

**SURVEY KUALITAS KONDISI FISIK PADA SSB PUTRABANGSA U-20  
KABUPATEN KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH :

**AKHMAD IQBAL ARDIANSYACH**

NPM: 17.1.01.09.0189

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**

2024

Skripsi Oleh :

**AKHMAD IQBAL ARDIANSYACH**

NPM: 17.1.01.09.0189

**Judul:**

***SURVEY* KUALITAS KONDISI FISIK PADA SSB PUTRA BANGSA U-20  
KABUPATEN KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK  
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 11 Juli 2024

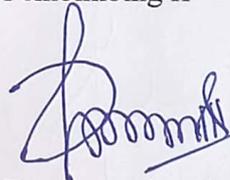
Pembimbing I



**Weda, M.Pd**

NIDN. 0721088702

Pembimbing II



**Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd**

NIDN. 0727078804

Skripsi oleh:

**AKHMAD IQBAL ARDIANSYACH**  
NPM: 17.1.01.09.0189

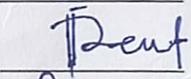
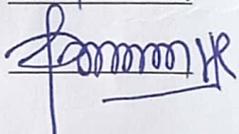
Judul:

***SURVEY* KUALITAS KONDISI FISIK PADA SSB PUTRA BANGSA U-20  
KABUPATEN KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri  
Pada tanggal: 11 Juli 2024

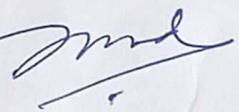
**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia penguji

- |               |                                 |   |
|---------------|---------------------------------|---|
| 1. Ketua      | : Weda, M.Pd                    |  |
| 2. Penguji I  | : Rendhitya Prima Putra, M.Pd   |  |
| 3. Penguji II | : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd |  |

Mengetahui,  
Dekan FIKS



  
Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or  
NIDN. 0703098802

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Akhmad Iqbal Ardiansyach

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/Tanggal Lahir : Kediri/ 14 Juli 1999

NPM : 17.1.01.09.0189

Fak/Jur/Prodi : FIKS/S1/Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 Juli 2024

Yang menyatakan



Akhmad Iqbal Ardiansyach

NPM. 17.1.01.09.0189

### **Motto**

Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang- gelombang itu yang bisa kau ceritakan."

(Boy Candra)

"god have perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith, but it's a worth the wait."

"Orang lain gak akan paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success storiesnya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

"Jadi tetap berjuang ya."

### **Kupersembahkan untuk:**

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kedua orang tua saya tercinta Bapak Supriyono dan Ibu Ita Hanjarin yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah mengantarkan saya sampai ditempat ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk papa dan Mama.
3. Saudara kandungku Berlian Barbie yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga ke tahap saat ini. Semoga selalu diberkahi dan diberikan kesehatan.
4. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Eka Azza Ainayyah Alfatihah, S.Pd. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya.

Bekontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya. Telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal yang menemani, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, memberi semangat untuk pantang menyerah. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.

5. Diri saya sendiri, Akhamd Iqbal Ardiansyach karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Penjaskesrek UNP Kediri yang telah membimbing dan mengarahkan saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat dan teman-teman saya yang telah menemani dalam suka maupun duka.

Terima kasih atas segala waktu, usaha dan dukungan yang telah diberikan. Akhir kata semoga skripsi ini dapat menjadi wawasan dan manfaat untuk orang lain. Aamiin.

## ABSTRAK

Akhmad Iqbal Ardiansyach Survey Kualitas Kondisi Fisik Pada Ssb Putra Bangsa U-20 Kabupaten Kediri, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

**Kata kunci:** survey, kondisi fisik, sepakbola.

Penelitian ini dilatarbelakangi pentingnya mengetahui komponen kondisi fisik dalam olahraga sepak bola terutama pada sekolah sepak bola (SSB) dalam upaya menumbuhkan bibit pemain yang baik. Sekolah sepak bola harus mampu menyusun perencanaan pelatihan yang baik berdasarkan kemampuan pemainnya dan berdasarkan keilmuan yang ada.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Perlunya mengetahui kondisi fisik pemain dari SSB Putra Bangsa U-20? (2) Pengetahuan tingkat kondisi fisik pemain dapat digunakan sebagai acuan penyusunan program? (3) Apakah kualitas komponen kondisi fisik pemain sudah baik ?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode survey subyek penelitian pemain U-20 di SSB Putra Bangsa Kediri. Penelitian dilaksanakan dengan beberapa tahap yakni izin penelitian, melakukan tes, dan analisis data.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah Mayoritas siswa menunjukkan kelenturan yang sangat baik (65%) dan baik (30%), serta kekuatan yang sangat baik (70%). Sebagian besar siswa memiliki kecepatan yang sangat kurang (65%) dan daya tahan yang sangat kurang (45%) serta kurang (40%). Tingkat kelincahan bervariasi dengan mayoritas sangat baik (55%) dan baik (25%).

