman

SSB Kridaning Karsa Ksatria dibentuk pada tanggal 03 Maret 1996, oleh Drs. Widodo (alm), Suprpto, S.Pd, dan Drs. Zuhfan Ikhwanuddin. Saat ini SSB Kridaning Karsa Ksatria menjadi salah satu SSB tangguh dari Kabupaten Sleman. SSB Kridaning Karsa Ksatria bermarkas di lapangan Klajuran, Desa Sidokerto, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman. SSB 15 Kridaning Karsa

Ksatria sudah banyak menetas pemain-pemain sepak bola muda yang berlaga di klub besar di wilayah DIY.

Awal berdirinya SSB Kridaning Karsa Ksatria tak lepas dari klub Persatuan Sepakbola Kridaning Karsa Ksatria yang berlaga di Divisi Utama PSSI Sleman. Guna menyokong pasokan pemain ke klub Persatuan Sepak bola Kridaning Karsa Ksatria, maka didirikanlah pusat pembinaan sepak bola usia dini dengan nama yang sama. Saat ini, SSB Kridaning Karsa Ksatria memiliki lebih dari 200 siswa berusia di bawah 16 tahun, yang rutin menggelar latihan setiap Minggu pagi serta Rabu dan Jum`at sore di lapangan Klajuran, Godean, Sleman.

Dalam hal prestasi, SSB Kridaning Karsa Ksatria tak perlu diragukan keandalannya. Prestasi dalam 3 tahun terakhir, sebagai contoh pada tahun 2013 saja SSB ini sudah mengoleksi sederet penghargaan termasuk juara turnamen IKA Sleman U-15, runner up Piala Rektor UPN, dan runner up Hadiwinoto Cup Wiladeg. Secara individual, pemain-pemain lulusan SSB Kridaning Karsa Ksatria, juga banyak yang hijrah ke klub besar di wilayah Sleman, seperti Sleman United maupun PSS Sleman. Bendahara SSB Kridaning Karsa Ksatria, Hadi Pramono mengatakan setelah memasuki usia di atas 15 tahun, siswa-siswa SSB akan direkrut oleh Persatuan Sepakbola Kridaning Karsa Ksatria.

Pada saat ini SSB Kridaning Karsa Ksatria, terdapat beberapa usia kelompok umur, mulai dari KU-10, KU-13, KU-15, KU-18, dan senior (PS.KKK) yang berlaga di tim divisi utama Pengcab Sleman. Jadwal latihan di SSB Kridaning Karsa Ksatria, dilaksanakan setiap: Minggu (jam 07.00 WIB s.d 09.00 WIB), Rabu (jam 14.00 WIB s.d 16.00 WIB), dan Jum`at.

B. Kajian yang Relevan

Penelitian yang relevan sebagai acuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian Survei kondisi Fisik oleh Mohammad Thoha (2018), Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini berjudul Survei Kondisi Fisik Pemain sepakbola. Pengembangan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik para pemain sepak bola. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti dalam bidang pengembangan kondisi fisik.
2. Wahyu Lestari (2013) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak bola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepak bola putri binangun Kulon Progo Yogyakarta. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 25 pemain. Instrumen yang digunakan adalah (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*, (2) daya tahan otot perut diukur dengan *sit-up*, (3) kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, (4) kelincahan menggunakan *shuttle-run*, (5) fleksibilitas menggunakan *sit and reach*, (6) power otot tungkai menggunakan *vertical jump test*. dan (7) dan daya tahan jantung paru menggunakan tes lari 15 menit. Dari 7 item tes yang dilaksanakan, ternyata profil kondisi fisik pemain sepak bola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta semuanya memperoleh kategori kurang.
3. Dati Maryami (2016) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (Paf Uny) Menuju *Women*

Pro Futsal League Tahun 2016”. Populasi penelitian sebanyak 18 atlet putri. Metode penelitian ini menggunakan metode *survey* dan Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari tes *push up*, tes *sit up*, *millionis agility run test*, lari 30 meter, *standing longjump* dan *vo2maks*. Hasil penelitian menunjukan bahwa Kondisi Fisik Pemain PAF UNY yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 anak), pada kategori baik sebesar 33,33 % (6 anak), pada kategori sedang 27,78 % (5 anak), pada kategori kurang sebesar 38,89 % (7 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Azidman, Arwin, & Syafrial (2017) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Kaur”. 45 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kabupaten Kaur. Kondisi fisik pemain sangatlah penting untuk mencapai prestasi yang maksimal. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan desain deskriptif. Subyek dari penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kabupaten Kaur, yaitu yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini menggunakan tes untuk mengetahui daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan kaitanya dengan kondisi fisik pemain sepak bola. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran kondisi fisik. Instrumen dalam penelitian ini meliputi tes Lari *1200 yard*, lari *60 yard*, *shuttle run*, dan *sit and reach*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian yang diperoleh

bahwa kondisi fisik keseluruhan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kabupaten Kaur adalah kurang. Dari 4 item tes yang dilaksanakan, ternyata kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kaur semuanya memperoleh kategori kurang, kecuali pada tes sit and reach yang memperoleh kategori sedang.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetya & Hariadi (2018) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepakbola Malang U-17 (Persema)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Persema Malang U-17. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah atlet Persema Malang U-17 yang berjumlah 30 orang. Proses pengumpulan data diambil menggunakan 4 instrumen untuk masing-masing kondisi fisik yaitu: (1) *sprint* 30 meter untuk tes kecepatan, (2) *46 illinois test* untuk tes kelincahan, (3) *standing trunk flexion* untuk tes kelentukan dan (4) *standing broad jump* untuk tes daya ledak. Secara keseluruhan hasil tes kondisi fisik atlet Persema U-17 menunjukkan 11,7% “baik sekali”, 50% “baik”, 33,3% “sedang” dan 5% “buruk”. baik yang ditunjukkan dengan 50% termasuk dalam kategori “baik”

C. Kerangka Berpikir

Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri, sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang olahraga sepak bola. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepak bola antara lain; daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

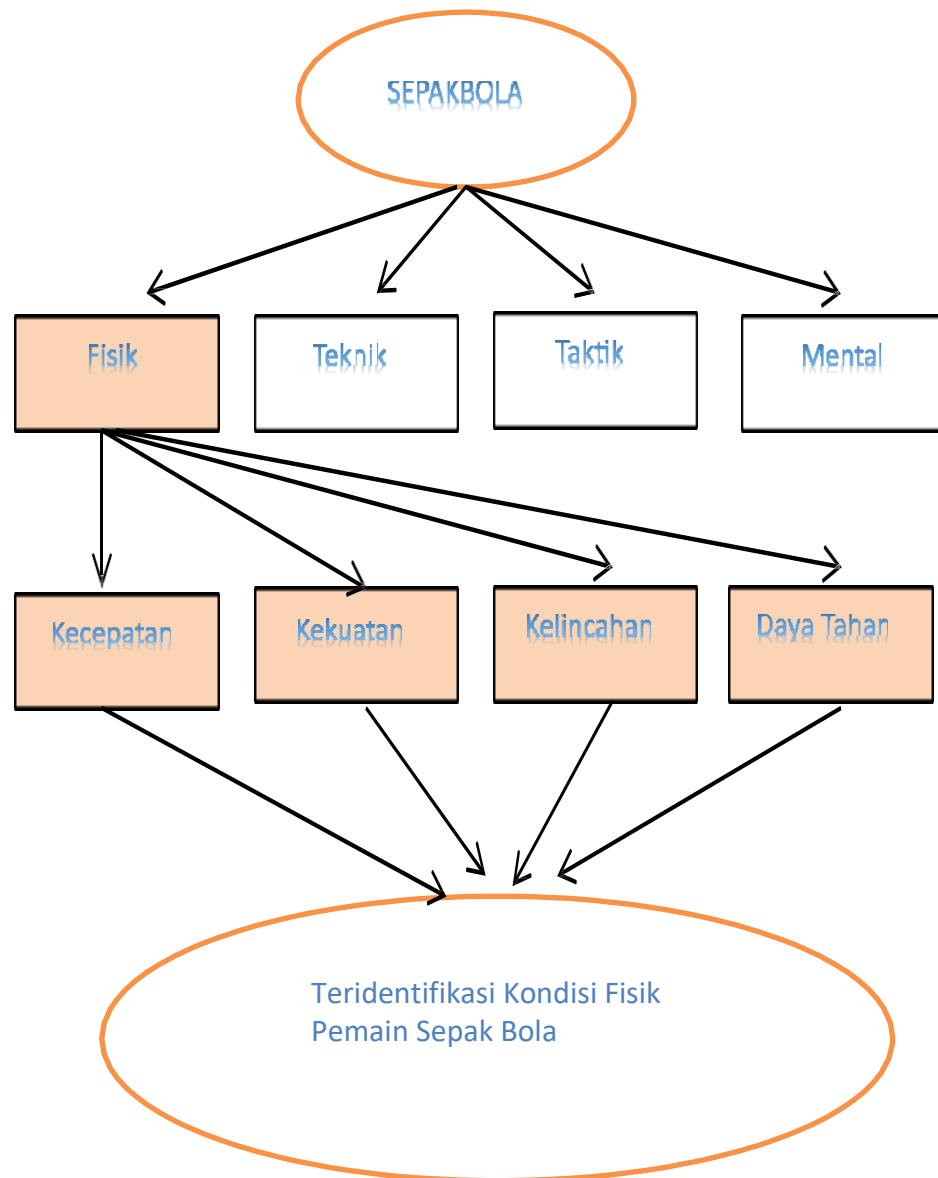
Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang yaitu lingkungan, yaitu lingkungan perkotaan dan pedesaan. Kota merupakan suatu lingkungan buatan di mana teknologi membantu segala tata cara kerja masyarakat kota. Masyarakat kota menarik karena pemakaian kendaraan bermotor dengan intensitas yang sangat tinggi. Masyarakat kota kecap kali meragukan sikap hemat dan lebih mengutamakan kepuasan diri. Kebanyakan masyarakat perkotaan sangat sulit untuk menyempatkan diri dalam melaksanakan aktivitas jasmani.

