

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sepak bola, sebagai olahraga paling populer di dunia, menuntut lebih dari sekadar keterampilan teknis. Keberhasilan sebuah tim sangat ditentukan oleh kondisi fisik prima setiap pemain. Aspek fisik menjadi fondasi utama yang memungkinkan pemain untuk menerapkan strategi, mempertahankan intensitas permainan, dan menghindari cedera selama pertandingan. Khususnya pada level pembinaan usia dini, seperti di Sekolah Sepak Bola (SSB), pengembangan profil fisik yang tepat menjadi kunci untuk membentuk atlet yang berpotensi tinggi di masa depan. Tanpa landasan fisik yang kuat, bakat-bakat muda akan sulit berkembang optimal, bahkan berisiko mengalami kelelahan atau cedera serius saat menjalani kompetisi yang semakin ketat.

Di Indonesia, banyak SSB yang fokus pada pengembangan teknik dan taktik, namun sering kali kurang memperhatikan aspek fisik secara ilmiah dan terstruktur. Hal ini menciptakan kesenjangan performa yang signifikan ketika pemain memasuki level kompetisi yang lebih tinggi. Tim yang memiliki profil fisik yang tidak merata—misalnya, ada pemain dengan daya tahan tinggi tetapi kecepatan rendah, atau sebaliknya—akan kesulitan untuk bermain sebagai unit yang kohesif. Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis mendalam terhadap profil fisik tim sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan kolektif serta individu.

SSB Exelent Junior Ujung Batu, sebagai salah satu institusi pembinaan sepak bola, juga menghadapi tantangan serupa. Tanpa data yang akurat mengenai kondisi fisik para pemainnya, pelatih hanya bisa mengandalkan observasi subyektif. Hal ini membuat program latihan yang diberikan tidak spesifik dan kurang efektif dalam meningkatkan performa secara optimal. Penelitian ini hadir untuk menjawab kebutuhan mendesak tersebut, yaitu menyediakan data objektif melalui analisis profil fisik yang meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya ledak otot. Dengan data ini, pelatih dapat menyusun program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan nyata tim, bukan lagi berdasarkan asumsi.

Analisis ini akan memberikan gambaran komprehensif tentang kondisi fisik pemain. Misalnya, jika ditemukan bahwa rata-rata pemain memiliki tingkat kelincahan yang rendah, pelatih bisa memfokuskan porsi latihan pada materi *agility drill*. Sebaliknya, jika daya ledak otot mereka sudah baik, porsi latihan bisa dialihkan ke aspek lain yang lebih membutuhkan perbaikan. Data ini juga dapat menjadi *benchmark* untuk evaluasi berkala, sehingga perkembangan fisik pemain dapat dipantau dari waktu ke waktu. Hal ini krusial untuk memastikan setiap pemain berkembang seiring dengan program latihan yang diberikan.

Secara yuridis, urgensi penelitian ini didukung oleh Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Pasal 24 UU ini menegaskan bahwa "pembinaan dan pengembangan olahraga dilakukan melalui pendidikan, pelatihan, penelitian, dan pengembangan ilmu pengetahuan dan

teknologi keolahragaan." Penelitian ini, yang berfokus pada analisis profil fisik, secara langsung sejalan dengan amanat undang-undang tersebut. Tujuannya adalah untuk berkontribusi pada pengembangan ilmu kepelatihan fisik di tingkat pembinaan usia dini, sehingga kualitas atlet dan tim dapat ditingkatkan secara nasional.

Lebih lanjut, Pasal 29 Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 juga mengamanatkan bahwa "pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan." Analisis profil fisik pada SSB Exelent Junior Ujung Batu merupakan bagian integral dari proses pembinaan yang berkelanjutan. Data yang dihasilkan dari penelitian ini akan menjadi landasan untuk pembinaan fisik yang terencana dan terukur, memastikan para pemain dapat menapaki jenjang kompetisi berikutnya dengan bekal fisik yang memadai.

Selain itu, secara akademis, penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur ilmu keolahragaan, khususnya terkait pembinaan atlet muda. Hasilnya dapat menjadi studi kasus yang berharga bagi SSB lain yang ingin mengadopsi pendekatan berbasis data dalam program latihan mereka. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bermanfaat untuk satu tim, tetapi juga berpotensi memicu perubahan positif dalam metode kepelatihan di tingkat akar rumput secara lebih luas.

Kondisi fisik yang optimal tidak hanya meningkatkan performa, tetapi juga meminimalkan risiko cedera. Dengan mengetahui profil fisik masing-masing pemain, pelatih dapat mengidentifikasi pemain yang rentan terhadap

cedera dan memberikan program pencegahan yang spesifik. Ini sangat penting, mengingat cedera pada usia muda dapat menghambat perkembangan karir pemain secara permanen. Oleh karena itu, analisis profil fisik adalah investasi jangka panjang untuk kesehatan dan keberlanjutan karir atlet.