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: Program latihan harus fokus pada peningkatan kecepatan melalui latihan sprint dan agility drills, pengembangan daya tahan dengan latihan aerobik seperti interval dan lari jarak jauh, serta peningkatan kelincahan dengan latihan perubahan arah cepat. Latihan kelenturan perlu dijaga untuk mengurangi risiko cedera, dan latihan kekuatan otot tungkai harus dilanjutkan dan mungkin ditingkatkan untuk mendukung performa keseluruhan dalam pertandingan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Survey Kualitas Kondisi Fisik Pada Ssb Putra Bangsa U-20 Kabupaten Kediri” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FKIS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswanya
2. Dr. Nur Ahmad Muharamm, M.Or, selaku Dekan FIKS yang selalu memberi motivasi kepada mahasiswa.
3. Weda, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjas FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Weda, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dengan sabar demi kesempurnaan.
5. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dengan sabar demi kesempurnaan ini.
6. Kedua orang tua saya (Supriyono & Ita Hanjarin) orang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi, terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan. saya, terima kasih untuk semua doa dan dukungan Mama dan Papa sehingga saya berada di titik ini. Hiduplah lebih lama lagi, Mama dan Papa harus selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidup saya.
7. Kepada saudara kandung saya Berlian Barbie yang selalu memahami dan memberikan dukungan momen-momen tersulit bagi saya.
8. Kepada partner saya yang terkasih yang tak kalah penting kehadirannya, Eka Azza Ainayyah Alfatihah, S.Pd yang menjadi salah satu penyemangat karena selalu ada dalam suka maupun duka dan tak henti-hentinya memberikan

semangat dan dukungan serta bantuan baik itu tenaga, pikiran. materi maupun moril. Terimakasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini. Telah menjadi rumah tempat berkeluh kesahku diwaktu lelahmu, menjadi pendengar yang baik, menghibur, penasehat yang baik, senantiasa memberikan cinta dan semangat untuk pantang menyerah. Semoga Allah mengganti berkali-kali lipat dan sukses selalu kedepannya untuk kita berdua.

9. Untuk diri saya sendiri terimakasih karena sudah mampu berjuang sampai ditahap ini, terimakasih karena sudah selalu kuat dalam menghadapi situasi apapun, tetap semangat dan jangan putus asa.
10. Rekan-rekan yang telah berkenan membantu peneliti demi kelancaran dan kesuksesan skripsi ini.
11. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan Skripsi ini.

Disadari bahwa Skripsi ini sudah diusahakan sempurna, akan tetapi masih ada kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga Skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 11 Juli 2024

**Akhamd Iqbal Ardiansyach**

NPM: 17.1.01.09.0189

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 : PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian .....	8
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Sepak Bola.....	10
2. Kondisi Fisik .....	12
3. Komponen-komponen kondisi fisik .....	13
4. Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.....	23
B. Kajian Penelitian Terdahulu .....	25
C. Kerangka Berfikir.....	26
BAB III : METODE PENELITIAN .....	29
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
D. Populasi dan Sampel .....	30
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	32

	F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV	: HASIL PENELITIAN .....	41
	A. Deskripsi Data Variabel .....	41
	B. Analisis Data .....	41
	1. Proses Analisis Data .....	41
	2. Hasil Analisis Data .....	43
	3. interpretasi Hasil Analisis Data .....	49
	C. Pembahasan .....	52
	1. Hasil penelitian berdasarkan kondisi fisik komponen kelentukan. ....	52
	2. Hasil penelitian berdasarkan kondisi fisik komponen kecepatan .....	53
	3. Hasil penelitian berdasarkan kondisi fisik komponen Kelincahan .....	54
	4. Hasil penelitian berdasarkan kondisi fisik komponen Kekuatan.....	55
	5. Hasil penelitian berdasarkan kondisi fisik komponen Daya Tahan .....	56
BAB V	: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	58
	A. Simpulan .....	58
	B. Implikasi .....	59
	C. Saran .....	60
	Daftar Pustaka .....	62
	Lampiran-lampiran.....	64