Selain memerlukan keahlian dasar yang solid, pemain sepak bola juga harus menjaga kondisi fisiknya, terutama yang bersifat dominan dalam konteks sepak bola. Pemeliharaan kekuatan tubuh menjadi krusial untuk melaksanakan tendangan dan gerakan lainnya, serta mendukung peningkatan aspek fisik lainnya. Kecepatan memiliki peran dominan dalam dunia sepak bola karena pemain harus mampu berlari untuk mengamankan bola, menyerang, dan mengejar lawan.

Karena gerakan berlari mendominasi, daya tahan pemain juga harus optimal. Dengan kondisi fisik yang prima, pemain dapat mengembangkan gaya permainannya sesuai dengan instruksi pelatih. Kelincahan dan kelentukan juga memegang peranan krusial, mengingat adanya gerakan spontan seperti merebut bola, menghindari lawan, dan mengatur posisi penyerangan serta pertahanan. Dengan menjaga kondisi fisik yang baik, peluang untuk meraih prestasi tinggi dalam sepak bola semakin terbuka.

Pelatihan kondisi fisik pemain sepakbola biasanya dimulai sejak dini oleh pelatih. Persatuan Sepak bola SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada perlu melakukan evaluasi berkala terhadap pembinaan kondisi fisik pemain untuk menilai pencapaian yang telah dicapai, yang dapat menjadi dasar untuk perencanaan pembinaan selanjutnya.

Gambar 1. Kerangka Berpikir



D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan landasan teori yang telah disebutkan diatas maka pertanyaan penelitian yang diajukan dan diharapkan dapat diperoleh jawabannya meluli penelitian ini adalah :

1. Apa komponen kondisi fisik utama yang membedakan kedua kelompok pemain tersebut?
2. Bagaimana tingkat kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan harapan di antara pemain dari kedua SSB tersebut?
3. Faktor-faktor apa yang berperan dalam membentuk perbedaan kondisi fisik antara kedua tim tersebut?
4. Apakah terdapat perbedaan dalam kemampuan kelincahan antara kedua kelompok pemain?
5. Bagaimana perbandingan daya tahan kardiovaskular antara pemain dari kedua tim?
6. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal kekuatan otot antara pemain di kedua SSB?
7. Apakah perbedaan kondisi fisik mempengaruhi performa di lapangan, terutama dalam aspek kecepatan dan daya tahan selama pertandingan?
8. Bagaimana perbedaan dalam teknik dan taktik permainan yang dipengaruhi oleh kondisi fisik masing-masing tim?
9. Apakah pemain dengan kondisi fisik yang lebih baik menunjukkan performa yang lebih konsisten di lapangan?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis atau Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat pendekatan kuantitatif, yang mana metode pengambilan data akan dilakukan melalui survey. Alasan memilih metode penelitian survey ini adalah untuk menemukan karakteristik umum dari suatu sample populasi atau fenomena yang menjadi objek penelitian ini. Dengan begitu, secara sistematis dan faktual dapat memberikan informasi yang berguna bagi rekomendasi pengambilan keputusan baik bagi diri peneliti sendiri maupun kepada Club sepak bola.

Menurut Winarno Surakmat sebagaimana yang dikutip oleh Suharsimi Arikunto (2008:88), survei merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan secara simultan dari sejumlah individu dalam rentang waktu yang sama. Variabel merupakan aspek penelitian yang beragam atau fokus utama suatu penelitian. Dalam konteks ini, variabel yang menjadi fokus adalah kondisi fisik seluruh pemain sepak bola SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada. Populasi merujuk pada keseluruhan objek penelitian. Dengan demikian, populasi dalam konteks ini merujuk kepada semua individu yang menjadi subjek penelitian, yakni keseluruhan pemain sepak bola SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada.

Dalam penelitian ini, digunakan instrumen tes untuk mengukur kemampuan fisik para pemain sepak bola, melibatkan aspek-aspek seperti kelentukan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan jantung. Pada sisi lain, evaluasi kondisi fisik dilakukan melalui penerapan tes TKJI (Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia), khususnya untuk peserta dengan rentang usia 12-15 tahun. Proses kritis dalam pelaksanaan penelitian. Sesuai dengan pandangan Sutrisno Hadi (1981: 221).

peneliti memiliki opsi untuk menerapkan dua pendekatan analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non-statistik. Dalam penelitian ini, pendekatan yang diambil untuk analisis data adalah dengan menggunakan perhitungan statistik, khususnya melalui metode analisis deskriptif presentase. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai hasil tes keterampilan dan kondisi fisik peserta penelitian. (Sutrisno Hadi, 1981).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Lapangan Jalan Godean Km 8., Klajuran, Sidokarto, Godean, Sleman. Dan dilapangan Balecatur, yang terletak di Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kebutuhan mendalam untuk menilai kondisi fisik pemain sepak bola SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada Selain itu, kurangnya perhatian terhadap aspek fisik pemain menjadi alasan utama memilih lapangan ini sebagai lokasi penelitian.

Lapangan Klajuran dan Belacatur memiliki fasilitas lengkap yang mendukung aktivitas sepak bola. Selain sarana latihan sepak bola, lokasi ini memberikan aksesibilitas yang baik untuk melibatkan semua pemain dalam survei kondisi fisik.

Selama periode penelitian, Peneliti akan melakukan survei kondisi fisik secara menyeluruh untuk memperoleh data yang akurat dan relevan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman kondisi fisik pemain sepak bola SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada serta memberikan rekomendasi yang dapat meningkatkan performa mereka.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dijadwalkan untuk berlangsung selama periode Mei- Juni 2024 setelah disetujuinya proposal.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulan nya. Penelitian ini menggunakan populasi dengan seluruh pemain SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada yang berjumlah 204 pemain. Yang mana di SSB Kridaning Karsa Ksatria berjumlah 153 pemain dan SSB Satria Sembada berjumlah 51 pemain.

Sampel dalam Penelitian ini di ambil dengan berdasarkan teknik *Purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (sugiyono, 2016). Alasan menggunakan teknik *Purposive sampling* ini karena dalam pengambilan sampel hanya di ambil beberapa populasi untuk dijadikan sampel dan pengambilan sampel sesuai dengan persyaratan dan ketentuan yang ada. Oleh karena itu dengan adanya pembatasan

maka sampel yang digunakan peneliti berjumlah 15 orang di setiap SSB nya yang berusia 10-12 tahun dan sampel memiliki kondisi fisik yang baik.

D. Definisi Operasional Variabel

Dalam konteks penelitian ini, terdapat satu variabel tunggal yang digunakan untuk mengukur tingkat kondisi fisik pemain sepakbola.

1. Tingkat Kondisi Fisik

Kondisi fisik menjadi elemen integral dari berbagai komponen yang saling terkait, yang tak dapat dipisahkan baik untuk peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya, setiap komponen lainnya harus dikembangkan agar kondisi fisik dapat diperbaiki. Meskipun menerapkan sistem prioritas yang sesuai dengan kebutuhan kondisi tertentu, penting untuk terus memahami sejauh mana pemain sepak bola menyadari potensi kondisi fisik mereka pada titik waktu tertentu.

2. Pemain Sepakbola

Pemain sepak bola adalah individu yang terlibat dalam aktivitas permainan sepak bola, yang melibatkan tindakan seperti menendang, dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan dan pada saat yang sama mencegah gol masuk ke gawang tim sendiri. Dalam konteks permainan sepak bola, pemain diizinkan menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan, dengan pengecualian khusus untuk penjaga gawang yang diizinkan menggunakan tangan sesuai dengan aturan pemain.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

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

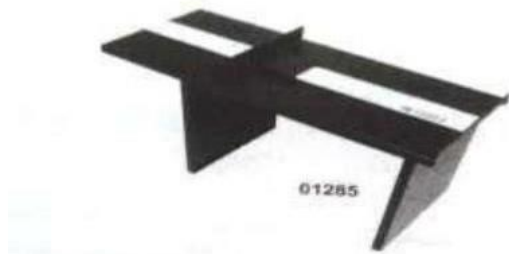
a. Kelentukan (*Tes sit and reach*)

Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,72 dan reliabilitas sebesar 0,81 (Sukadiyanto, 2011: 39). Tujuan : Mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan
Perlengkapan : Box khusus terbuat dari kayu atau aluminium yang dibuat untuk keperluan. Pelaksanaan :

1. Testi duduk selanjor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.
2. Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box.
3. Dorong dengan tangan sejauh mungkin dan tahan 1 detik, dan catat hasilnya.
4. Dilakukan ulangan sebanyak 2 kali
5. Ketika melakukan dorongan kedua lutut harus tetap lurus. Penilaian: Jumlah nilai tertinggi merupakan nilai yang dicatat. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.

