



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 25%**

Date: Tuesday, March 02, 2021

Statistics: 423 words Plagiarized / 1672 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

ARTIKEL SURVEI **KONDISI FISIK PADA SISWA** SSB ARSAMDA U13-15 DALAM MASA  
COVID-19 DI TAHUN 2020 / Oleh: YOGA BRAMASTA WAHYU WICAKSONO  
16.1.01.09.0060 Dibimbing oleh : M. Anis Zawawi, M.Or Dhedhy Yuliawan, M.Or  
**PROGRAM STUDI** PENJAS FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS **UNIVERSITAS**  
**NUSANTARA PGRI KEDIRI** TAHUN 2021

**SURAT PERNYATAAN** ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2021 Yang bertanda tangan di bawah ini: Nama Lengkap : Yoga Bramasta Wahyu Wicaksono NPM : 16.1.01.09.0060 Telepon/HP : 08135770904 Alamat Surel (Email) : yogabramasta953@gmail.com Judul Artikel : Survei **Kondisi Fisik Pada Siswa** SSB Arsamda u13-15 Dalam Masa Covid-19 Di Tahun 2020.

Fakultas – Program Studi : FIKS - Penjas Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusanara PGRI Kediri Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri Dengan ini menyatakan bahwa : a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme; b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui \_Kediri, 22 Februari 2021 \_\_Pembimbing I M.Anis Zawawi, M.Or NIDN.0730048903 \_Pembimbing II Dhedhy Yuliawan,M.Or NIDN.0723038705 \_Penulis, Yoga Bramasta Wahyu Wicaksono NPM .16.1.01.09.0060 \_\_ SURVEI **KONDISI FISIK PADA SISWA** SSB ARSAMDA U13-15 DALAM MASA COVID-19 DI TAHUN 2020 YOGA BRAMASTA WAHYU WICAKSONO 16.1.01.09.0060 FIKS – Penjas yogabramasta@gmail.com M. Anis Zawawi, M.Or DhedhyYuliawan, M. Or **UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI ABSTRAK Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati oleh sebagian besar penduduk. Sepak bola diminati oleh semua lapisan kalangan.**

Permasalahan penelitian yaitu peneliti **tidak mampu** meneliti semua permasalahan yang ada, **maka peneliti** memberi batasan pada penelitian yaitu tingkat **kondisi fisik** siswa SSB Arsamda U13-15 **pada masa** Covid-19 tahun 2020. **Jenis penelitian deskriptif** kuantitatif, populasi **penelitian ini adalah** 20 siswa, kemudian sampel **penelitian ini** mengambil siswa SSB Arsamda U13-15. Peneliti mengambil teknik total sampling guna mengumpulkan sampel sebanyak 20 siswa SSB Arsamda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa survei **kondisi fisik pada siswa** SSB arsamda U13-15 **pada masa** Covid-19 tahun 2020 adalah terdapat 0 siswa (0,00 %) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 20 siswa (100%) dalam kategori sedang, 1 siswa (5%) dalam kategori kurang, 0 dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. **Dari penelitian dapat disimpulkan** yakni **kondisi fisik** siswa SSB Arsamda U13-U15 memiliki kategori yang sedang.

KATA KUNCI : Kondisi Fisik, Covid-19

LATAR BELAKANG Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak disukai oleh sebagian besar penduduk. Begitu juga di Indonesia, sepak bola disukai semua lapisan kalangan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, dari yang bermain atau sebagai penonton. Saat ini sepak bola tidak hanya dilakukan sebagai media rekreasi dan pengisi waktu luang, tetapi dituntut pula prestasi yang optimal dan dapat digunakan juga sebagai ladang pekerjaan.

Untuk mengembangkan calon pemain dan pemain yang berkualitas ada beberapa faktor yang mempengaruhi, faktor-faktor tersebut menurut Harsono (2017:100) yaitu ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih oleh atlet, antara lain (a) fisik yang harus dilatih secara optimal, (b) terlatihnya teknik-teknik yang terdapat dalam permainan sepak bola, (c) terlatihnya taktik, (d) kekuatan mental". Keempat faktor ini mutlak harus dimiliki oleh pesepakbola. Faktor-faktor tersebut terlihat jelas yaitu latihan fisik perlu diutamakan, karena itu merupakan bagian paling utama bagi seluruh cabang olahraga khususnya sepak bola.