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 : Norma <i>Sit and Reach Test</i> .....	34
3. 2 : Norma Tes Lari 50 Meter.....	35
3. 3 : Norma Laki-laki <i>Shuttle Run</i> .....	36
3. 4 : Norma Laki-Laki <i>Back and Leg Dynamometer</i> .....	38
3. 5 : Norma Kategori.....	40
4. 1 : Analisis Deskriptif Hasil <i>Tes Sit And Reach</i> .....	43
4. 2 : Frekuensi Kategori <i>Sit And Reach</i> .....	44
4. 3 : Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan.....	44
4. 4 : Kategori Hasil Kecepatan .....	45
4. 5 : Hasil analisis deskriptif Kelincahan.....	45
4. 6 : Analisis Kategori Kelincahan .....	46
4. 7 : Hasil analisis deskriptif kekuatan .....	47
4. 8 : Analisis Kategori Kekuatan .....	47
4. 9 : Hasil Analisis Deskriptif Daya Tahan .....	48
4. 10 : Kategori daya tahan .....	48
4. 11 : Hasil T Skore Keseluruhan Komponen .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
3. 1 : <i>Tes Sit and Reach</i> .....	33
3. 2 : Lari 50 Meter .....	35
3. 3 : Shuttle Run.....	36
3. 4 : <i>Cooper Test</i> .....	37
3. 5 : <i>Back and Leg Dynamometer</i> .....	38
4. 1 : Memasukan data mentah ke SPSS .....	41
4. 2 : Membuat variabel baru sesuai kategori skor.....	42
4. 3 : Membuat kategori berdasarkan kode .....	42
4. 4 : Hasil tabulasi kategori.....	42
4. 5 : Hail export.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 : Surat Pernyataan Jumlah Atlet.....	64
Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian .....	65
Lampiran 3 : Surat Keterangan Bebas Plagiasi .....	66
Lampiran 4 : Surat Balasan Penelitian .....	67
Lampiran 5 : Sertifikat Bebas Plagiasi .....	68
Lampiran 6 : Berita Acara Bimbingan .....	69
Lampiran 7 : Absensi Atlet SSB Putra Bangsa .....	71
Lampiran 8 : Hasil Penelitian .....	72
Lampiran 9 : Dokumentasi Penelitian .....	82

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kebutuhan manusia untuk kelangsungan hidup. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik, olahraga diartikan sebagai aktifitas fisik yang dilakukan manusia yang pada dasarnya olahraga berfungsi untuk menjaga, meningkatkan, menyeimbangkan kesehatan, system jasmani dan rohani seseorang dan sekaligus meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang individu. Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga adalah olah gerak tubuh manusia yang dilakukan dengan sengaja yang bertujuan untuk mencapai kebugaran. Saat ini kegiatan olahraga merupakan kegiatan umum yang dirasa semakin penting dalam kehidupan sehari-hari menurut dari tujuan dan kegunaannya yaitu dari segi olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreatif, olahraga rehabilitas, olahraga kompetitif. Bahkan hampir setiap hari dapat dilihat aktifitas olahraga, karena masyarakat mulai mengerti bahwa betapa pentingnya berolahraga. Seiring dengan berkembangnya zaman olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan dan rekreasi tetapi telah berkembang menjadi suatu wadah untuk mengembangkan bakat yang dimiliki seseorang untuk mengembangkan kebugaran jasmani dan prestasi.

Menurut UNESCO olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau dengan orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam (Alip S dan Muhadi,1992:15).

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh kemenangan dan prestasi optimal. Dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”.

Diantara sekian banyak cabang olahraga, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang semakin populer dan berkembang secara pesat di Indonesia. Dalam berkembangnya sepakbola di Indonesia kini telah meningkatkan mutu, prestasi dan pamornya. Sejalan dengan ilmu pengetahuan sepakbola memiliki keterkaitan dengan bidang ilmu lain salah satunya memecahkan prestasi olahraga berbagai pengetahuan yang terkait, ditinjau, diteliti, dan diterapkan, untuk menunjang prestasi yang optimal. Untuk menunjang prestasi yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi seperti faktor internal yang berasal dari potensi yang ada pada atlit, kemampuan atlit secara umum yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi

prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga, dana, organisasi, cuaca, dan makanan yang bergizi.