Pada akhirnya, judul "Analisis Profil Fisik Tim Sepakbola SSB Exelent Junior Ujung Batu Tahun 2025" merupakan refleksi dari urgensi untuk mengintegrasikan ilmu pengetahuan ke dalam praktik kepelatihan. Dengan menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini akan menghasilkan rekomendasi yang konkret dan terukur, menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik, serta memastikan setiap pemain di SSB Exelent Junior mendapatkan pembinaan yang terbaik.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tentang analisis profil fisik Tim Sepakbola SSB Exelent Junior Ujung Batu sangat mendesak dan relevan. Urgensi ini didorong oleh kebutuhan untuk meningkatkan efektivitas program latihan, meminimalkan risiko cedera, dan memastikan pembinaan atlet yang berkelanjutan. Secara yuridis, penelitian ini sejalan dengan amanat Undang-Undang Keolahragaan, sementara secara praktis, hasilnya akan memberikan landasan ilmiah bagi pelatih untuk mengambil keputusan yang lebih tepat dan terukur. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi nyata dalam memajukan kualitas sepak bola di Indonesia, dimulai dari level pembinaan usia dini.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, berikut adalah identifikasi masalah yang mengerucut dan menjadi fokus dalam penelitian ini:

1. Kurangnya Data Objektif tentang Profil Fisik Pemain: Pelatih di SSB Exelent Junior Ujung Batu tidak memiliki data kuantitatif yang akurat dan komprehensif mengenai kondisi fisik pemainnya (daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya ledak otot). Program latihan yang diberikan cenderung didasarkan pada observasi subyektif, bukan pada data ilmiah.
2. Ketidaksesuaian Program Latihan dengan Kebutuhan Tim: Tanpa analisis profil fisik yang mendalam, program latihan yang diterapkan mungkin tidak relevan atau tidak efektif dalam meningkatkan performa tim secara keseluruhan. Latihan yang diberikan bisa jadi tidak menyentuh aspek fisik yang paling lemah pada tim.
3. Potensi Risiko Cedera dan Keterbatasan Perkembangan: Pemain yang memiliki profil fisik tidak merata atau kurang berkembang memiliki risiko cedera yang lebih tinggi. Kondisi ini juga dapat menghambat perkembangan karir mereka, terutama saat mereka memasuki level kompetisi yang lebih tinggi.
4. Kesenjangan antara Teori dan Praktik: Terdapat kesenjangan antara teori ilmu kepelatihan fisik dengan praktik pembinaan di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan menerapkan pendekatan berbasis data untuk pembinaan atlet usia dini.

5. Kurangnya *Benchmark* untuk Evaluasi Berkala: Tidak adanya data awal (profil fisik) menyulitkan pelatih untuk melakukan evaluasi performa pemain secara berkala. Hal ini membuat sulit untuk mengukur sejauh mana program latihan yang telah berjalan memberikan dampak positif.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini merumuskan beberapa pertanyaan inti, yaitu: bagaimana profil fisik (meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya ledak otot) dari Tim Sepakbola SSB Exelent Junior Ujung Batu pada tahun 2025?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menganalisis dan mendeskripsikan profil fisik, yang meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya ledak otot, dari para pemain Tim Sepakbola SSB Exelent Junior Ujung Batu pada tahun 2025.
2. Menyajikan data profil fisik sebagai dasar ilmiah bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang lebih efektif dan terukur, sesuai dengan kebutuhan spesifik tim.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, bagi berbagai pihak, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan di bidang ilmu kepelatihan olahraga, khususnya terkait dengan evaluasi dan pembinaan kondisi fisik pada atlet sepak bola usia dini.
- 2) Dapat menjadi referensi dan landasan bagi penelitian selanjutnya yang sejenis, terutama yang berfokus pada analisis profil fisik tim olahraga di Indonesia.

3. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Pelatih: Memberikan data objektif dan ilmiah tentang profil fisik pemain. Data ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menyusun program latihan yang lebih terencana, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan spesifik tim. Dengan demikian, efektivitas latihan dapat ditingkatkan dan risiko cedera dapat diminimalisir.
- 2) Bagi Pemain: Memberikan informasi yang jelas tentang kekuatan dan kelemahan fisik masing-masing pemain. Ini dapat memotivasi mereka untuk melakukan perbaikan diri dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kondisi fisik prima.
- 3) Bagi Tim: Membantu mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan secara kolektif, sehingga strategi dan taktik tim dapat dijalankan dengan dukungan fisik yang optimal.
- 4) Bagi Institusi (SSB Exelent Junior Ujung Batu): Hasil penelitian ini dapat menjadi alat evaluasi program pembinaan yang telah berjalan dan memberikan masukan berharga untuk perbaikan di masa mendatang. Ini

juga dapat meningkatkan kredibilitas SSB sebagai institusi pembinaan olahraga yang berbasis data dan ilmiah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Kondisi Fisik

