

**TINGKAT KONDISI FISIK SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
PERSIBA BALONGMASIN**

SKRIPSI

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



OLEH :

MUHAMMAD GALANG BAYU SAPUTRA
NPM: 19.1.01.09.0119

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2026

Skripsi oleh:

MUHAMMAD GALANG BAYU SAPUTRA
NPM: 19.1.01.09.0119

Judul:

**TINGKAT KONDISI FISIK SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PERSIBA
BALONGMASIN**

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

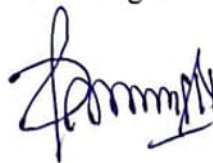
Tanggal : 26 Juni 2026

Pembimbing I



Rendhitya Prima Putra M.Pd.
NIDN. 0714078903

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
NIDN. 0727078804

Skripsi oleh:

MUHAMMAD GALANG BAYU SAPUTRA
NPM: 19.1.01.09.0119

Judul:

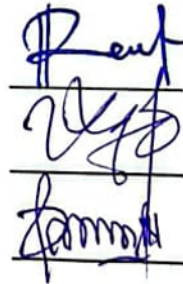
**TINGKAT KONDISI FISIK SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PERSIBA
BALONGMASIN**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 13 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra, S.Pd, M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, S.Pd, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, S.Pd., M.Or.
NIDN: 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Saya,

Nama : Muhammad Galang Bayu Saputra
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Mojokerto/ 07 Juli 1998
NPM : 19.1.01.09.0119
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/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, 13 Juni 2026
Yang Menyatakan



MUHAMMAD GALANG BAYU SAPUTRA
NPM: 19.1.01.09.0119

MOTTO

**"Ketika langkah terasa paling berat dan harapan hampir padam,
aku memilih bertahan. Sebab sering kali, titik terdekat dengan
keberhasilan adalah saat seseorang paling ingin menyerah."**

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya tulis ini buat:

- ≈ Ibu tercinta, Sosok yang senantiasa menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah perjalanan saya. Terima kasih atas kasih sayang yang tidak pernah berkurang, dukungan yang tiada henti, pengorbanan yang tak terhitung, serta doa yang selalu mengiringi setiap ikhtiar saya. Saya dapat berada pada titik ini bukan semata-mata karena kemampuan saya sendiri, melainkan berkat ridha, doa, dan ketulusan Ibu yang selalu menyertai setiap langkah saya. Semoga karya ini menjadi salah satu wujud kebanggaan dan ungkapan terima kasih atas segala cinta yang telah Ibu berikan.
- ≈ Diri saya sendiri, Terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan dan terus melangkah, meskipun perjalanan ini dipenuhi berbagai tantangan, keraguan, dan kelelahan. Terima kasih telah belajar untuk bangkit setiap kali keadaan terasa sulit, serta tidak menyerah dalam mengejar cita-cita. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap perjuangan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan selalu menemukan hasil yang terbaik pada waktunya.
- ≈ Adik saya, Dirly, Teruslah belajar, berjuang, dan mengejar impianmu dengan penuh semangat. Semoga kelak engkau dapat menyusul langkah ini, menyelesaikan pendidikan dengan baik, serta tumbuh menjadi pribadi yang berilmu, berakhlak mulia, dan memberikan manfaat bagi keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara.
- ≈ Sahabat dan teman-teman tercinta, Terima kasih atas segala bentuk dukungan, bantuan, kebersamaan, waktu, tenaga, pemikiran, serta semangat

yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran kalian menjadi bagian penting dari perjalanan yang penuh pembelajaran ini. Semoga setiap kebaikan yang telah diberikan memperoleh balasan yang berlipat ganda, serta persahabatan yang telah terjalin tetap terjaga hingga masa mendatang.