Maka dari itu perlu dilakukan berbagai latihan dengan program-program latihan yang terstruktur, baik yang bersifat umum maupun khusus. Hal ini dapat disesuaikan dengan berbagai kondisi atlet, tujuan yang ingin dicapai, jenis olahraga, sarana dan prasarana serta tenaga terampil dan profesional. Dapat diketahui sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak mengandalkan kekuatan fisik, maka kondisi fisik pemain sangatlah penting dalam menunjang efektifitas permainan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen seperti ketahanan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi harus dikembangkan. Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik perlu dukungan kondisi fisik dan teknik yang baik, misalnya seperti teknik dasar *passing*, *control*, *shooting*, *heading*. Selain kemampuan teknik yang baik kualitas kondisi fisik yang baik juga diperlukan untuk mendukung gerakan dalam permainan bola, kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan *system* organisasi tubuh. Kualitas kondisi fisik yang kurang baik juga tidak dapat mendukung kualitas gerak seorang atlet secara maksimal yang membutuhkan tenaga besar.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam sepak bola

menurut Mochamad Sajoto (1988:57). Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan menjadi landasan awal olahraga prestasi. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari kerja fisik yang dilakukan berulang-ulang dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan, yang dimaksud latihan yang sistematis latihan yang dilakukan secara berencana, teratur, berpola, dan berkesinambungan. Diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain seperti ketahanan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi harus dikembangkan. Olahraga prestasi tidak akan meningkat jika dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Dalam pencapaian kondisi fisik yang baik diperlukan program latihan yang terencana, teratur, dan berkesinambungan. Untuk mendapatkan kegunaan kondisi fisik diperlukan latihan yang sesuai dengan kondisi tubuh, beban yang tepat dan dilakukan secara teratur dan meningkat.

Sejalan dengan perkembangan permainan pemain sepak bola, kualitas kondisi fisik harus ditingkatkan pula secara berkali-kali. Tidak hanya peningkatan kondisi fisik peningkatan taktik, teknik, dan mental perlu ditingkatkan juga, keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan karena sudah memiliki hubungan dan saling berkaitan untuk memperoleh prestasi. Artinya dalam peningkatan kondisi fisik maka komponen kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak otot, kelincahan, stamina, keseimbangan, reaksi, akurasi, dan koordinasi juga harus dikembangkan.

Di Kabupaten Kediri sendiri sudah ada banyak sekolah sepak bola (SSB) yang membina anak usia dini. Salah satunya di Kecamatan Badas di daerah Bringin terlihat telah berdiri SSB Putra Bangsa. SSB Putra Bangsa merupakan sekolah sepak bola yang tergolong sekolah sepak bola yang masih baru yaitu didirikan sejak tahun 2018, walaupun tergolong SSB yang masih baru, dalam perjalanan waktunya SSB Putra Bangsa telah mampu menerbitkan banyak bibit-bibit pemain muda yang berkualitas dan bisa menyalurkan bakat para pemain untuk berprestasi di persepakbolaan Indonesia, terbukti dengan ada yang masuk di beberapa club di level senior maupun junior seperti ada yang di Persik Kediri, Persedikab, Bhayangkara FC, Persiku Kudus, dll. Karena SSB ini didirikan bertujuan untuk menampung dan membina tetapi juga menyalurkan bakat para atletnya di club sepak bola. SSB ini memiliki siswa aktif kurang lebih 100 siswa dengan kelompok usia yang berbeda dari U-12 tahun, U-15 tahun, U-17 tahun, U-20 tahun, dan U-23 tahun. Sekolah sepak bola membantu para siswa yang ingin berkembang menjadi pemain yang baik, oleh karena itu pelatih memegang peran penting dalam hal mengasah kemampuan para siswa SSB Putra Bangsa. SSB Putra Bangsa yang berada di perbatasan Kecamatan Pare dan Kecamatan Badas ini yang mempunyai homebase di Desa Bringin Kecamatan Badas Kabupaten Kediri. Meskipun berada di perbatasan namun semangat yang tumbuh dari para atlet sangatlah bagus dengan didukung oleh seorang pelatih berlisensi C AFC dan juga mantan pemain nasional, asisten dan perangkat lainnya. Dengan kondisi terbatasnya dana dan minat anak yang sangatlah

besar maka SSB Putra Bangsa hanya bermodal semangat dan dana pelatih sendiri serta dari iuran siswa.

SSB Putra Bangsa Bringin menjalankan latihan 3 kali dalam 1 minggu; senin, rabu, sabtu pukul 15.30-17.15 WIB. Dalam seminggu ada satu hari untuk melakukan latihan fisik, namun itu dirasa sangatlah kurang dalam latihan cabang olahraga sepak bola bisa disimpulkan bahwa suatu aktifitas fisik yang membutuhkan kondisi fisik yang baik membutuhkan latihan fisik yang baik juga. Sebagai salah satu cabang olahraga yang populer dan menarik untuk dinikmati selama 90 menit, tentunya seluruh pemain membutuhkan kecepatan, daya tahan, daya otot, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi (M.Sajoto, 1995:8-9). Hal tersebut digunakan untuk melakukan gerakan-gerakan yang ada di dalam permainan sepakbola yang melibatkan daya tahan serta otot-otot seperti menendang, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, lemparan kedalam, dan menjaga gawang (Sucipto,2000:17).