Salah satu unsur penting dalam meraih prestasi adalah kondisi fisik pemain, di samping pengembangan penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental. Kondisi fisik berarti keadaan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum, pada saat dan setelah latihan, pelatih memiliki kewajiban untuk mengetahui apa yang dimaksud dengan kondisi fisik serta faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain sebelum memberikan program latihan peningkatan kondisi fisik pemainnya, sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai (Departemen Pendidikan Nasional, 2000: 101). Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik, sistematis dan ditunjukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan prestasi dalam cabang olahraga tertentu, sehingga dengan demikian fungsional dari sistem tubuh bekerja dengan baik dan dapat meningkatkan kondisinya.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Rudiyanto, 2012: 27). Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2 x 20 menit bersih. Selama tersebut, atlet dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan hanya bergerak, namun dalam bergerak

tersebut atlet masih melakukan berbagai gerakan fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus tiba-tiba berhenti, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat, melompat, beradu badan (*body charge*), bahkan terkadang berlanggar dengan atlet lawan dalam kecepatan tinggi. Semua itu menuntut kualitas fisik ada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepak bola tersebut dengan baik.

Kondisi fisik tersebut mampu mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada dasar prinsip-prinsip latihan. “Latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat” (Harsono, 2001: 4).

Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat menyelesaikan latihan-latihan yang relatif berat. Di samping itu, latihan fisik sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dan menurunkan risiko cedera.

Berdasarkan uraian di atas bahwa kondisi fisik adalah prasyarat keadaan fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet pada saat dan setelah mengalami proses latihan di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang

olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

2.1.2. Komponen-Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang penting diperlukan dalam seriap usaha meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi, Kondisi fisik merupakan salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, Iwan Setiawan;dkk (2005: 65) mengemukakan bahwa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis yaitu meliputi:

1. Daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (*respirationcardio-vasculatoir- endurance*) yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
2. Kelentukan persendian yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang seluas-luasnya dalam persendiannya. Berdasarkan pendapat Nurhasan (2005: 18) kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakanya (*range of movement*).

3. Kekuatan yaitu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Ismaryati (2011: 111) mengartikan kekuatan sebagai tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan.
4. Daya tahan otot yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Berdasar pendapat Rusli Lutan (2002: 63), daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan gerak secara maksimal selama periode waktu tertentu.
5. Kecepatan yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Berdasarkan pendapat Harsono (2001:36), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan- gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. *Agility* yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
6. Power yaitu kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Berdasar pendapat Harsono (2001 : 24), daya ledak atau power adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Setelah pemain mencapai tingkat kondisi yang baik untuk menghadapi musim-musim berikutnya, latihan-latihan kondisi tersebut harus tetap

dilanjutkan selama musim dekat perlombaan, meskipun tidak seintensif seperti sebelumnya. Maksudnya adalah tingkatan kondisi fisik dapat tetap dipertahankan selama musim-musim tersebut.

2.1.3. Manfaat Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan kemampuan mental. Kondisi fisik yang dimiliki atlet akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Harsono (2001:4) menjelaskan bahwa dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh setelah latihan.
5. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktuwaktu respon diperlukan.

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

a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

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

1. Makanan dan Gizi

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

2. Faktor Tidur dan Istirahat

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

3. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

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

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

4. Faktor lingkungan

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

5. Faktor Latihan dan Olahraga

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

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

a. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kemampuan daya tahan seseorang akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut akan berkurang apabila seseorang melakukan olahraga secara teratur.

b. Jenis Kelamin

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

c. Genetik

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

d. Kegiatan Fisik

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

e. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok akan memperburuk kondisi daya tahan jantung paru seseorang karena asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida yang mampu mengikat haemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

6. Faktor Lain

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

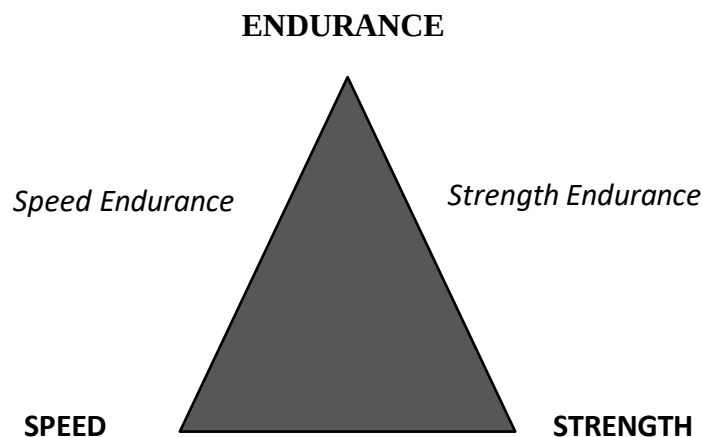
Berdasarkan pendapat dari kedua ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh makanan dan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk proses pertumbuhan, mengganti sel yang rusak, waktu tidur dan istirahat yang dibutuhkan untuk proses pemulihan kondisi tubuh, pola hidup sehat yang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