Abstrak

Muhammad Galang Bayu Saputra Tingkat Kondisi Fisik Sekolah Sepak Bola (SBB) PERSIBA Balongmasin, Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata Kunci: Kondisi fisik, Sepak bola, SSB, Pemain sepak bola, Survei.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Persiba Balongmasin sebagai dasar evaluasi dalam penyusunan program latihan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif melalui metode survei. Populasi penelitian berjumlah 20 pemain SSB Persiba Balongmasin, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa instrumen tes kondisi fisik, yaitu *Multistage Fitness Test (bleep test)* untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi, *Cooper Test* untuk mengukur daya tahan aerobik, tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, **Illinois** Agility Test untuk mengukur kelincahan, dan *Vertical Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain SSB Persiba Balongmasin pada setiap komponen masih didominasi kategori **sedang**. Pada komponen daya tahan kardiorespirasi, sebanyak 35% pemain berada pada kategori sedang. Daya tahan aerobik menunjukkan 40% pemain berada pada kategori sedang. Kecepatan juga didominasi kategori sedang sebesar 40%, sedangkan kelincahan berada pada kategori sedang sebesar 45%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum kondisi fisik pemain SSB Persiba Balongmasin belum mencapai kategori optimal sehingga masih memerlukan peningkatan melalui program latihan fisik yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan sesuai kebutuhan pemain.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Sekolah Sepak Bola (SBB) PERSIBA Balongmasin” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Rendhitya Prima Putra, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1.
5. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2.
6. Seluruh Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ilmu berupa teori dan praktek selama perkuliahan sejak 2019 hingga sekarang sudah waktunya saya menyelesaikan skripsi ini.
7. Kedua Orang Tua, Bapak Alm. Suyitno dan Ibu saya Runtiani, yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tak terhingga sepanjang perjalanan saya.
8. Kepada Adik (Dirly) yang support secara langsung. Secara tidak langsung memberikan semangat dan menjadikan motivasi bagi kakak untuk terus berjuang.
9. Teman-teman dan rekan-rekan sejawat, yang telah memberikan semangat, selama proses penulisan skripsi.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia Pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi Samudra luas.

Kediri, 13 Juni 2026



MUHAMMAD GALANG BAYU SAPUTRA
NPM: 19.1.01.09.0119

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Masalah.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
B. Penelitian Terdahulu.....	19
C. Kerangka Berpikir	20
D. Hipotesis Penelitian	21
BAB III: METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	22
B. Definisi Operasional	22
C. Teknik Pengumpulan Data	24
D. Instrumen Penelitian	25
E. Tempat dan Jadwal Penelitian.....	26
F. Populasi dan Sampel	27
G. Prosedur Penelitian	27
H. Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan	39
BAB V : PENUTUP.....	42
A. Simpulan	42
B. Implikasi.....	42
C. Keterbatasan.....	43
D. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Table	halaman
3.1 Komponen Kondisi Fisik, Instrumen Tes, dan Satuan Hasil Pengukuran.....	24
3.2 Instrumen Penelitian.....	25
3.3 Matriks Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	26
3.4 Kategori Komponen Kondisi Fisik.....	30
3.5 Status Kondisi Fisik Atlet.....	30
4.1 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa SSB Persiba Balongmasin	31
4.2 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Siswa SSB Persiba Balongmasin	32
4.3 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Siswa SSB Persiba Balongmasin	33
4.4 Distribusi Frekuensi Kecepatan (Lari 30m) Siswa SSB Persiba Balongmasin	34
4.5 Distribusi Frekuensi Kìelincahan (Illionis Test) Siswa SSB Persiba Balongmasin..	35
4.6 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot (Vertikal Jump) Siswa SSB Persiba Balongmasin.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Dimensi Lapangan Sepak Bola.....	10
2.2 Passing atau Mengoper Bola	12
2.3 Shooting Menendang Keras.....	12
2.4 Teknik Mengontrol Bola	12
2.5 Teknik Menggiring Bola atau Dribbling	13
2.6 Bagan Kerangka Berpikir	20
3.1 Rumus Presentase Kategori	29
4.1 <i>Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa SSB Persiba Balongmasin</i>	31
4.2 Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa SSB Persiba Balongmasin	32
4.3 Daya Tahan Aerobik Siswa SSB Persiba Balongmasin	34
4.4 Kecepatan (Lari 30m) Siswa SSB Persiba Balongmasin	35
4.5 Kelincahan (Illionis Test) Siswa SSB Persiba Balongmasin	36
4.6 Daya Ledak Otot (Vertikal Jiump) Siswa SSB Persiba Balongmasin.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Hasil Data Tes Pengukuran	46
2 : Berita Acara Bimbingan	53
3 : Surat Izin Penelitian.....	55
4 : Surat Balasan Izin Penelitian	56
5 : Surat Keterangan Hasil Similarity	57
6. Dokumentasi	58
7. Kartu Bimbingan Skripsi	61
8. LoA Publikasi Jurnal.....	63
9. Surat keterangan Hasil PPI	64
10. Skor Halaman Cek Similarity.....	65
11. Berita Acara Ujian.....	66
12. Lembar Revisi Ujian	67