SSB Putra Bangsa ini baru saja memperoleh thropy pertamanya pada akhir tahun 2020 dengan menjuarai turnamen U-26 di Pare dan di awal tahun 2021 kembali meraih thropy keduanya dengan menjuarai turnamen U-23 di Pare. Berdasarkan observasi yang terjadi di lapangan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SSB Putra Bangsa dikarenakan SSB yang masih baru tetapi sudah dapat menjuarai turnamen di dua tahun berturut-turut dan dapat menyalurkan banyak pemain ke berbagai club. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti tingkat kondisi fisik para pemain SSB Putra Bangsa U-20

tahun sebagian besar masih kurang, hal ini dapat dilihat pada saat bermain, pemain cepat mengalami kelelahan yang berlebih, sehingga tidak dapat mempertahankan kebugarannya yang mengakibatkan kurang fokusnya dalam bertanding. Hal ini membuktikan bahwa permainan sepak bola membutuhkan kondisi fisik kekuatan, kecepatan, dan daya tahan (VO<sub>2</sub>MAX) yang baik.

Untuk meningkatkan mutu permainan diperlukan suatu latihan yang terencana, teratur, dan terprogram untuk meningkatkan kebugaran pemain. Dalam meningkatkan kebugaran pemain banyak komponen kondisi fisik yang harus ditingkatkan. Berdasarkan uraian masalah di SSB Putra Bangsa penulis berkeinginan untuk mengetahui kualitas tingkat kondisi fisik para pemain U-20 di SSB Putra Bangsa Bringin yang termasuk SSB masih baru tetapi sudah mendapatkan gelar juara dua kali berturut-turut pada tahun 2020 dan 2021. Selain dapat mengetahui tingkat kondisi fisik pemain dapat juga digunakan pelatih sebagai acuan untuk membuat program latihan berikutnya untuk meningkatkan tingkat kondisi fisik para pemainnya. Mengingat sepak bola termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektifitas permainan. Diperlukan metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan fisik dilihat dari IMT (Indeks Masa Tubuh), kekuatan, kecepatan, dan daya tahan (VO<sub>2</sub>MAX) pemain. Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti ingin mengangkat judul Survey Kualitas Kondisi Fisik Pada SSB Putrabangsa U-20 Kabupaten Kediri.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah yaitu belum diketahui tentang kualitas kondisi fisik dalam sepak bola dan belum diketahui tingkat kondisi fisik pemain ssb putra bangsa U-20.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah penulis membatasi permasalahan agar tidak meluas dari pokok pembahasan dan terfokuskan pada “Kualitas Tingkat Kondisi Fisik pada Pemain SSB Putra Bangsa U-20”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian meneliti tentang “Seberapa Besar Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain SSB Putra Bangsa U-20?”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas kondisi fisik pada pemain Putra Bangsa U-20 dan sebagai catatan pelatih untuk mengetahui tingkat kondisi fisik para pemainnya.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Pemain SSB Puta Bangsa U-20 bisa mengetahui kondisi fisik mereka masing-masing.
2. Pelatih, untuk mengetahui kondisi fisik para pemain SSB Putra Bangsa sehingga dapat membantu memudahkan untuk penyusunan program latihan.

3. Penulis, dapat mengetahui hasil dari penelitian tentang kualitas kondisi fisik pemain di SSB Putra Bangsa U-20.
4. Memberikan referensi tambahan bagi pembaca dan pecinta olahraga sepakbola baik di sekitar Kediri maupun luar Kediri.
5. Memberikan tambahan ilmu dan wawasan tambahan guna mengembangkan olahraga sepak bola sehingga diharapkan dapat meningkatkan prestasi olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1991). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud. Drijendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Albertus Fenan lampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Anas Sudijono. (2008) *Pengantar statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bloomfield, Jhon, Ackland and Elliot Bruce C. (1994). *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*. Melbourne : Blackweel Scientific publications.
- Bompa, tudor O. (1990). *Theori And Methodology of Training*. Duubuque, Iowa; Kendall Hunt Publishing Company.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: FKUI.
- Garuda Mas. (2000). *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: KONI.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*.
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Nurhasan. (2014). *Tes dan Pengukuran Olahraga* : Bandung.
- Nurhasan, H dan Choil, H. (2014). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.

- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjarwo, Iwan dan Nurdin, Enur. (2005). *Permainan Sepakbola, Diktat*. Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.
- Sugiyanto. (1993). *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Depdikbud Universitas Terbuka: Jakarta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sajoto. M. (1998). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.