2.1.4 Komponen Kondisi Fisik Dominan dalam Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan cepat dan dinamis dengan waktu relatif pendek serta memiliki ruang gerak yang sempit. Oleh karena itu kecepatan, kelincahan, ketepatan dibutuhkan setiap pemain. Hal ini karena dalam permainan Sepakbola pemain harus berlari mencari ruang kosong,

transisi posisi menyerang dan posisi bertahan, *dribble, passing, moving, shoot on goal*.

Justinus Lhaksana (2011: 17-18) menjelaskan dari sepuluh macam komponen kondisi fisik tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari karakteristik cabang olahraga Sepakbola, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain Sepakbola adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain. Bempa seorang ahli kepelatihan dikutip oleh Justinus Lhaksana (2011:18), menyimpulkan bahwa ada tiga komponen pelatihan yang utama dan biasa disebut “*A Golden Triangle*”.



A GOLDEN TRIANGEL Tiga komponen utamapelatihan mencakup *endurance, speed* dan *strength*. Ketiga komponen utama ini akan membentuk aspek *speed endurance, strength endurance* dan *power*

Gambar 1. A Golden Triangel

Sumber: Justinus Lhaksana, (2011: 18)

Ketiga komponen kondisi fisik yang dominan yang harus dimiliki

seorang pemain Sepakbola adalah sebagai berikut.

1. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan seorang pemain juga harus semakin tinggi. Semakin besar kapasitas daya tahan pemain semakin cepat *recovery* pemain, sebab banyak pengulangan teknik dalam jumlah yang banyak dalam permainan Sepakbola serta berdampak pada metabolisme tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi yang diperlukan aktivitas fisik. Semakin tinggi kapasitas aerobik seorang pemain maka akan semakin cepat perubahan makanan menjadi energi dan akan semakin cepat proses pemulihan pada setiap aktivitas (Justinus Lhaksana, 2011:21). Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang maka, semakin tinggi pula kesegaran jasmaninya.

2. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Iwan Setiawan.dkk, 2005:71). Kekuatan mutlak dimiliki dengan baik oleh setiap pemain. Kekuatan merupakan gaya yang dikeluarkan oleh otot untuk melakukan satu kali kontraksi otot secara maksimal melawan beban / tahanan. Sehingga

semakin kuat otot atlet semakin berdampak positif pada penampilannya.

Selain itu, resiko cedera pada pemain akan semakin kecil terjadi.

3. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan menurut Harsono (2001: 36) ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat- singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Sepakbola sangat mengandalkan kecepatan. Itulah mengapa kecepatan harus dimiliki oleh pemain Sepakbola. Latihan kecepatan harus diperhitungkan volume dan intensitasnya agar berdampak positif terhadap pemain.

Dapat disimpulkan bahwa komponen fisik dominan dalam Sepakbola terdapat tiga komponen yaitu daya tahan (*endurance*) bahwa semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang semakin baik tingkat kebugaran jasmani, kekuatan (*strength*) bahwa semakin besar kekuatan otot atlet resiko cedera yang akan terjadi semakin kecil, dan kecepatan (*speed*) bahwa semakin cepat kecepatan yang dimiliki seorang atlet akan sangat membantu pada penampilan dalam bermain Sepakbola.

2.1.5 Keterampilan Teknik Dasar Bola Kaki

Keterampilan teknik dasar merupakan fondasi esensial dalam permainan sepak bola, memungkinkan pemain untuk memiliki kontrol penuh atas bola, bergerak secara efektif di lapangan, dan melaksanakan berbagai tindakan krusial selama pertandingan berlangsung. Penguasaan teknik yang mumpuni menjadi pembeda antara pemain biasa dan pemain yang mampu memberikan

kontribusi signifikan bagi timnya. Beberapa aspek fundamental dalam teknik dasar sepak bola meliputi kemampuan menggiring bola (dribbling) yang memungkinkan pemain membawa bola sambil bergerak dan melewati lawan, mengumpan bola (passing) untuk mendistribusikan bola secara akurat kepada rekan tim, serta menyundul bola (heading) untuk mengarahkan bola menggunakan kepala, baik dalam situasi bertahan maupun menyerang.