Latihan fisik memiliki bertujuan membentuk kondisi tubuh sebagai dasar peningkatan daya tahan, kebugaran, dan mencapai prestasi. Mengenai pentingnya aspek tersebut, dipaparkan berdasarkan beberapa ahli, Ahmadi (2014:53) "Kondisi fisik atlet sangat berperan sangat penting dalam program latihannya. Kegiatan latihan fisik harus terlaksana secara optimal dan sistematis serta ditujukan agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani serta kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian dapat memungkinkan atlet mencapai prestasi yang lebih optimal". Senada dengan uraian di atas, Satriya (2012: 57) berpendapat "Latihan kondisi fisik (physical conditioning) memegang fungsi sangat utama agar dapat mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (pshysical fitness).

Tingkat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam menjalankan tugas kesehariannya. Makin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka makin tinggi juga kemampuan fisiknya". Seseorang memiliki kondisi fisik baik jika ia sanggup menjalankan kegiatan fisik tanpa mengalami rasa lelah berlebih. Bagi atlet, memiliki tingkat kondisi fisik yang baik merupakan syarat yang mutlak, baik saat latihan atau pertandingan. Bila memiliki kondisi fisik yang baik, atlet yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu tidak mungkin dapat mencapai prestasi yang baik juga.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang penting, karena jika kondisi fisik yang buruk, atlet tidak mampu mengikuti latihan-latihan secara maksimal. Yang perlu dijadikan perhatian dalam kondisi fisik atlet wajib mengantongi beberapa komponen dasar antara lain kelentukan, kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi, hal

tersebut perlu dikembangkan ke arah lanjut yang disesuaikan dengan aturan atau program tiap cabang olahraga. Dalam kegiatan sehari-hari, kebutuhan olahraga merupakan gaya hidup sehat, maka sekarang harus giat berolahraga. Sejak pada akhir tahun 2019 masyarakat dunia menemukan varian virus baru yaitu virus Covid-19.

Wabah yang dinamakan Novel Penumonia Coronavirus diduga berasal dari Wuhan, Provinsi Hubei dan virus ini telah dilaporkan juga menyebar di luar Wuhan. Aturan ini disusun berdasarkan rekomendasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang berhubungan adanya kasus Covid-19 berasal dari Wuhan, China hingga menyebar ke beberapa negara di dunia. Aturan atau pedoman ini berdasarkan pedoman sementara WHO dan diperbaharui menurut perkembangan keadaan saat ini serta disesuaikan dengan kepentingan pemerintah daerah. Virus ini tampaknya sangat menular serta menyebar secara global.

Pandemi Covid-19 menimbulkan aktivitas baru terhadap fisik anak terutama pada aktivitas sehari-hari. Dengan adanya pandemi, anak-anak memulai aktivitas hidup berdampingan dengan wabah ini, sehingga anak-anak di sekolah mulai libur sangat panjang. Di SSB hal ini juga dialami pada tim-tim di Indonesia, aktivitas fisik pun berkurang dan pada akhirnya di SSB sementara di istirahatkan sementara. Sehingga, anak-anak memulai sepak bola sejak dini dilatih dan menjadikan anak nantinya jadi pemain yang bertalenta baik.

Keadaan ini berdampak juga pada aktivitas persesepakbolaan dunia, dengan adanya virus ini, kegiatan sepak bola dunia terhenti sejenak selama tiga sampai enam bulan, maka banyak pemain klub-klub sepak bola dunia ataupun nasional mengalami pemotongan gaji bulanan. Dalam konteks yang lebih mendalam yakni dalam sepak bola, gerakannya mempengaruhi bahkan turut menentukan penampilan, sehingga memerlukan kondisi fisik yang prima. Pembinaan fisik pemain sepak bola butuh waktu yang panjang hingga penerapan harus tepat. Umur pemain sepak bola antara 13-14 tahun, adalah umur yang kritis dan kadang kaku serta lamban.

Tujuan program pada usia ini dititikberatkan pada: (1) Pemeliharaan kemampuan koordinasi, kecepatan, serta mengasah daya tahan dan kekuatan, (2) Memberikan wawasan taktik sepak bola, dalam pertahanan maupun penyerangan, dan (3) Memperkenalkan posisi penting untuk tiap pemain. Disebut kelompok usia kritis, karena masa ini pemain sulit untuk mempelajari teknik sepak bola yang baru. Proses saat tumbuh menjadi remaja yang dialami saat usia ini membuat pemain tegang dan lamban. Maka dari itu, program dalam usia ini difokuskan pada salah satu aktivitas olahraga.

