

**SURVEI KONDISI FISIK PADA ATLET SSB UNIREKAS FC U-15 DI
KABUPATEN TUBAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

SUGIARTO
NPM: 19.1.01.09.0165

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

Skripsi oleh:

SUGIARTO

NPM: 19.1.01.09.0165

Judul:

**SURVEI KONDISI FISIK PADA ATLET SSB UNIREKAS FC U15 DI
KABUPATEN TUBAN**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKRESEK FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 09 Juli 2024

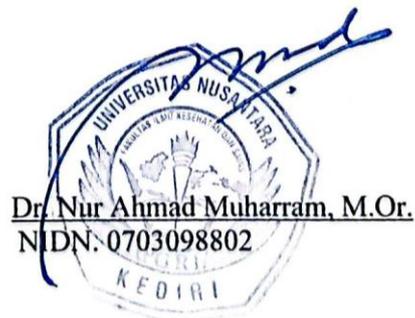
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

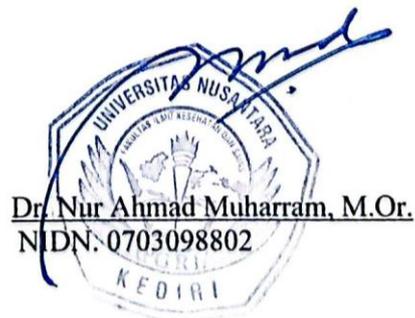
1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.
3. Penguji II : Rizki Burstiando, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



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



Skripsi oleh:

SUGIARTO

NPM: 19.1.01.09.0165

Judul:

**SURVEI KONDISI FISIK PADA ATLET SSB UNIREKAS FC U15 DI
KABUPATEN TUBAN**

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

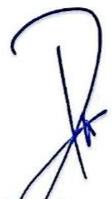
Tanggal: 26 Juni 2024

Pembimbing I



Irwan Setiawan, M.Pd.
NIDN. 0716028902

Pembimbing II



Rizki Burstiando, M.Pd.
NIDN. 0711029002

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Sugiarto
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Nganjuk / 26 JUNI 1999
NPM : 19.1.01.09.0165
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 orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 9 Juli 2024

Yang Menyatakan



SUGIARTO

NPM: 19.1.01.09.0165

MOTTO

PERCAYA dengan diri sendiri, FOKUS terhadap diri lu, PERBAIKI diri lu,

Bukan lihat rumput tetangga, Kalau lu bisa melakukan itu, lu akan

BERKEMBANG.

-Justinus Lhaksana.

PERSEMBAHAN

Ucapan Puji syukur kepada Allah SWT, yang selalu memberikan rahmatnya sehingga saya diberikan kekuatan dan kesabaran dalam mengerjakan Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat waktu. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya bapak dan ibu yang saya cintai atas segala dukungan, doa dan juga nasehat selama ini.
2. Dosen – dosen yang telah mengajarkan banyak hal kepada saya, terutama bapak Irwan Setiawan yang sabar membimbing saya.
3. Selaku kepala Pengurus Club sepak bola dan yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian.
4. Teman-teman 4 (D) yang selalu memberikan motivasi untuk terus melangkah menuju masa depan yang sukses.
5. Suport dari pihak luar yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.
6. Teguh Budi Susilo selaku membantu saya dalam mengerjakan skripsi.
7. Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.

Abstrak

Sugiarto Survei Kondisi Fisik Pada Atlet SSB UNIREKAS U-15 Di Kabupaten Tuban, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024

Kata Kunci: kondisi fisik, dan ssb unirekas u-15 fc

Latar belakang penelitian ini adalah adalah peran penting kondisi fisik pada atlet ssb. Hal tersebut mendorong peneliti untuk mempelajari kondisi fisik atlet atlet ssb unirekas u15 di kabupaten tuban. Mengetahui kondisi fisik tersebut, maka pelatih harus mengetahui bahwa nantinya akan dikembangkan atau dijadikan bahan untuk mencari bakat pemainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui evaluasi kondisi fisik pada atlet SSB UNIREKAS FC U-15di kabupaten tuban.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra ssb unirekas u15 di kabupaten tuban. Proses pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik total sampling yang berjumlah 30 atlet ssb unirekas u15 di kabupaten tuban. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan dekriptif kuantitatif dan Uji-t sampel bebas atau *independent sampel t-test* untuk menghitung persentase dan mengkategorikan hasil kondisi fisik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan mengkategorikan kondisi fisik atlet ssb ssb unirekas u15 di kabupaten tuban sebanyak 30 atlet, dalam lima kategori pemain. Dapat dikategorikan “sangat baik” berjumlah 0 dengan persentase 0%, kategori baik berjumlah 6 atlet dengan persentase 20%, kategori “cukup” berjumlah 24 atlet dengan persentase 80%, kategori “kurang” berjumlah 0 pemain dengan persentase 0% dan kategori sangat kurang berjumlah 0 pemain dengan persentase 0%.