Lebih lanjut, keterampilan teknik dasar juga mencakup kemampuan menyepak bola (shooting) untuk melepaskan tembakan ke arah gawang dengan kekuatan dan akurasi yang optimal, mengontrol bola (controlling/trapping) untuk menerima dan menjinakkan bola dengan berbagai bagian tubuh agar tetap dalam penguasaan, dan merebut bola (tackling) untuk mengambil alih bola dari lawan secara legal. Setiap aspek teknik dasar ini melibatkan koordinasi gerak, keseimbangan, pemahaman ruang, dan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat. Sumber-sumber ilmiah seperti karya Luxbacher (2011) tentang langkah-langkah sukses dalam sepak bola, penelitian Reilly dkk. (2000) mengenai ilmu sepak bola, panduan latihan fisik dalam sepak bola oleh Bangsbo dan Peitersen (2000), analisis ilmiah tentang kesuksesan sepak bola oleh Hughes dan Franks (2005), studi anatomi sepak bola oleh Wesson (2012), serta kajian fisiologi sepak bola oleh Bloomfield dkk. (2007) memberikan landasan teoretis yang kuat mengenai pentingnya penguasaan teknik dasar ini.

Pengembangan dan penguasaan keterampilan teknik dasar yang solid menjadi krusial bagi setiap pemain sepak bola, termasuk para pemain di Tim

Sepakbola Tambusai FC Kabupaten Rokan Hulu. Tingkat penguasaan teknik yang baik akan secara langsung memengaruhi kemampuan tim dalam membangun serangan, bertahan dengan efektif, dan memanfaatkan setiap peluang yang tercipta di lapangan.

Keterampilan teknik dasar adalah pilar utama dalam permainan sepak bola. Penguasaan yang baik terhadap dribbling, passing, heading, shooting, controlling, dan tackling, yang didukung oleh pemahaman teoritis dari berbagai sumber ilmiah, akan sangat menentukan kualitas individu pemain dan performa keseluruhan Tim Sepakbola Tambusai FC. Analisis mendalam terhadap penguasaan teknik dasar pemain Tambusai FC menjadi langkah penting dalam mengidentifikasi area pengembangan dan merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan daya saing tim.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang berkaitan atau menyerupai dengan apa yang diteliti sesuai dengan kaidah atau norma penelitian. Tujuan penelitian yang relevan adalah untuk menyajikan hasil penelitian yang relevan atau menyerupai dengan penelitian yang ditulis. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Muhammad Thariq Azis (2013) “Survei Keterampilan Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul” yang dilaksanakan oleh Muhammad Thariq Aziz pada tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain Sepakbola peserta ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul. Keterampilan bermain Sepakbola meliputi *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *chipping*. Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan dengan variabel lainnya. Variabel dalam

penelitian ini adalah keterampilan bermain Sepakbola. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul yang berjumlah 20 peserta. Metode yang digunakan adalah survei. Pada penelitian ini, untuk mengumpulkan data digunakan instrumen Tes Keterampilan Sepakbola FIK Jogja. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang berupa persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 0 siswa (0%) dinyatakan Baik Sekali, sebanyak 3 siswa (15%) dinyatakan Baik, 10 siswa (50%) dinyatakan Cukup, 5 siswa (25%) dinyatakan Kurang, 2 siswa (10%) dinyatakan Kurang Sekali

2. Muhammad Adam Safa (2021) “Survei Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepakbola di MAN 4 Kediri” yang dilaksanakan oleh Muhammad Adam Safa pada tahun 2021. Permasalahan penelitian ini adalah tujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Sepakbola di MAN 4 Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian survey. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler Sepakbola di MAN 4 Kediri adalah sebanyak 16 siswa putra. Sampel untuk ekstrakurikuler Sepakbola sebanyak 16 putra, dengan pengambilan sampel sampling jenuh. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: Hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*) bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kecepatan (lari 30 meter) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Pada hasil tes power (*vertikal jump*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang dan pada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kelenturan (*fleksibilitas*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil penelitian bahwa mayoritas kondisi fisik pada kategori kurang sekali. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Sepakbola dalam mengikuti latihan kondisi fisik karena diperlukan untuk menunjang olahraga yang diikutinya, selain itu kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki menjadi lebih baik
3. Anwarul Hidayat (2019) “Analisa Kebutuhan Latihan Fisik Pemain Sepakbola Dalam Kompetisi AFF U-19”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa kebutuhan latihan fisik pemain sepakbola dalam kompetisi AFF U-19 melalui metode analisis pertandingan. Penelitian ini