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan ataupun aktivitas fisik untuk mengolah tubuh agar terjaga kebugaran jasmani untuk gaya hidup yang lebih sehat, seperti jogging dan senam irama diwaktu pagi dan rutin melakukan yoga disaat waktu luang. Tidak berhenti disitu olahraga juga semakin berkembang dengan adanya permainan tradisonal yang dikembangkan ataupun dimodifikasi kemudian menggunakan alat sederhana untuk memainkannya, adapun olahraga yang dilakukan secara berkala, teratur dan bertahap dalam bentuk latihan. Olahraga ini bertujuan untuk diperlombakan ataupun bisa disebut olahraga prestasi. Menurut (Badawi & Alim, 2021) olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh serta meningkatkan daya tahan atau sistem imun. Bagi masyarakat secara umum, olahraga berperan sebagai sarana untuk memelihara kebugaran dan mencegah berbagai gangguan kesehatan. Sementara itu, bagi seorang atlet, olahraga tidak hanya bertujuan untuk menjaga kondisi fisik, tetapi juga menjadi bagian dari proses latihan yang terencana guna mencapai prestasi setinggi-tingginya. Seiring perkembangan zaman, dunia olahraga mengalami kemajuan yang sangat pesat. Perkembangan tersebut didukung oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkontribusi dalam meningkatkan kualitas latihan, metode pembinaan, serta pencapaian prestasi olahraga.

Tujuan utama olahraga adalah menjaga kebugaran tubuh dan menjaga kondisi fisik, para atlet tentunya juga menerapkan latihan untuk menjaga kondisi fisik sebelum bertanding maupun menghadapi kejuaraan, meningkatkan maupun menjaga kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada pelaksanaan teknik, penerapan taktik dalam latihan, tetapi juga berpengaruh pada kesanggupan mental seorang atlet, kesanggupan mental dalam mengatasi suatu situasi seperti rasa grogi, gugup, rasa takut, trauma pasca cedera, cuaca yang tidak menentu, jadwal yang terlalu padat dan tekanan-tekanan mental lainnya. Menurut (Kardian & Firdaus, 2022) kondisi fisik yang baik memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan penerapan berbagai teknik dalam permainan sepak bola.

Hal tersebut disebabkan oleh kondisi fisik yang menjadi dasar utama dalam Upaya agar atlet berupaya meningkatkan kemampuan fisik pada seorang siswa sepak

meningkatkan kemampuan teknik serta kesiapan mental pemain. Maka dari itu kondisi fisik yang fit juga harus memiliki kesiapan mental, Menurut (Kardian & Firdaus, 2022) kondisi fisik menjadi persyaratan penting dalam mendukung pencapaian prestasi seorang pemain. Oleh karena itu, setiap pemain harus memiliki daya tahan yang memadai agar mampu mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung selama 90 menit. Dalam permainan ini seorang atlet perlu kesiapan kondisi fisik yang prima, contoh salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik dan kekompakan dalam tim adalah sepak bola, dalam hal ini kondisi fisik dan kesehatan mental sangat diperlukan mengingat sepak bola merupakan olahraga bola besar yang sangat amat digandrungi dan populer oleh semua kalangan dari laki-laki dan perempuan bahkan anak-anak sampai dewasa.

Sepak bola sendiri adalah olahraga yang banyak dilombakan di tingkat internasional maupun nasional, seperti Piala Dunia, UEFA Champions league, EURO dan liga dimasing-masing negara didunia. Dalam upaya pencapaian prestasi sepak bola yang baik terdapat banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya, adapun beberapa faktor utama yang mempengaruhi tercapainya prestasi dalam sepak bola yaitu: kondisi fisik, taktik, teknik dan mental, faktor kondisi fisik atlet sepak bola sangat penting untuk menggapai tujuan maupun prestasi baik individu maupun tim, menurut (Yuas, 1996) Sepak bola merupakan cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat di berbagai belahan dunia. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding untuk mencetak gol ke gawang lawan sebagai upaya memperoleh kemenangan. Masing-masing tim terdiri atas sebelas pemain yang dikenal dengan sebutan kesebelasan. Sepak bola tentunya sangat amat populer diseluruh dunia, bahkan di setiap wilayah ibu kota hingga plosok desa di Indonesia. Oleh sebab itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen tersebut, terutama kondisi fisik. Menurut (Andrestani, 2018) Kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung kualitas penampilan seorang atlet. Atlet yang memiliki kondisi fisik prima dan penguasaan keterampilan teknik yang baik akan lebih mampu mengikuti program latihan secara optimal. Kemampuan tersebut menjadi modal penting dalam mempertahankan performa saat bertanding sehingga peluang untuk memperoleh prestasi yang optimal semakin besar. Selain itu faktor kondisi fisik juga harus ditambahi dengan pola latihan yang tepat dan benar. Meskipun tujuan utama