Gambar 2 *Sit And Reach*

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



Tabel 1. Data Normatif Kelenturan Satuan cm

Sumber : Safrit, M.J., & Wood, T.M. (1995)

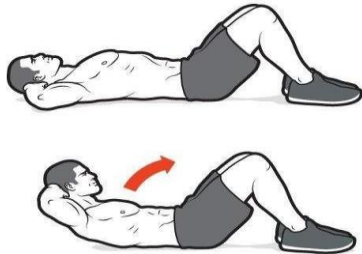
No	INTERVAL (cm)	KATEGORI
1	>25	Baik Sekali
2	16-25	Baik
3	6-15	Cukup
4	1-5	Kurang
5	<1	Kurang sekali

b. Daya Tahan Otot Perut(*sit up*)

Tes ini melibatkan peserta yang berbaring telentang dengan lutut ditekuk dan lebar kaki sekitar 10 inci, kedua tangan terhubung dan diletakkan di belakang kepala. Teman mereka memegang pergelangan tangan mereka dan meremasnya hingga telapak kaki mereka tetap pada tanah selama satu putaran tes. Jumlah yang dihitung dalam 60 detik dilakukan sebanyak-banyaknya. Tes ini mempunyai validitas sebesar push up 0,580 dan otot perut sit-up sebesar 0,866 dan realibilitas otot lengan push-up 0,613 dan otot perut sit-up 0,557.

Gambar 3 *Sit Up*

Sumber:(Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2014)



Tabel 2. *Data Normatif Sit up dalam satuan banyak nya jumlah sit up*

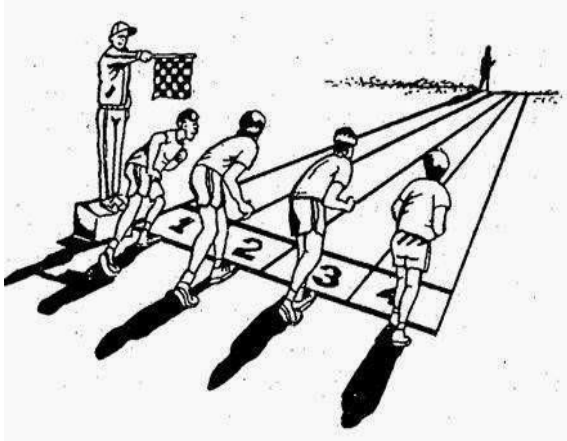
Sumber : Safrit, M.J., & Wood, T.M. (1995).

No	Interval	Kategori
1	>40	Baik Sekali
2	31-40	Baik
3	21-30	Cukup
4	11-20	Kurang
5	<10	Kurang Sekali

c. **Kecepatan**

Tes ini melibatkan lari sejauh 30 meter. Peserta diberi dua kesempatan, dan skor diambil dengan mencatat waktu tempuh terbaik dari dua percobaan tersebut. Tes dimulai dengan peserta berdiri dengan sikap awal dan mendengarkan aba- aba "siap-ya". Setelah itu, mereka berlari secepat mungkin menuju garis finish. Tes kecepatan lari 30 meter memiliki nilai validitas 0,884 dan reliabilitas 0,991

Gambar. 4 Lari 30 Meter Sumber: (Kemendiknas. 2010:7)



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

Sumber : Safrit, M.J., & Wood, T.M. (1995).

No	Interval (detik)	Kategori
1	<5.1	Baik sekali
2	5.1-5.4	Baik
3	5.5-5.8	Cukup
4	5.9-6.2	Kurang
5	>6.2	Kurang sekali

d. Kelincahan

Tes ini melibatkan *Illinois test*. Peserta diberi satu kesempatan untuk menyelesaikan tes, dan waktu yang diperlukan diukur dari awal hingga selesai tes. Waktu yang di ambil untuk menyelesaikan test ini diukur menggunakan stopwatch. Peserta mencoba tes *Illinois test* dengan memulai dari posisi berdiri di belakang garis start, dengan salah satu kaki diletakkan di depan. Pada aba-aba "ya", peserta berlari secepat mungkin menuju garis

atau *software multistage*, pengeras suara, alat tulis, serta lintasan lari *multi stage*.

Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Lakukan warming up sebelum melakukan tes.
- 2) Ukuran jarak 20 meter dan diberi tanda.
- 3) Putar CD player irama *Multistage Fitness Test*.
- 4) Intruksikan atlet untuk ke batas garis start bersamaan dengan suara “*bleep*” berikut. Bila pemain tiba di batas garis sebelum suara “*bleep*”, pemain harus berbalik dan menunggu suara sinyal tersebut, kemudian kembali ke garis berlawanan dan mencapainya bersamaan dengan sinyal berikut.
- 5) Di akhir setiap satu menit, interval waktu di antara setiap “*bleep*” diperpendek atau dipersingkat, sehingga kecepatan lari harus meningkat/berangsur menjadilebih cepat.

Tabel 5. Data Normatif Tes *Multistage*

Sumber : Davis, J.A., & Fox, E.L. (1990).

No	Interval	Kategori
1	8.5-10.5	Baik Sekali
2	7.0-8.4	Baik
3	5.5-6.9	Cukup
4	4.5-5.4	Kurang
5	<4.5	Kurang Sekali

F. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- a. Persiapan pengumpulan data meliputi penyiapan tes atau pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan ini adalah untuk memastikan pengumpulan data sesuai dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini, persiapan meliputi persiapan alat tes dan bahan-bahan yang diperlukan seperti stopwatch, alat tulis, dan lain-lain.
- b. Pelaksanaan tes dimulai dengan mengumpulkan peserta didik untuk berdoa, memberikan penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, dan melakukan pemanasan. Peserta didik kemudian diinstruksikan untuk menjalani tes secara bergantian. Data hasil tes dicatat secara bertahap, dimulai dari yang paling mudah hingga yang paling sulit.
- c. Pencatatan data tes merupakan tahap akhir dari pengumpulan data, di mana data hasil pengukuran dicatat secara sistematis. Dalam penelitian ini, proses pencatatan data dibantu oleh dua orang testor.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada di lapangan tentang perbedaan kondisi fisik pemain sepak bola Perkumpulan Sepak bola SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada.

Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2013: 207). Setelah diketahui perbedaan kondisi fisik pemain sepak bola Perkumpulan Sepak bola SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase.

Analisis mengenai kategori perbedaan kondisi fisik pemain sepak bola Perkumpulan Sepak bola SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) pengkategorian berdasarkan nilai yang diraih pemain dalam melakukan tes.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah pemain SSB Kridaning kasta ksatria dengan SSB Satria Sembada yang berjumlah masing-masing 15 pemain. Kondisi fisik pemain SSB Kridaning kasta ksatria dengan SSB Satria Sembada dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan dari beberapa tes. Tes status kondisi fisik yaitu tes kekuatan otot dengan, *sit up* dengan satuan jumlah melakukan, tes kecepatan dengan lari 30 meter dengan satuan detik, tes kelincahan dengan *Illinois test* dengan satuan waktu, tes kelentukan dengan *sit and reach* dengan satuan *centimeter*, tes dayatahan dengan *bleep test* dengan jumlah balikan. Hasil penelitian dari masing-masing tes tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Kemampuan Sit and Reach

Dalam penelitian ini terdapat 15 pemain dari SSB Kridaning kasta ksatria dengan SSB Satria Sembada yang mengikuti tes *sit and reach*, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data *normative* tes *sit and reach* kemudian di analisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kemampuan *sit and reach* yaitu; dari 15 orang SSB Kridaning kasta ksatria skor minimum sebesar = 25; skor maksimum sebesar = 38,5; rerata = 29,05; Median = 28; modus = 25 dan standar deviasi = 3,72. Dari 15 pemain SSB Satria sembada skor minimum sebesar = 16 ; skor maksimum sebesar = 33 ; rerata = 26,3 ; median = 27,5; modus = 29 dan standar deviasi = 4,12. deskripsi hasil penelitian kemampuan *sit and reach* secara rinci pada tabel sebagai berikut:

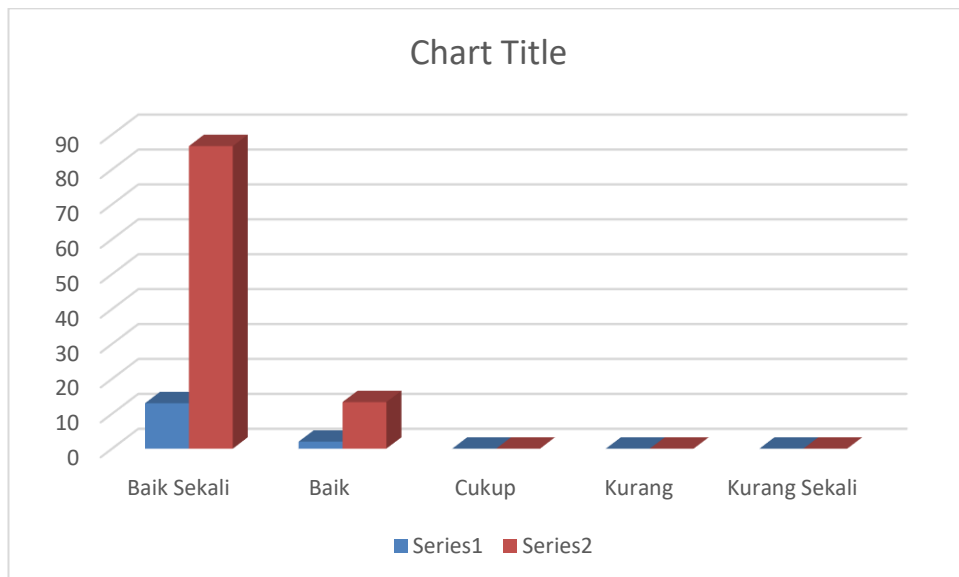
Tabel 6. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* SSB KKK