merupakan penelitian yang dilaksanakan pada atlet Indonesia yang berposisi sebagai gelandang. Jumlah sample pada penelitian ini sebanyak 1 orang atlet yang telah berhasil menyumbangkan medali emas pada kompetisi aff u-19 tahun 2013 yaitu evan dimas darmono. Teknik penarikan sample menggunakan cara purposive sampling yang mana peneliti mengambil orang-orang yang terpilih menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu berdasarkan kebutuhan penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi sistematis, pengambilan data untuk penelitian ini dilakukan dengan sebuah analisa, sedangkan untuk analisis data penelitian ini menggunakan sign system sebagai instrumen pengamatan kejadian yang muncul berkali-kali. Observer men-tally kejadian yang muncul di video ke dalam scoring sheet yang dibuat oleh peneliti. Berdasarkan hasil analisis diperoleh kebutuhan fisik yang berbeda-beda. untuk latihan daya tahan otot 55,00%, kecepatan 14,00%, power 14,00%, kelincahan 14,00%, kekuatan tungkai 1,15%, kekuatan otot perut 1,50%. Dengan demikian kesimpulan dari hasil penelitian ini kebutuhan latihan fisik dapat dihitung dengan menganalisis video pertandingan (game analysis). Disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina olahraga dan para pmbaca agar melakukan game analisis untuk mengetahui kebutuhan latihan fisik agar latihan lebih efektif dan efisien.

4. Leo Azidman (2017) “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur”. 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 sepakbola. 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.

2.3 Kerangka Konseptual

Kondisi fisik merupakan syarat penting yang diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet. Dengan kondisi fisik yang baik akan membuat atlet tersebut menjadi cepat berkembang. Komponen kondisi fisik yang dilatih dan dikembangkan yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, power, fleksibilitas.

Penguasaan keterampilan teknik dasar Sepakbola seperti *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting* mutlak dimiliki oleh semua pemain Sepakbola. Dengan penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik maka seorang pemain Sepakbola akan dapat mengembangkan permainan sesuai strategi permainan yang direncanakan pelatih. Dengan demikian, jelas bahwa kondisi fisik merupakan komponen penting dalam Sepakbola baik dalam pembinaan usia dini hingga senior, sehingga prestasi dapat tercapai secara maksimal. Hal inilah yang menjadi pokok permasalahan sehingga dilaksanakan penelitian tingkat kondisi fisik Tim Sepakbola Tambusai Fc Kabupaten Rokan Hulu.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei dan teknik tes. Metode survei, menurut Suharsimi Arikunto (2002: 90), adalah bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status suatu fenomena dan membandingkannya dengan standar yang sudah ditentukan. Dalam konteks ini, peneliti akan memaparkan atau memberikan gambaran tentang kondisi fisik Tim Sepakbola SSB Exelent Junior Ujung Batu Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang menurut A. Sodik (Jambi, 2021), mengandalkan data berupa angka sebagai alat analisis. Oleh karena itu, data kuantitatif mengenai profil fisik para pemain akan dikumpulkan melalui serangkaian tes dan pengukuran yang spesifik, seperti tes kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya ledak otot, dan daya tahan. Hasil dari tes-tes ini akan dianalisis untuk mendapatkan gambaran yang objektif dan terukur tentang kondisi fisik tim.

3.2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepak bola SSB Exellent Junior Ujung Batu, yang beralamat di Ujung Batu, Kabupaten Rokan Hulu, Riau. Pemilihan lokasi ini disesuaikan dengan objek penelitian, yaitu Tim Sepakbola SSB Exelent Junior Ujung Batu yang akan dilaksanakan mulai tanggal 01 September 2025 – 25 September 2025.

3.3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Sugiyono (2019:145), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya sekadar orang, tetapi juga objek atau benda-benda alam. Populasi juga bukan sekadar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, melainkan meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Dalam penelitian ini, populasi yang akan diambil adalah seluruh pemain Tim Sepakbola SSB Exelent Junior Ujung Batu yang berjumlah 16 (enam belas) pemain

b. Sampel.

Menurut Sugiyono (2019:146), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah **total sampling**, yang berarti seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

Tabel 3.1 Nama Sampel

NO	NAMA	UMUR
1	AS	18 Tahun
2	RA	18 Tahun
3	NTH	18 Tahun
4	KS	18 Tahun
5	MF	18 Tahun
6	AA	18 Tahun
7	AR	18 Tahun
8	DF	18 Tahun
9	AM	18 Tahun
10	CT	18 Tahun
11	FN	18 Tahun

12	AS	18 Tahun
13	FI	18 Tahun
14	MR	18 Tahun
15	MK	18 Tahun
16	AG	18 Tahun

Sumber: Pelatih Sepakbola Bintang Junior Kabupaten Rokan Hulu

3.4. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013: 136). Berdasar pendapat Sugiyono (2017:102) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing cabang olahraga yang satu dengan yang lain sangatlah berbeda, hal ini di karenakan tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Walaupun tes tersebut belum dapat menggambarkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara keseluruhan, tetapi tes tersebut sudah dapat menggambarkan kemampuan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar seorang pemain.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil

nilai atau hasil yang terbaik saja. Dalam pengambilan data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian, setelah semua selesai dilakukan lagi untuk tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi.