permainan sepak bola adalah meraih prestasi dan kemenangan, olahraga ini juga melibatkan kerja sama berbagai struktur dan jaringan tubuh manusia. Struktur tersebut meliputi sendi, otot, meniskus (diskus), ligamen, serta tulang yang berperan dalam menghasilkan gerakan tubuh yang kompleks selama pertandingan berlangsung. Kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai gerakan secara optimal sangat dipengaruhi oleh kondisi mobilitas sendi, elastisitas otot, serta kekuatan jaringan penunjang dan penggerak sendi yang berada dalam keadaan baik dan berfungsi secara optimal (Puspitasari, 2019). Dari kutipan sebelumnya bisa diambil kesimpulan kondisi fisik yang tidak prima membuat tubuh seorang pemain rentan terkena cedera pada saat bermain sepak bola.

Menurut (Sandria & Arwandi, 2018) kondisi fisik merupakan keadaan jasmani yang mencerminkan tingkat kesiapan seorang atlet dalam menghadapi tuntutan khusus pada cabang olahraga yang ditekuni. Dalam olahraga sepak bola, kondisi fisik menjadi salah satu aspek yang sangat penting karena setiap pemain dituntut memiliki kemampuan fisik yang sesuai dengan karakteristik permainan. Kebutuhan kondisi fisik tersebut disesuaikan dengan tuntutan gerak, penguasaan teknik, serta penerapan taktik selama pertandingan.. Maka dari itu untuk mencapai prestasi perlu adanya pembinaan sejak usia dini untuk mengembangkan bakat dan menciptakan talenta-talenta muda dengan dibentuknya akademi atau club dan SSB yang dimana rata-rata umur mereka kebanyakan adalah anak-anak hingga dewasa, dimana didalam sebuah akademi maupun SSB mereka dibina dan dilatih fisik, teknik dan taktik dalam bermain sepak bola. Terkadang didalam akademi juga ada anjuran dan penerapan pola makan, istirahat dan gizi agar anak usia dini memiliki bekal yang cukup bila nanti pada saat melanjutkan ke *level* yang lebih tinggi bahkan sampai menjadi atlet profesional.

Salah satu kelemahan adalah tingkat kemampuan kondisi fisik diusia remaja yang menjadi tugas bagi para pelatih dalam penerapan latihan, jarang sekali pelatih disuatu SSB memperhatikan ataupun mininjau sejauh mana keadaan kondisi fisik yang dimiliki oleh anak-anak maupun remaja. Mungkin ada juga para pelatih yang sudah menerapkan latihan fisik tanpa memperhatikan porsi yang sesuai, salah satu contoh adalah SSB Persiba Balongmasin dimana kemampuan kondisi fisik yang kurang baik menjadikan minimnya prestasi. Pelaksanaan latihan SSB Persiba Balongmasin dilakukan dalam tiga kali

dalam satu minggu, pada hari senin pelatih memberikan materi taktik dan teknik dasar sepak bola, kemudian dilanjutkan dengan pengembangan taktik yang diterapkan melalui game menggunakan lapangan dengan ukuran berskala kecil, seperti melakukan *Ball Possessions* yang dimainkan dua regu tanpa adanya gawang kemudian memodifikasi peraturan, misalkan batas pemain menyentuh bola adalah dua kali sentuhan, artinya pelatih ingin menerapkan permainan passing seperti taktik *Tiki Taka* yang dipopulerkan oleh tim sepak bola profesional FC Barcelona pada era tahun 2008-2012 silam.

Begitu juga pada hari-hari selanjutnya dimana pelatih hanya memberikan program latihan teknik dasar dan taktik dalam bermain sepak bola, latihan fisik sangat jarang dilakukan mengingat kebanyakan pemain SSB Persiba Balongmasin adalah anak-anak dan remaja, namun alangkah baiknya dalam satu kali dalam seminggu pelatih memberikan latihan fisik secara bertahap dari yang ringan sampai sedang. Tujuan program latihan fisik adalah untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi fisik pemain SSB Persiba Balongmasin pada saat bermain maupun pada saat mengikuti turnamen baik karena dimainkan dalam waktu yang cukup panjang yaitu 2 x 45 menit dan dalam upaya pembinaan prestasi pada sepak bola. Hal tersebut sangat diutamakan apabila prestasi meningkat maka akan mengangkat nama baik suatu daerah maupun negara, (Andrestani, 2018) sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dikategorikan sebagai olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi. Sebagian masyarakat menjadikan sepak bola sebagai sarana rekreasi untuk mengisi waktu luang, sedangkan sebagian lainnya menekuni olahraga ini secara lebih serius dengan tujuan meraih prestasi di berbagai tingkat kompetisi.