Karena itulah, melalui penelitian ini, program latihan didesain dan dilaksanakan dengan

baik serta sistematis sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta kemampuan kondisi fisik yang prima ketika dibutuhkan saat pertandingan. Program latihan fisik menurut Zafar Dikdik (2011:61) menyatakan, komponen-komponen fisik dasar, yaitu latihan kecepatan dengan metode interval training dengan jarak 30-60 meter, kecepatan (speed) yakni kecepatan gerak maksimal maju untuk menyelesaikan jarak dan waktu sesingkat-singkatnya, latihan kekuatan dengan metode kekuatan isometrik yakni kontraksi otot tidak mengalami perubahan ukuran panjang otot, biasanya terjadi bila otot melakukan tegangan/kontraksi untuk melawan tahanan/beban, latihan power dengan metode latihan plyometrik menggunakan loncat rintangan berupa gawang kecil, latihan daya tahan aerob dengan metode continuous run, yakni latihan lari pelan-pelan dengan membagi waktu permenit dalam durasi tertentu.

SSB Arsamda mempunyai jadwal latihan tiga kali dalam satu minggu, setiap hari Selasa dan Kamis jam 14.30-16.30 WIB, dan Minggu pukul 07.00 WIB. Saat berlatih di lapangan dikategorikan menjadi empat kategori, umur tiap kategori dipencar menjadi lebih dari satu kelompok. Sehingga latihan fisik sangat kurang. Namun dalam sepak bola bisa ditarik simpulan bahwa aktivitas fisik yang baik juga membutuhkan kondisi fisik yang baik.

Dari uraian di atas, penyusun menyusun penelitian dengan judul "Survei Kondisi Fisik pada Siswa SSB Arsamda U13-15 dalam Masa Covid-19 Di Tahun 2020". METODE Identifikasi Variabel Penelitian. Penelitian dengan judul "Survei Kondisi Fisik pada Siswa SSB Arsamda U13-15 dalam Masa Covid-19 Di Tahun 2020", yakni penelitian deskriptif statistik. Arikunto (2013:96), menyatakan bahwa penelitian yang memaparkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atas hal tertentu. Penelitian ini bertujuan mengetahui kondisi siswa SSB Arsamda U13-15. B.Teknik Dan Pendekatan Penelitian. 1) Teknik Penelitian Teknik yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:234), "penelitian metode survei merupakan penelitian yang dimaksudkan sebagai menginformasi mengenai status gejala yang terjadi, yaitu gejala sebenarnya yang terjadi pada saat penelitian dilakukan". Sedangkan bentuk penelitian ini adalah survei. Menurut Arikunto (2013:29) menyatakan, "arti dari perkataan "survei" itu ialah pengamatan atau penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan di dalam daerah tertentu".

2) Pendekatan Penelitian Menurut Arikunto (2012:239) mengemukakan penelitian menggunakan metode numerik/angka adalah penelitian yang memiliki tujuan menemukan ada atau tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa eratny hubungan

serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Melalui cara ini peneliti dapat melaksanakan observasi pada variabel yang ditentukan untuk mendapatkan kesimpulan yang dituju. III. HASIL DAN KESIMPULAN Berdasarkan survei kondisi fisik pada siswa SSB Arsamda U13-15 pada masa Covid-19 di tahun 2020 adalah terdapat 0 siswa (0,00 %) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 20 siswa (100%) dalam kategori sedang, 1 siswa (5%) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan kondisi fisik siswa SSB Arsamda U13-U15 memiliki kategori yang sedang. IV. DAFTAR PUSTAKA Albertus Fenan Lampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015.

Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset. Arikunto, S., 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi 6. Jakarta : Rineka Cipta. Arikunto, S. 2012. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta Arwadi, Hendri. 2013. Latihan Fisik Olahraga. PT. Abadi Jaya. Solo Azwar, Saifuddin. 2010. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Afari, Luky. 2014. Anatomi Tubuh. Bandung Danny, Mielke. 2010. Dasar-dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya.

#### INTERNET SOURCES:

-----

2% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2020/14.1.01.09.0154.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2020/14.1.01.09.0154.pdf)  
2% - <https://www.coursehero.com/file/69254508/14102020286pdf/>  
2% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0296.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0296.pdf)  
<1% - <https://bagawanabiyasa.wordpress.com/author/bagawanabiyasa/>  
<1% - <https://123dok.com/document/yrdrodpq-metode-penelitian-peneliti-populasi-penelitian-bandar-lampung-sebanyak.html>  
<1% - <https://123dok.com/document/y9055vjy-kebugaran-jasmani-madrasah-ibtidiah-ibtidiah-kecamatan-duduksampeyan-kabupaten.html>  
<1% - <https://rinastkip.wordpress.com/tag/bahan-kuliah-2/>  
<1% - <https://brother-quiet.xyz/2015/10/biografi-james-naismith-penemu-bola4fouqi3062fcn.html>  
<1% - <https://www.sehatbrunei.com/page/3/>  
<1% - <https://subarna-edu.blogspot.com/2011/>  
<1% - <https://sporteducationsmansatembilahan.blogspot.com/feeds/posts/default>  
<1% - <https://123dok.com/document/qmj47e5q-pengaruh-latihan-komponen-biomotor-olahr>

aga-olahraga-sepakbola-yogyakarta.html

<1% - <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/download/5943/1937>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/73347616/dokumen-a>