1. Tes Kondisi Fisik

a) Kecepatan (Lari 30 Meter)

Tes kecepatan lari 30 m memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitassebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24).

Petunjuk pelaksanaan tes:

1) Tujuan

Tes ni bertujuan untuk mengukur kecepatan remaja usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

2) Alat dan Fasilitas

Lintasan lurus, datar rata, tidak licin berjarak 30 meter dan 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

- (a) Bendera start
- (b) Peluit
- (c) Tiang pancang
- (d) Stopwatch
- (e) Serbuk kapur
- (f) Formulir
- (g) Alat tulis

3) Petugas Tes

- (a) Juru keberangkatan
- (b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

- (a) Sikap permulaan “Peserta berdiri dibelakang garis start”
- (b) Pada aba-aba “Siap” mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
- (c) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 30 meter untuk testee umur 16-19 tahun.

(d) Lari masih diulang apabila:

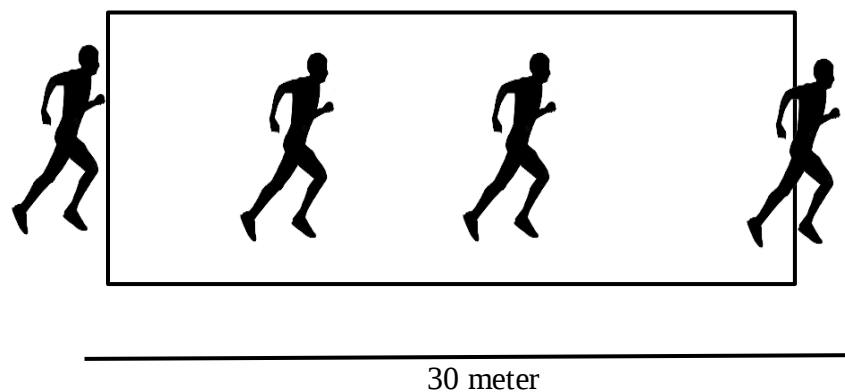
- (1) Pelari mencuri start
- (2) Pelari tidak melewati garis finish
- (3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

(e) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

5) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 untuk testee umur 16-19 tahun, dalam satuan waktu detik.



Gambar. 7. Lari 30 Meter

Tabel 3.2. Norma Kecepatan Lari 30 Meter

No	Kategori	Norma (detik)
1	Baik Sekali	3,58-3,91
2	Baik	3,92-4,34
3	Sedang	4,35-4,72
4	Kurang	4,73-5,11
5	Kurang Sekali	5,12-5,50

(Sumber: Moeslim, 2003 dalam Wiriawan, 2017: 62)

b) Kelincahan

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Illinois Agility Run Test. Validitas tes menggunakan logical validity dan reliabilitas sebesar 0,920 (dalam skripsi Renyta, 2012).

- 1) Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan dan kelincahan

15,2-16,1	Baik
16,2-18,1	Sedang
18,2-19,3	Kurang
> 19,3	Kurang Sekali

(Sumber: (2003) Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta)

c) Power

Tes *vertical jump* memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24).

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

2) Alat dan fasilitas terdiri dari:

(a) Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang.

(b) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm

(c) Serbuk kapur

(d) Alat penghapus papan tulis

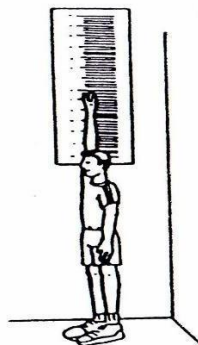
(e) Alat tulis

3) Petugas tes Pengamat dan pencatat hasil.

(a) Sikap permulaan

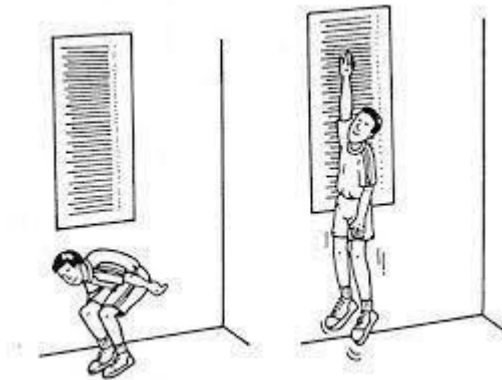
(b) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karborat.