Menurut (AGUSTINUS HOWAY, 2024) meraih prestasi dalam olahraga sepak bola merupakan tujuan yang diidamkan oleh setiap atlet. Untuk mencapai tujuan tersebut, seorang atlet perlu menjalani program latihan secara teratur, intensif, dan berkesinambungan. Latihan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan serta mengembangkan berbagai aspek kemampuan, meliputi kondisi fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktik, dan kesiapan mental. Keempat aspek tersebut merupakan komponen penting yang saling mendukung dalam menunjang performa atlet pada cabang olahraga sepak bola. Kemudian menurut (AGUSTINUS HOWAY, 2024) keberadaan sekolah sepak bola memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembinaan atlet sejak usia dini. Melalui sekolah sepak bola, para pemain muda dibina secara terarah agar mampu mengembangkan kemampuan, keterampilan, dan potensi

yang dimiliki. Oleh karena itu, sekolah sepak bola usia dini diharapkan dapat mencetak atlet-atlet muda yang berprestasi serta mampu mencapai target dan prestasi yang telah ditetapkan. Dalam sepak bola terdapat beberapa komponen fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola, seperti Kekuatan (*Strenght*), Daya Tahan (*Endurance*), Daya Ledak (*Power*), Daya Lentur (*Flexibility*), Kelincahan (*Agility*), Koordinasi (*Coordinatuin*), Keseimbangan (*Balance*), Ketepatan (*Accuracy*) Dan Reaksi (*Reaction*). Berdasarkan *pernyataan* beberapa para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa unsur kondisi fisik dalam sepak bola adalah Kekuatan (Otot Tungkai), Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, Power, Kelentukan Dan Koordinasi yang harus diterapkan pada saat program latihan maupun pada saat bertanding. Penerapan model latihan fisik dalam sepak bola menjadi salah satu strategi yang berfokus pada peningkatan kemampuan performa dan daya tahan atlet dalam menghadapi tuntutan pertandingan (Putra et al., 2023).

Berdasarkan observasi peneliti pada SSB Persiba Balongmasin yaitu peneliti melakukan wawancara kepada pelatih bahwa program latihan SSB Persiba Balongmasin kebanyakan bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan teknik dasar permainan sepak bola seperti *Passing*, *Control*, *Dribbling* dan *Shoting*. Masalah yang sering terjadi dalam permainan sepak bola adalah setiap pemain sepak bola harus dituntut bermain 2 x 45 menit dengan waktu yang cukup lama, masalah yang ditemukan para pemain adalah faktor kelelahan dalam bermain sepak bola yang menyebabkan penurunan kondisi fisik maupun penurunan performa dalam bermain sepak bola, pentingnya mengetahui kondisi fisik seroang pemain sepak bola kemudian melakukan pengembangan latihan untuk meningkatkan suatu kondisi fisik seorang pemain sepak bola, kondisi fisik sangat diperlukan dalam waktu 90 menit penuh seperti adu lari *sprint* pada saat menggiring bola atau *driblle* bahkan pada saat perubutan bola yang memerlukan *body belance* yang kuat serta menjaga keseimbangan bola agar tidak direbut oleh lawan serta pada saat melakukan tendangan atau *shooting* untuk mencetak gol ke gawang lawan sehingga kondisi fisik sangat diperlukan pada setiap aktivitas olahraga khususnya sepak bola.

B. Rumusan Masalah

Peneliti menemukan masalah dengan menyatakan pokok permasalahan yang menjadi pusat perhatian atau tujuan dari sebuah penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi rumusan penelitian Adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik yang merupakan komponen penting bagi pemain sepak bola, penelitian yang dilakukan di sebuah Sekolah Sepak Bola Persiba yang biasanya disebut dengan SSB Persiba.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas, adanya rumusan masalah yang akan peneliti teliti adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kondisi fisik pemain SSB Persiba.
2. Untuk bekal pelatih mengevaluasi kekurangan kondisi fisik pemain sepak bola SSB Persiba.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan tingkat kemampuan fisik atlet, khususnya pada pembinaan sekolah sepak bola. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur kemampuan kondisi fisik siswa sekolah sepak bola

2. Manfaat Praktis

- a. Pelatih mmampu mengetahui tingkat kondisi fisik siswa sekolah sepak bola
Pelatih mampu mengembangkan program latihan dengan data yang sudah diperoleh