1% - <https://proudsilat.blogspot.com/2017/06/komponen-fisik-pencak-silat-dan.html>

1% - [http://repository.upi.edu/3426/4/S\\_IKOR\\_0900906\\_Chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/3426/4/S_IKOR_0900906_Chapter1.pdf)

<1% - <https://www.slideshare.net/MomoneaAmrie/bab-ii-48955994>

1% - [http://repository.upi.edu/14234/4/S\\_IKOR\\_0900577\\_Chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/14234/4/S_IKOR_0900577_Chapter1.pdf)

1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0191.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0191.pdf)

<1% -

<https://123dok.com/document/q5m2vm3y-pembinaan-prestasi-olahraga-atletik-pendek-menengah-sebayu-atletik.html>

<1% -

[https://www.academia.edu/43485649/COVID\\_19\\_DALAM\\_RAGAM\\_TINJAUAN\\_PERSPEKTIF](https://www.academia.edu/43485649/COVID_19_DALAM_RAGAM_TINJAUAN_PERSPEKTIF)

1% -

<https://doku.pub/documents/buku-pedoman-umum-dari-kemendagri-tentang-covid-19-g0r9n29jzo0k>

1% -

<https://www.liputan6.com/cek-fakta/read/4169939/live-report-dunia-darurat-wabah-virus-corona-fakta-vs-hoaks>

<1% - <https://kpra.wordpress.com/author/yanmedikwat/>

<1% - <http://promkes.kemkes.go.id/feed/rss.php?cat=gq>

<1% - <http://ptpn10.co.id/uploads/emag/emagz9.pdf>

1% -

<https://123dok.com/document/oz1lko3q-perancangan-promosi-sekolah-sepak-bola-viking-bandung.html>

<1% - <http://walibola.com/>

<1% - <https://danielpinem.wordpress.com/pemikiran-indonesia-september-2007-2/>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/70746509/Koran-Padang-Ekspres-Sabtu-29-Oktober-2011>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/284129826/Penjasorkes-SMA-Kls-XII>

<1% -

<https://mgmpjenjasgresik.wordpress.com/2015/06/22/dasar-dasar-pendidikan-jasmani/>

<1% -

[http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.\\_PEND.\\_LUAR\\_BIASA/195505161981011-MUSYAFAK\\_ASSYARI/Pendidikan\\_ABK/PROGRAM\\_PEMBELAJARAN\\_INDIVIDUAL.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA/195505161981011-MUSYAFAK_ASSYARI/Pendidikan_ABK/PROGRAM_PEMBELAJARAN_INDIVIDUAL.pdf)

<1% -

<https://bhobob.blogspot.com/2012/05/pengembangan-program-latihan-kebugaran.html>

<1% - <https://herisiswantosarjono.blogspot.com/2012/02/fisiologi-olahraga.html>  
2% - [http://repository.upi.edu/6722/4/S\\_KOR\\_0801419\\_Chapter%201.pdf](http://repository.upi.edu/6722/4/S_KOR_0801419_Chapter%201.pdf)  
<1% - <https://www.pwi.or.id/detail/728/R-dari-Ensiklopedi-Pers-Indonesia-EPI>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/ynx84mlq-laporan-penelitian-kecemasan-dan-stress.htm>  
|  
1% -  
<https://123dok.com/document/oz1wen3y-survei-teknik-dasar-kondisi-fisik-siswa-sekolah-kabupaten.html>  
1% - <http://etheses.uin-malang.ac.id/1106/7/11510102%20Bab%203.pdf>  
<1% - <https://www.scribd.com/document/337601096/Dampak-implementasi-pdf>  
1% -  
[https://www.researchgate.net/publication/338159191\\_Metode\\_Penelitian\\_Metode\\_Pengambilan\\_Sampel\\_Penelitian\\_Survey](https://www.researchgate.net/publication/338159191_Metode_Penelitian_Metode_Pengambilan_Sampel_Penelitian_Survey)  
2% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0034.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0034.pdf)  
<1% -  
<https://reridayanti.wordpress.com/2017/03/10/cara-menyusun-instrumen-penelitian/>  
1% -  
[http://repository.unpkediri.ac.id/2165/8/RAMA\\_85201\\_14101090227\\_0716028902\\_0714078903\\_06\\_ref.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/2165/8/RAMA_85201_14101090227_0716028902_0714078903_06_ref.pdf)  
1% - <http://mtnviewgolfclub.com/contact.php>