(c) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat. Papan skala berada di samping kiri atas kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan

(sumber: Nurhasan dan Cholil. 2014: 114)



Gambar 10. Lompat Tegak

(sumber: Nurhasan dan Cholil. 2014: 114)

- (d) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.
- (e) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- (f) Raihan tegak dicatat
- (g) Ketiga raihan lompatan dicatat
- (h) Raihan loncatan tertinggi di kurangi raihan tegak. Untuk mengetahui hasil raihan dari vertical jump untuk mengetahui power otot tungkai.

Kemudian hitung dengan rumus berikut: $P = \{ \sqrt{4.9 (W) \sqrt{D}} \}$

Keterangan:

P = power

W = berat badan dalam Kg

D = jarak selisih antara tinggi raihan dan tinggi loncatan

Tabel 3.4. Norma Power (Vertical Jump)

No	Kategori	Norma (detik)
1	Baik Sekali	955-1037
2	Baik	872-954
3	Sedang	789-871

4	Kurang	706-788
5	Kurang Sekali	623-705

(Sumber: Fox,1993: 243)

d) Flesksibilitas

Tes kelentukan, yaitu atlet melakukan tes *sit and reach* menggunakan alatbangku berskala.

Prosedur Tes :

- 1) Tujuan mengukur kelentukan pada pinggul
- 2) Alat peralatan
 - (a) *Flexometer*
 - (b) Tembok atau papan tegak lurus dengan lantai datar
 - (c) Bolpoint dan formulir
- 3) Tester 1 orang pengawas merangkap pengukur
- 4) Pelaksanaan
 - (a) Pipa 0 diletakan padatepi tembok
 - (b) Testi melepas sepatu dan kaos kaki
 - (c) Pantat,punggung, dan kepala merapat ketembok
 - (d) Panjang kaki dicatat sampai cm penuh 66
 - (e) Testi melakukan taihan kedepan penuh
 - (f) Lakukan minimal 3 detik (lakukan 2 kali berurutan)
 - (g) Kelentukan tubuh diukur dengan selisih antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam centimeter



Gambar 11. Pengukuran Fleksibilitas

Sumber: Mackenzie (2005: 81)

Tabel 3.5. Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (*Inci*)

NO	Kategori	Skor
1	Sangat Baik	≥ 26
2	Baik	21 – 25
3	Sedang	16 – 20
4	Kurang	11, - 15
5	Sangat Kurang	≤ 10

(Sumber: Morrow, Jackson, Dish & Mood, 2000 dalam Wiriawan, 2017: 30)

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa Hasil tes dan pengukuran Kondisi Fisik Sepakbola. Adapun teknik pengukuran data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Observasi

Dilaksanakan dengan melakukan pengamatan secara langsung ketika berlangsungnya latihan dan pertandingan.

2. Studi Kepustakaan

Dilaksanakan dengan tujuan mendapatkan data mendukung guna memperkuat teori-teori dalam penelitian ini.

3. Tes dan Pengukuran

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Kondisi Fisik. Data yang diambil dari penelitian ini adalah cara langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang telah ditetapkan.

3.6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Statistik adalah bagian dari statistik yang membahas mengenai penyusunan data ke dalam daftar, grafik atau bentuk lain yang

tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis atau penarikan kesimpulan (Ali maksum 2012). Dalam hal penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik dan keterampilan teknik dasar Sepakbola.

Data yang diperoleh dari tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari Hasil tiap butir yang dicapai. Selanjutnya Hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan dengan kategori yang telah ditentukan dengan penyimpulan tiga item tes (Syarifudin, 2010). Memasukan data kedalam kategori terlebih dahulu data mentah Hasil tes diubah menjadi t score dengan bantuan program Excel. Setelah diketahui tingkat keterampilan tiap-tiap peserta tes, akan ditemukan beberapa besar persentase untuk tiap-tiap kategori dengan menggunakan rumus persentase.

Menurut Suharsimi Arikunto dalam Dian Hidayat (2011:50) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : Persentase yang dicari

N : Jumlah Respond

F : frekuensi

Selanjutnya untuk mengetahui batas T-score tiap masing-masing kategori yaitu menggunakan skor baku (T-score). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T-score) dengan penilaian 5 kategori dan T-score akan dicari dengan bantuan aplikasi SPSS.

Tabel 3.6 Skor Baku

No.	Kelas Interval	Kategori
-----	----------------	----------

1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X < M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X < M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X < M - 0,5 S$	Kurang
5	$X < M - 1,5 S$	Kurang Sekali

Keterangan :

X : Skor responden (nilai yang diHasil kan)

M : Mean/ rata-rata

SD: Standar Deviasi

Rumus T – Score = $50 + Z - \text{Score} * 10$.