No	Kategori	Frekuensi (atlet)	Persentase(%)
1	Baik Sekali	13	86,67
2	Baik	2	13,33
3	Cukup	0	0
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
		15	100

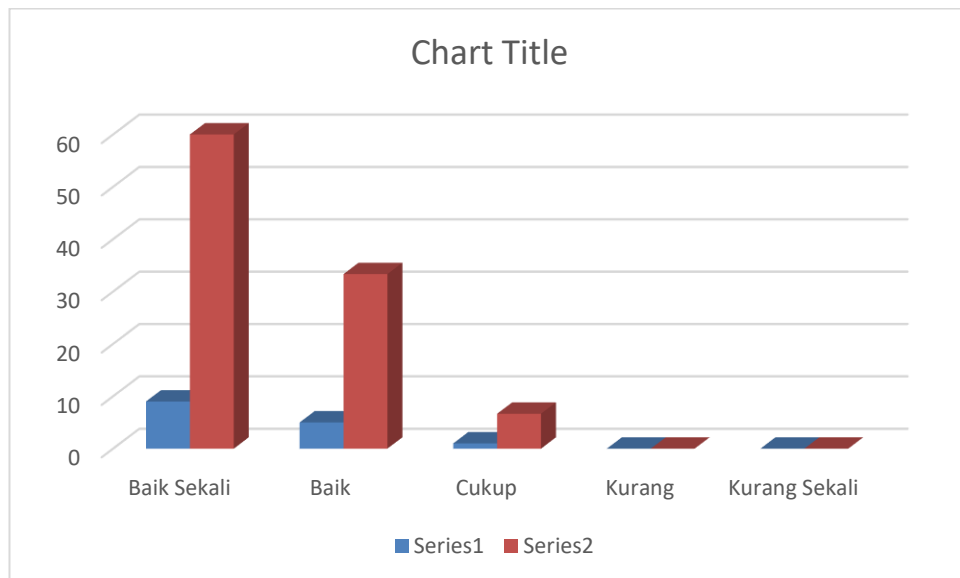
Tabel 7. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* SSB Satria Sembada

NO	Kategori	Frekuensi (atlet)	Persentase(%)
1	Baik Sekali	9	60
2	Baik	5	33,33
3	Cukup	1	6,67
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
		15	100

Gambar.5 Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* SSB KKK



Gambar.6 Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit and Reach* SSB Satria Sembada



2. Kemampuan *Sit Up*

Dalam penelitian ini terdapat 15 pemain dari SSB KKK dan 15 pemain dari SSB Satria Sembada yang mengikuti tes sit up, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data normative tes *sit up* kemudian di analisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kemampuan *sit up* yaitu; dari 15 pemain SSB KKK skor minimum sebesar = 23; skor maksimum sebesar = 42; rerata = 32,53; Median = 33; modus = 30 dan standar deviasi = 4,94. Dari 15 pemain SSB Satria Sembada skor minimum sebesar = 23; skor maksimum sebesar = 50; rerata = 32,47; median = 32; modus = 32 dan standar deviasi = 10,14. deskripsi hasil penelitian kemampuan *sit up* secara rinci pada tabel sebagai berikut:

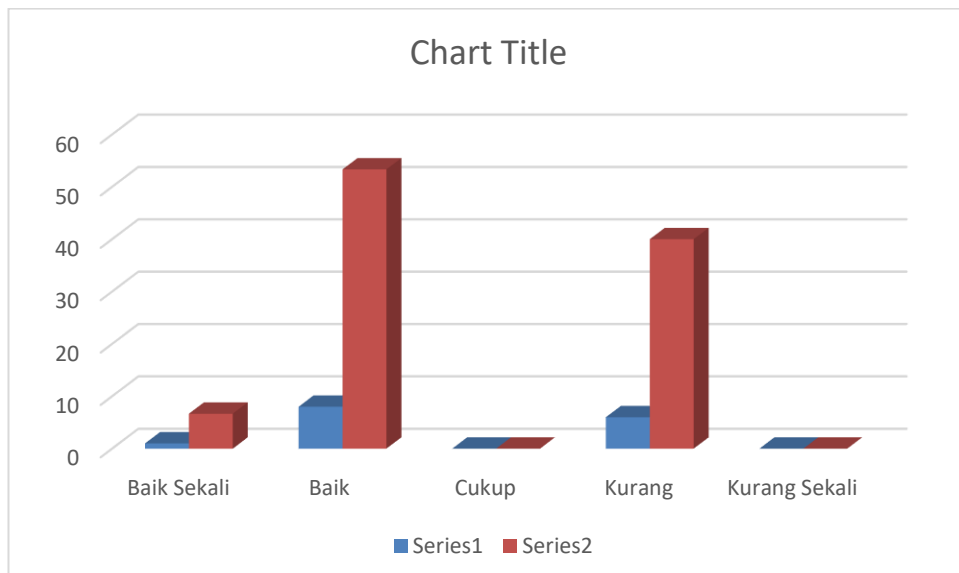
Tabel 8. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* SSB KKK

NO	Kategori	Frekuensi (atlet)	Persentase(%)
1	Baik Sekali	1	6,67
2	Baik	8	53,33
3	Cukup	0	0
4	Kurang	6	40
5	Kurang Sekali	0	0
		15	100

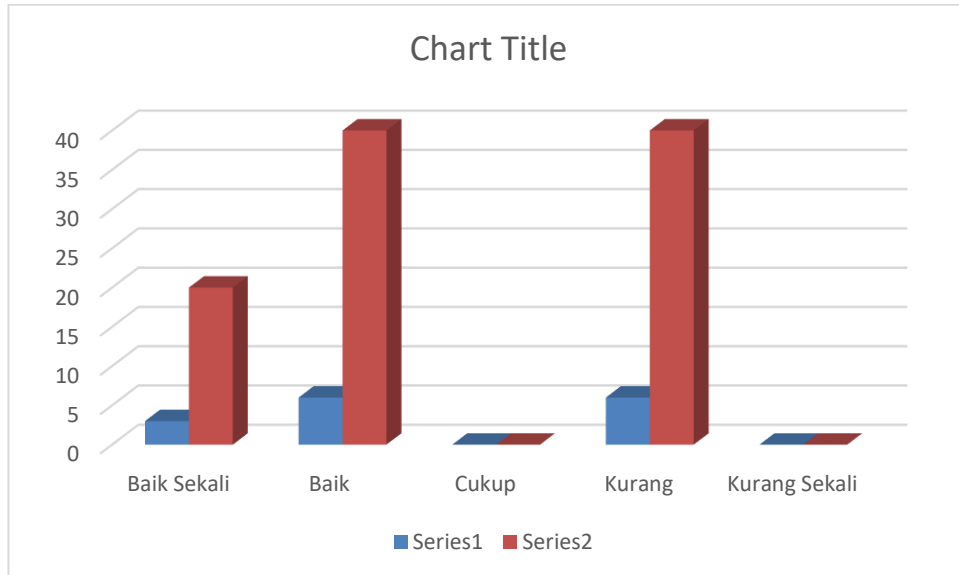
Tabel 9. Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* SSB Satria Sembada

NO	Kategori	Frekuensi (atlet)	persentase(%)
1	Baik Sekali	3	20
2	Baik	6	40
3	Cukup	0	0
4	Kurang	6	40
5	Kurang Sekali	0	0
		15	100

Gambar.6 Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* SSB KKK



Gambar.7 Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sit Up* SSB Satria Sembada



3. Kemampuan *Sprint 30m*

Dalam penelitian ini terdapat 15 pemain dari SSB KKK dan 15 pemain dari SSB Satria Sembada yang mengikuti tes *Sprint 30m*, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data *normative* tes *Sprint 30m* kemudian di analisis sehingga di dapat statistik penelitian untuk kemampuan *Sprint 30m* yaitu; dari 15 pemain SSB KKK skor minimum sebesar = 5,69; skor maksimum sebesar = 7,98; rerata = 5,34; Median = 6,91; modus = 6,38 dan standar deviasi = 0,53. Dari 15 pemain SSB Satria Sembada skor minimum sebesar = 5,34; skor maksimum sebesar = 6,85; rerata = 6,21; median = 6,26; modus = 6,41 dan standar deviasi = 0,37. deskripsi hasil penelitian kemampuan *sprint 30m* secara rinci pada tabel sebagai berikut:

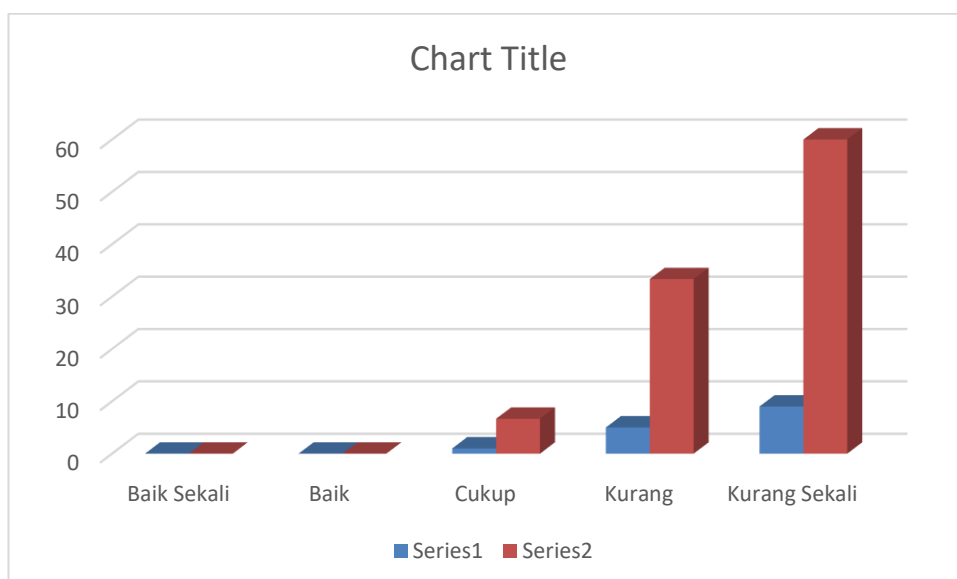
Tabel 10. Hasil Penelitian Kemampuan *Sprint* 30m SSB KKK

NO	Kategori	Frekuensi (atlet)	Persentase(%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	1	6,67
4	Kurang	5	33,33
5	Kurang Sekali	9	60
		15	100

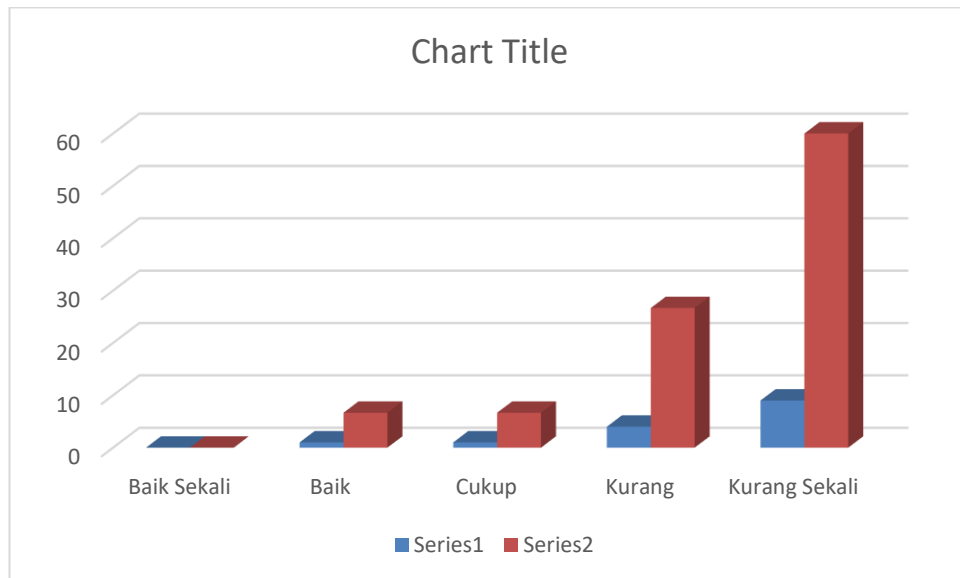
Tabel 11. Hasil Penelitian Kemampuan *Sprint* 30m SSB Satria Sembada

NO	Kategori	Frekuensi (atlet)	Persentase(%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	1	6,67
3	Cukup	1	6,67
4	Kurang	4	26,67
5	Kurang Sekali	9	60
		15	100

Gambar.8 Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sprint* 30m SSB KKK



Gambar.9 Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Sprint 30m* SSB Satria Sembada



4. Kemampuan *Illinois Test*

Dalam penelitian ini terdapat 15 pemain dari SSB KKK dan 15 pemain dari SSB Satria Sembada yang mengikuti tes *Illinois*, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data *normative tes Illinois*, kemudian di analisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kemampuan *Illinois* yaitu; dari 15 pemain SSB KKK skor minimum sebesar = 18,66; skor maksimum sebesar = 22,36; rerata = 19,93; Median = 19,64; modus = 18,83 dan standar deviasi = 1,12. Dari 15 pemain SSB Satria Sembada skor minimum sebesar = 17,41; skor maksimum sebesar = 21,86; rerata = 19,42; median = 19,42; modus = 19,42 dan standar deviasi = 1,13. deskripsi hasil penelitian kemampuan *sprint 30m* secara rinci pada tabel sebagai berikut:

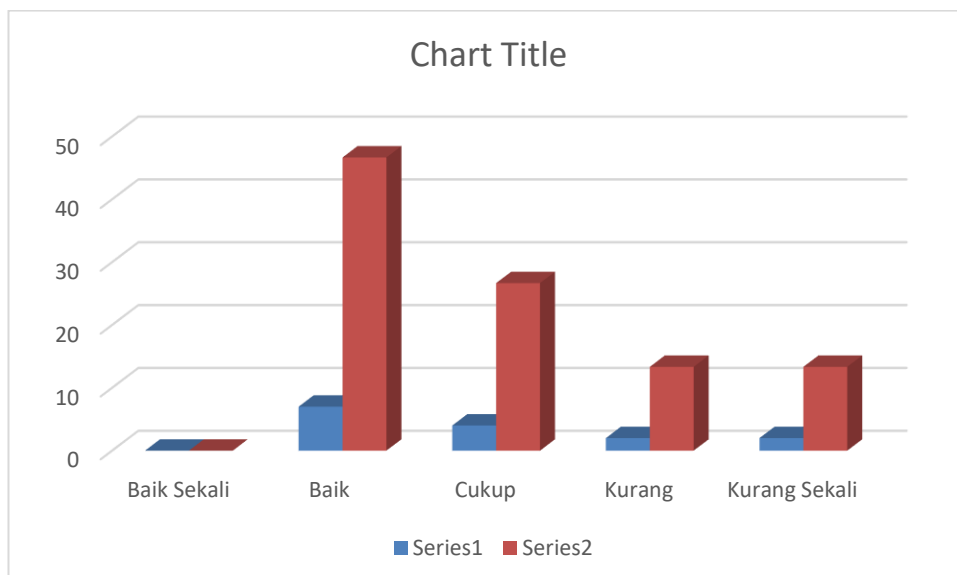
Tabel 12. Hasil Penelitian Kemampuan *Illinois test* SSB KKK

NO	Kategori	Frekuensi (atlet)	Persentase(%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	7	46,67
3	Cukup	4	26,67
4	Kurang	2	13,33
5	Kurang Sekali	2	13,33
		15	100

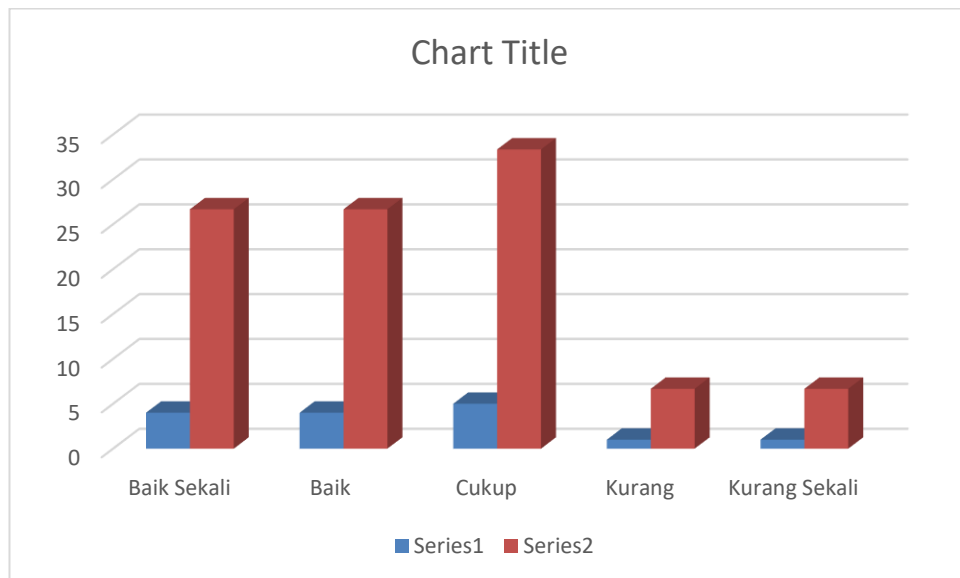
Tabel 13. Hasil Penelitian Kemampuan *Illinois test* SSB Satria Sembada

NO	Kategori	Frekuensi (atlet)	Persentase(%)
1	Baik Sekali	4	26,67
2	Baik	4	26,67
3	Cukup	5	33,33
4	Kurang	1	6,67
5	Kurang Sekali	1	6,67
		15	100

Gambar.10 Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Illinois Test* SSB KKK



Gambar.11 Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Illinois Test* SSB Satria Sembada



5. Kemampuan *Bleep Test*

Dalam penelitian ini terdapat 15 pemain dari SSB KKK dan 15 pemain dari SSB Satria Sembada yang mengikuti tes *bleep test*, hasil data tes dimasukkan ke dalam pengkategorian data *normative test*, *bleep test* kemudian di analisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kemampuan *bleep test* yaitu; dari 15 pemain SSB KKK skor minimum sebesar = 20,1; skor maksimum sebesar = 33,6; rerata = 24,94; Median = 24,6; modus = 23,6 dan standar deviasi = 3,01. Dari 15 pemain SSB Satria Sembada skor minimum sebesar = 20,1; skor maksimum sebesar = 34,3; rerata = 23,65; median = 22,1; modus = 20,7 dan standar deviasi = 4,06. deskripsi hasil penelitian kemampuan *bleep tesy* secara rinci pada tabel sebagai berikut:

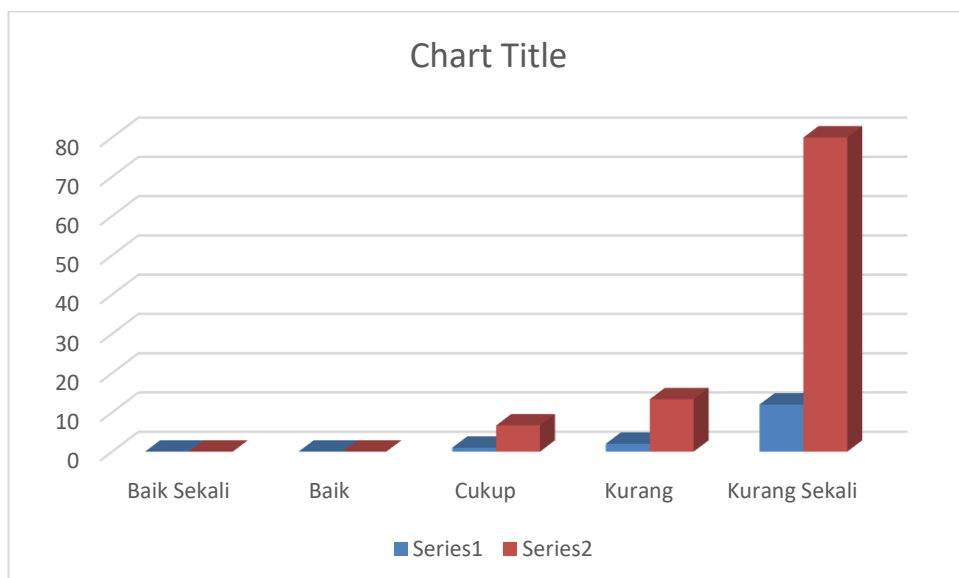
Tabel 14. Hasil Penelitian Kemampuan *Bleep Test* SSB KKK

NO	Kategori	Frekuensi (atlet)	Persentase(%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	1	6,67
4	Kurang	2	13,33
5	Kurang Sekali	12	80
		15	100

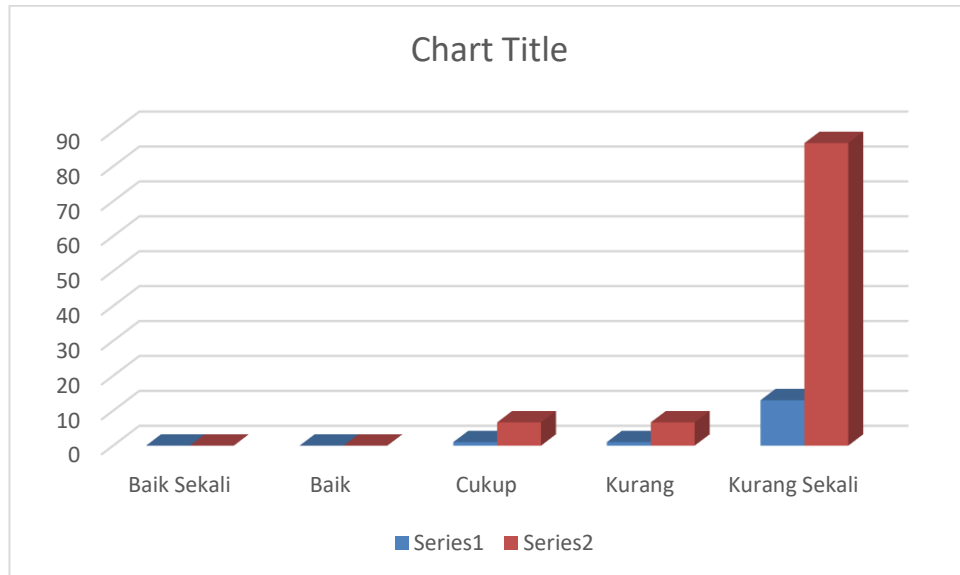
Tabel 15. Hasil Penelitian Kemampuan *Bleep Test* SSB Satria Sembada

NO	Kategori	Frekuensi (atlet)	Persentase(%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	1	6,67
4	Kurang	1	6,67
5	Kurang Sekali	13	86,67
		15	100

Gambar.12 Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Bleep Test* SSB KKK



Gambar.13 Diagram Hasil Penelitian Kemampuan *Bleep Test* SSB Satria Sembada



B. Pembahasan

Dalam olahraga prestasi, terdapat beberapa prasyarat yang diperlukan untuk mencapai performa maksimal. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang harus dimiliki oleh para atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga mereka secara optimal, sesuai dengan ciri, karakteristik, serta kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Bafirman & Wahyuni 39:40). Kondisi fisik yang prima, tanpa didukung oleh taktik, teknik, dan mental yang memadai, tidak akan menghasilkan prestasi yang maksimal. Sebaliknya, meskipun taktik, teknik, dan mental atlet sangat baik, tanpa kondisi fisik yang kuat, prestasi maksimal juga tidak akan tercapai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kemampuan *sit and reach* pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 26,3 dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata sebesar 29,05. Ini menunjukkan bahwa pemain dari SSB Kridaning Karsa Ksatria memiliki tingkat fleksibilitas yang lebih baik dibandingkan dengan

pemain SSB Satria Sembada. (2) Kemampuan *sit up* pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 32,46 dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata sebesar 32,52. Meskipun perbedaannya sangat kecil, ini menunjukkan bahwa kedua tim memiliki kekuatan otot perut yang hampir sebanding. (3) Kemampuan *sprint* 30m pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 6,21 detik dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata sebesar 6,34 detik. Ini berarti pemain SSB Satria Sembada memiliki kecepatan yang sedikit lebih baik dalam jarak pendek dibandingkan pemain SSB Kridaning Karsa Ksatria. (4) Kemampuan *illinois test* pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 19,42 dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata sebesar 19,94. Hasil ini menunjukkan bahwa pemain SSB Satria Sembada memiliki kelincahan yang lebih baik dibandingkan dengan pemain SSB Kridaning Karsa Ksatria. (5) Kemampuan *bleep test* pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 23,65 dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata sebesar 24,94. Hal ini menunjukkan bahwa pemain SSB Kridaning Karsa Ksatria memiliki daya tahan yang lebih baik dibandingkan pemain SSB Satria Sembada. Maka Ditemukan perbedaan angka yang signifikan pada semua instrumen tes

Merujuk hasil penelitian dan kesimpulan dapat disajikan bahwa kondisi fisik pemain SSB Kridaning Kasta Ksatria dan SSB Satria Sembada dikategorikan kurang. SSB Kridaning Kasta Ksatria dan SSB Satria Sembada, apabila di amati oleh peneliti dalam hal sarana dan prasarana cukup baik, sehingga dapat mendukung proses latihan berlangsung, dengan hasil penelitian status kondisi fisik yang kurang maka dapat di berikan penjelasan, bahwa ini di sebabkan oleh beberapa faktor sebagai berikut :

1. Kondisi aktivitas, karena para pemain di kedua tim tidak di karantina dalam asrama sehingga tidak diketahui waktu tidur dan istirahat yang dilakukan para pemain kedua tim sebelumnya. Sebab istirahat sangat dibutuhkan dalam pemulihan setelah aktivitas sehari – hari, sehingga kelelahan dan kurangnya istirahat akan mempengaruhi kondisi fisik pada hasil tes yang membuat tidak maksimal saat pengambilan data.
2. Riwayat cedera atlet sebelumnya sehingga dalam melakukan gerakan kurang maksimal.
3. Frekuensi latihan, kedua tim melaksanakan latihan 3 kali dalam seminggu, sehingga peningkatan yang dilakukan untuk kondisi fisik kurang maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dalam upaya mencapai prestasi maksimal dalam olahraga, terdapat beberapa prasyarat penting yang harus dipenuhi oleh para atlet. Kondisi fisik merupakan salah satu syarat utama yang harus dimiliki untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga secara optimal. Meskipun demikian, kondisi fisik yang prima saja tidak cukup; dukungan dari taktik, teknik, dan mental yang baik juga diperlukan untuk mencapai hasil yang maksimal. Sebaliknya, tanpa kondisi fisik yang kuat, taktik, teknik, dan mental yang baik pun tidak akan cukup untuk mencapai prestasi puncak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kemampuan *sit and reach* pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 26,3 dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata sebesar 29,05. Ini menunjukkan bahwa pemain dari SSB Kridaning Karsa Ksatria memiliki tingkat fleksibilitas yang lebih baik dibandingkan dengan pemain SSB Satria Sembada. (2) Kemampuan *sit up* pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 32,46 dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata sebesar 32,52. Meskipun perbedaannya sangat kecil, ini menunjukkan bahwa kedua tim memiliki kekuatan otot perut yang hampir sebanding. (3) Kemampuan *sprint* 30m pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 6,21 detik dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata sebesar 6,34 detik. Ini berarti pemain SSB Satria Sembada memiliki kecepatan yang sedikit lebih baik dalam jarak pendek dibandingkan pemain SSB Kridaning Karsa Ksatria. (4) Kemampuan *illinois test* pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 19,42 dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata

sebesar 19,94. Hasil ini menunjukkan bahwa pemain SSB Satria Sembada memiliki kelincahan yang lebih baik dibandingkan dengan pemain SSB Kridaning Karsa Ksatria. (5) Kemampuan *bleep test* pemain SSB Satria Sembada rata-rata sebesar 23,65 dan SSB Kridaning Karsa Ksatria rata-rata sebesar 24,94. Hal ini menunjukkan bahwa pemain SSB Kridaning Karsa Ksatria memiliki daya tahan yang lebih baik dibandingkan pemain SSB Satria Sembada. Maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kondisi fisik para pemain sepak bola di SSB Kridaning Karsa Ksatria dan SSB Satria Sembada bervariasi, dengan beberapa aspek menunjukkan perbedaan signifikan. Meskipun kedua kelompok pemain menunjukkan hasil yang relatif baik dalam pengukuran kondisi fisik, beberapa pemain dari masing-masing SSB memiliki keunggulan dan kelemahan pada aspek tertentu seperti kecepatan, daya tahan otot, dan kelentukan.
2. Unsur-unsur kondisi fisik yang diteliti dalam penelitian ini mencakup kelentukan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan jantung-paru. Hasil pengukuran mengungkapkan bahwa pemain dari kedua SSB memiliki hasil yang bervariasi pada setiap unsur fisik ini, di mana beberapa pemain lebih unggul dalam kecepatan dan kelincahan, sementara yang lainnya lebih baik dalam daya tahan dan kelentukan.
3. Perbedaan performa pemain di lapangan dapat dilihat dari hasil tes kondisi fisik yang dilakukan. Pemain SSB Kridaning Karsa Ksatria cenderung lebih unggul dalam daya tahan otot dan kelentukan, sedangkan pemain SSB Satria

Sembada menunjukkan keunggulan dalam kecepatan dan kelincahan. Kondisi fisik yang baik pada aspek-aspek tersebut memainkan peran penting dalam mendukung performa mereka saat pertandingan.

Meskipun sarana dan prasarana di SSB Kridaning Kasta Ksatria dan SSB Satria Sembada cukup baik, hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik para pemain masih kurang optimal.

Untuk mencapai prestasi maksimal, diperlukan latihan yang lebih intensif dan terencana dengan baik, serta pemantauan kondisi fisik yang ketat untuk memastikan para pemain berada dalam kondisi terbaik mereka.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran, di antaranya:

1. Perbaikan Program Latihan

Program latihan di kedua SSB perlu disesuaikan dengan hasil pengukuran kondisi fisik pemain. Latihan yang lebih terarah dan difokuskan pada peningkatan kelentukan, daya tahan, dan kecepatan dapat membantu pemain meningkatkan performa mereka. Peningkatan latihan fisik ini diharapkan akan memberikan dampak positif pada performa mereka di lapangan.

2. Pengukuran dan Evaluasi Berkala

Pengukuran kondisi fisik pemain secara berkala perlu dilakukan untuk memantau perkembangan mereka. Hal ini akan memungkinkan pelatih untuk menilai apakah program latihan yang diterapkan sudah efektif atau perlu disesuaikan.

3. Pengelolaan Nutrisi Dan Istirahat

Agar pemain dapat mencapai performa yang optimal, penting untuk memperhatikan pola istirahat dan nutrisi mereka. Program nutrisi yang baik dan pemulihan fisik yang cukup dapat membantu dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dan mengurangi risiko kelelahan.

4. Fokus pada Unsur Fisik yang Lemah

Berdasarkan hasil penelitian, pelatih disarankan untuk lebih fokus pada unsur-unsur fisik yang masih lemah di masing-masing SSB. Dengan memberikan porsi latihan yang sesuai, kekuatan pemain dalam aspek tertentu seperti kelincuhan atau daya tahan dapat ditingkatkan, sehingga performa mereka di lapangan akan lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenan lampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2015). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Azidman, L, Arwin, dan Syafrial (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (1).
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Davis, D. L., Hoel, D., Fox, J., & Lopez, A. (1990). International trends in cancer mortality in France, West Germany, Italy, Japan, England and Wales, and the USA. *The Lancet*, 336(8713), 474-481.
- Draper, J. A., & Lancaster, M. G. (1985). The 505 test: A test for agility in the horizontal plane performance. *Exerc Sport Sci Rev*, 31, 8-12.
- Fenan lampir. A., Faruq, M. M. (2014). *Tes Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Irianto, S. (2016). Kebugaran Aerobik Pemain Sepakbola Psim Yogyakarta Tahun 2014. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(2).
- M.Sajoto. (1995). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud
- Moeloek, Dangsina. (1984). Olahraga Kesehatan. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Maryami, D. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(1).
- Nabag, F. O. (2011). Comparative Study Of Nutritional Status Of Urban And Rural School Girl's Children Khartoum State, Sudan. *Journal Of Science And Technology*, 12(02), 60-68.
- Prasetya, Y., & Hariadi, Y. I. (2018). Profil kondisi fisik atlet persatuan sepak bola Malang U-17 (Persema). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 105-110.
- Pasiburi, A, M, N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Indonesia Maju. Banten
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang.

- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”. *Performa*, 3(02), 90-90.
- Rosmalina, Y., Permaesih, D., & Moeloek, D. (2007). Gambaran Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia Laki-Laki Tidak Anemia Di Desa Dan Kota. *Gizi Indonesia*,
- Rohim. (2008). Bermain Sepakbola. Semarang: CV. Aneka Ilmu Arsyad, Azhar. 2000. Media Pengajaran. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Dahlan, MD 1990.
- Safrit, M. J., & Wood, T. M. (1989). *Measurement concepts in physical education and exercise science. (No Title)*.
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1), 1-5.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Jakarta: Lubuk Agung
- Sucipto, D. (2000). Sepakbola. *Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Dikdasmen bagian proyek penataran guru SLTP setara D III*.
- Sri Haryono. (2014). Buku Pedoman Praktek Laboratorium Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Noeraini, I. A., & Sugiyono, S. (2016). Pengaruh tingkat kepercayaan, kualitas pelayanan, dan harga terhadap kepuasan pelanggan JNE Surabaya. *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen (JIRM)*, 5(5).
- Suharsimi Arikunto, (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Depok: Pt Rajagrafindo Persada.
- Sheppard, J. M. (2006). *Classifications, Training . Agility Literature Review*, 919– 932..
- Sukardi. (2011). Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Prakteknya. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Waskito, S. H., & Wiriawan, O. (2021). Evaluasi Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Sma Negeri 1 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 144-150.
- Wahyu Lestari (2013) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Binangun Kulon Progo Yogyakarta”

LAMPIRAN

Lampiran.1 Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN 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 : 110/PKO/V/2024
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Dr. Nawan Primasoni, M.Or

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

Nama : Mhd Rasyidin
NIM : 20602244093

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PERBEDAAN KONDISI FISIK TERHADAP PEMAIN SEPAKBOLA SSB KRIDANING
KARSA KSATRIA DAN SSB SATRIA SAMBADA


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

Yogyakarta, 28 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.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran .2 Surat Izin Penelitian Fakultas

 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/1138/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

15 Juli 2024


Yth. SSB SATRIA SAMBADA

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

Nama	: Mhd Rasyidin
NIM	: 20602244093
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PERBEDAAN KONDISI FISIK TERHADAP PEMAIN SEPAK BOLA SSB KRIDANING KARSA KSATRIA DAN SSB SATRIA SAMBADA
Waktu Penelitian	: 24 - 31 Juli 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.


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

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

Lampiran.3 Surat Izin Penelitian Fakultas

 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: lumas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1139/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

15 Juli 2024


Yth. SSB KRIDANING KARSA KSATRIA

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

Nama	: Mhd Rasyidin
NIM	: 20602244093
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PERBEDAAN KONDISI FISIK TERHADAP PEMAIN SEPAK BOLA SSB KRIDANING KARSA KSATRIA DAN SSB SATRIA SAMBADA
Waktu Penelitian	: 24 - 31 Juli 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Dekan

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan; NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran .4 Surat Balasan dari SSB Satria Sambada



**SEKOLAH SEPAKBOLA
SATRIA SEMBADA SLEMAN**

Sekretariat : Tribun bawah Lap. Balecatur No Telp: 081227845665, 08562877430

Nomor : 01/SSB-SS/VIII/2024

Sleman, 1 Agustus 2024

Lamp :

Hal : **Surat Keterangan**

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY

Di Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Teriring salam dan do'a semoga kita dalam menjalankan tugas dan aktifitas sehari-hari senantiasa mendapatkan petunjuk, bimbingan dan keridho'an dari Allah SWT.

Bersama surat ini kami selaku pengurus SSB Satria Sembada menerangkan bahwa:

Nama : Mhd Rasyidin

NIM : 20602244125

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY

Judul Penelitian : **PERBEDAAN KONDISI FISIK TERHADAP PEMAIN
SEPAK BOLA SSB KRIDANING KARSA KSATRIA DAN
SSB SATRIA SAMBADA**

Menerangkan dengan sebenar benarnya bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan penelitian pada tanggal 24-31 Juli 2024 di SSB Satria Sembada Sleman.

Demikian informasi dari kami. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Billahittaufik Walhidayah


Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Kepala Sekolah

SSB Satria Sembada

ANDHI JATMIKA, S.Or

Lampiran .5 Surat Balasan dari SSB KKK

 **SEKOLAH SEPAK BOLA KRIDANING KARSA KSATRIA**
SSB KKK KLAJURAN
Sekretariat : Posko Gang Teratai, Jl. Godean Km 8 Klajuran, Sidokarto,
Godean, Sleman, DIY 55564


SURAT KETERANGAN
Nomor : 02 /SK-KKK/VII/2024

Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta
Nomor: B/1139/UN34.16/PT.01.04/2024 tentang izin penelitian mencari data untuk penulisan
Tugas Akhir Skripsi (TAS), maka pengurus Sekolah Sepakbola KKK Klajuran menerangkan
bahwa:

Nama : Mhd Rasyidin
NIM : 20602244093
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga-S1
Fakultas : FIK

Telah melakukan penelitian dengan judul "Perbedaan kondisi fisik terhadap pemain sepak
bola pada pemain SSB Kridaning Karsa Ksatria (KKK)", waktu penelitian mulai tanggal 24 s/d
31 Juli 2024.

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klajuran, 15 Juli 2024
a.n.Ketua Umum
Ketua Harian

Yuniarta

Lampiran .6 Lembar Konsultasi



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Mhd Rasyidin
NIM : 20602244093
Pembimbing : Dr. Nawan Primasoni, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	Senin 3 juni 24	Latar belakang Masalah Profil SSB	
2	Kamis 6 juni 24	Latar belakang Masalah	
3	Rabu 13 juni 24	BAB I dan BAB II	
4	Senin 15 juni 24	Instrumen Penelitian	
5	Rabu 20 juni 2024	Revisi BAB IV	
6	Rabu 20 juni 2024	Revisi BAB V	
7	Kamis 8 agustus 24	Revisi BAB III	
8	Kamis 8 agustus 24	BAB I - BAB V	
9	Kamis 8 agustus 24	Menambah Referensi, tata tulis, Dapur	

Ketua Departemen PKO

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

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan Departemen PKO

Lampiran .7 Instrumen Penelitian

a. Kelentukan (*Tes sit and reach*)

Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,72 dan reliabilitas sebesar 0,81 (Sukadiyanto, 2011: 39). Tujuan : Mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan
Perlengkapan : Box khusus terbuat dari kayu atau alumunium yang dibuat untuk keperluan. Pelaksanaan :

- 1) Testi duduk selanjor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.
- 2) Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box.
- 3) Dorong dengan tangan sejauh mungkin dan tahan 1 detik, dan catat hasilnya.
- 4) Dilakukan ulangan sebanyak 2 kali
- 5) Ketika melakukan dorongan kedua lutut harus tetap lurus. Penilaian : Jumlah nilai tertinggi merupakan nilai yang dicatat. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.

Gambar *Sit And Reach*

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

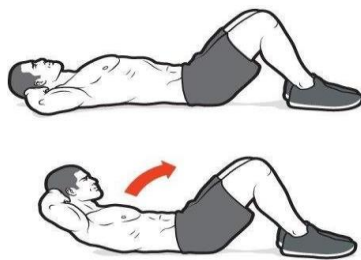


b. Daya Tahan Otot Perut(*sit up*)

Tes ini melibatkan peserta yang berbaring telentang dengan lutut ditekuk dan lebar kaki sekitar 10 inci, kedua tangan terhubung dan diletakkan di belakang kepala. Teman mereka memegang pergelangan tangan mereka dan meremasnya hingga telapak kaki mereka tetap pada tanah selama satu putaran tes. Jumlah yang dihitung dalam 60 detik dilakukan sebanyak-banyaknya. Tes ini mempunyai validitas sebesar *spush up* 0,580 dan otot perut *sit-up* sebesar 0,866 dan realibilitas otot lengan *push-up* 0,613 dan otot perut *sit-up* 0,557.

Gambar *Sit Up*

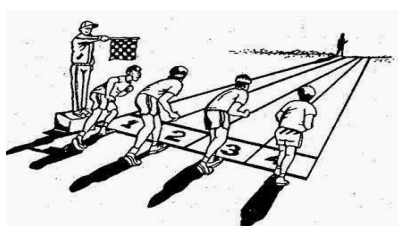
Sumber: (Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2014)



c. Kecepatan

Tes ini melibatkan lari sejauh 30 meter. Peserta diberi dua kesempatan, dan skor diambil dengan mencatat waktu tempuh terbaik dari dua percobaan tersebut. Tes dimulai dengan peserta berdiri dengan sikap awal dan mendengarkan aba- aba "siap-ya". Setelah itu, mereka berlari secepat mungkin menuju garis finish. Tes kecepatan lari 30 meter memiliki nilai validitas 0,884 dan reliabilitas 0,991

Gambar. Lari 30 Meter Sumber: (Kemendiknas. 2010:7)



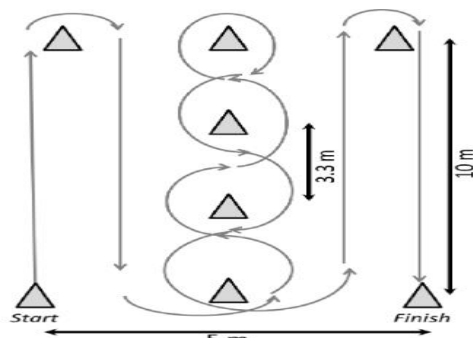
d. Kelincahan

Tes ini melibatkan *Illinois test*. Peserta diberi satu kesempatan untuk menyelesaikan tes, dan waktu yang diperlukan diukur dari awal hingga selesai tes. Waktu yang di ambil untuk menyelesaikan test ini diukur menggunakan stopwatch. Peserta mencoba tes *Illinois test* dengan memulai dari posisi berdiri di belakang garis start, dengan salah satu kaki diletakkan di depan. Pada aba-aba "ya", peserta berlari secepat mungkin menuju garis akhir, lalu kembali menyentuh garis awal, dan begitu seterusnya. Mereka diberi kesempatan untuk melakukannya sebanyak 2 kali. Kelincahan diukur menggunakan *illinois test*. Tes ini memiliki tingkat validitas tes adalah 0,99 dan tingkat reliabilitasnya adalah 0,89 (Fenanlampir, A. & Faruq, M. M., 2014).

Gambar *Schematic of the Illinois Test*

Sumber:

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Ffigure%2Fillinois-Agility-Run-Test-http-wwwbrianmaccouk-illinois>



e. Daya Tahan Jantung Paru

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

Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Lakukan warming up sebelum melakukan tes.
- 2) Ukuran jarak 20 meter dan diberi tanda.
- 3) Putar CD player irama Multistage Fitness Test.
- 4) Intruksikan atlet untuk ke batas garis start bersamaan dengan suara “*bleep*” berikut. Bila pemain tiba di batas garis sebelum suara “*bleep*”, pemain harus berbalik dan menunggu suara sinyal tersebut, kemudian kembali ke garis berlawanan dan mencapainya bersamaan dengan sinyal berikut.
- 5) Di akhir setiap satu menit, interval waktu di antara setiap “*bleep*” di perpendek atau di persingkat, sehingga kecepatan lari harus meningkat/berangsur menjadi lebih cepat.

Lampiran .8 Data Kotor SSB KKK

Hasil Test Kondisi Fisik SSB Kridaning Karsa Ksatria						
NO	Nama	<i>Sit and Reach</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Sprint 30 m</i>	<i>Illinois Test</i>	<i>Bleep Test</i>
1	Alman	38,5	32	6,17	19,1	3.3
2	Daffa	33	33	6,88	19,44	2.5
3	Alba	32	30	5,69	18,66	2.5
4	Fauzan	25	28	6,05	19,11	3.4
5	Zaky	34	29	6,35	18,8	5.8
6	Wonder	28	42	6,22	20,95	2.7
7	Farhan	25	36	6,38	20,93	3.2
8	Evan	30,5	35	6,38	19,84	4.6
9	Kafa	27,3	26	6,38	22,36	4.8
10	Gifano	26	30	6,15	20,12	2.3
11	Sadewa	28	37	5,98	18,83	3.0
12	Fabian	29	37	5,88	19,23	4.0
13	Haikal	27	36	6,47	20,27	2.6
14	Daffah	26,5	23	7,98	21,8	2.5
15	Aim	26	34	6,22	19,64	3.2

Lampiran 9 Data Kotor SSB Satria Sembada

Hasil Test Kondisi Fisik SSB Satria Sembada						
NO	Nama	<i>Sit and Reach</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Sprint 30 m</i>	<i>Illinois Test</i>	<i>Bleep Test</i>
1	Azril	23	50	5,7	20,23	3.2
2	Kahfi	28	39	5,84	17,41	6.4
3	Seanu	21	32	5,34	19,42	2.4
4	Mirza	29	18	6,06	19,54	2.4
5	Julio	24,5	44	6,16	18,3	5.0
6	Badas	33	23	6,44	18,91	2.3
7	Ali	27,5	32	6,12	20,66	2.7
8	Elnino	29,5	49	6,36	18,73	2.5
9	Arkan	29	35	6,63	19,69	2.3
10	Brima	27	19	6,26	20,27	3.4
11	Fano	30	27	6,85	18,44	3.0
12	Bara	29	34	6,37	21,86	2.0
13	Gones	24	21	6,21	19,41	3.3
14	Andro	16	28	6,91	20,26	2.3
15	Yabir	24	36	6,41	18,23	4.5

Lampiran .10 Dokumentasi