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik 30 atlet ssb unirekas u15 di kabupaten tuban sebagian besar berada pada kategori “Cukup” sebanyak 24 pemain dengan persentase sebesar 80%.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas kehadiran ALLAH SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-NYA sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Survei Kondisi Fisik Pada Atlet Ssb Unirekas U-15 Di Kabupaten Tuban”.

Skripsi ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada program studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains di Universitas Nusantara 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.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd. Selaku Kapodi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Irwan Setiawan, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I Skripsi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Rizki Burstiando, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II Skripsi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
6. M. Muhlisin selaku Pelatih Sepak bola Unirekas Tuban.

7. Para Pemain Sepakbola Unirekas Tuban Yang Telah Menjadi Sampel Dalam Penelitian Ini.
8. Serta Pihak Lain Yang Tidak Bisa Saya Sebutkan Satu Per Satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat saya harapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan dan pelatihan olahraga serta berguna bagi masyarakat luas khususnya bagi penulis dan pembaca.

Kediri, 09 Juli 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sugiarto', written over a light-colored, textured background.

SUGIARTO
19.1.01.09.0165

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN.....	x
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian	10
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	9
1. Sepakbola	9
2. Teknik Dasar Bermain Sepakbola.....	10
3. Kondisi Fisik	22
4. Komponen Kondisi Fisik Dominan Atlet Sepak Bola	24
5. Komponen Kondisi Fisik	34
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	50

	C. Kerangka Berpikir	52
BAB III	: METODE PENELITIAN	
	A. Variabel Penelitian	54
	1. Identifikasi Variabel Penelitian	54
	2. Definisi Operasional.....	54
	B. Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	54
	1. Pendekatan Penelitian	54
	2. Teknik Penelitian.....	55
	C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	56
	1. Tempat Penelitian.....	56
	2. Waktu Penelitian	56
	D. Populasi dan Sampel	57
	1. Populasi	57
	2. Sampel.....	57
	E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	58
	1. Pengembangan Instrumen	58
	2. Langkah-langkah pengumpulan data	75
	F. Teknik Analisis Data	75
BAB IV	: HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
	A. Deskripsi Waktu, Lokasi Dan Subjek Penelitian	78
	1. Waktu dan Tempat penelitian	78
	2. Subjek Penelitian	79
	B. Hasil Penelitian.....	79
	C. Pembahasan	93
BAB V	: SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Simpulan.....	98
	B. Saran	98
	Daftar Pustaka	99
	Lampiran-Lampiran	101

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Tabel matrix waktu penelitian.....	56
3.2: : Normatif tes <i>Push Up</i> Laki-laki	60
3.3 : Normatif tes Kecepatan <i>Speed</i> Laki-laki.....	62
3.4 : Data Normatif <i>Sit Up</i>	64
3.5 : data normatif Sit And Reach test.....	65
3.6 : Normatif tes Kelincahan <i>T-Test</i> Laki-laki.....	68
3.7 : data normatif <i>standing Long Jump Test</i>	70
3.8 : Formulir Tes lari Multitahap	73
3.9. : Norma Lari Multitahap (Bleep Test).....	74
3.10 : Norma tes Vo2 max multy stage test	74
4.1 : Deskripsi Hasil Penelitian Kondisi fisik Kelincahan	80
4.2 : Deskripsi Hasil Penelitian Kondisi fisik Kecepatan	80
4.3 : Deskripsi Hasil Penelitian Kondisi fisik <i>power</i> otot tungkai	83
4.4 : Deskripsi Hasil Penelitian kondisi fisik Push Up	85
4.5 : Deskripsi Hasil Penelitian kondisi fisik Sit Up.....	86
4.6 : Deskripsi Hasil Penelitian kondisi fisik Kelentukan	88
4.7 : Deskripsi Hasil Penelitian kondisi fisik Daya tahan aerobik	89
4.8 : Zskor dan Tskor Kondisi Fisik	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Menendang Bola dengan Punggung kaki	14
2.2 : Menggiring bola dengan kaki bagian luar.....	18
2.3 : Menyundul Bola (<i>heading</i>)	19
2.4. : Merampas bola.....	20
2.5 : Teknik Lemparan ke Dalam.....	21
2.6 : penjaga gawang.....	22
3.1 : Posisi Melakukan <i>Push-Up</i> Test untuk laki-laki.....	60
3.2 : Posisi Melakukan Tes Kecepatan Lari Sprint 20 Meter	62
3.3 : Posisi awal Sit Up.....	63
3.4 : Posisi Melakukan Tes Kelentukan <i>Sit And Reach</i>	65
3.5 : Posisi Melakukan Tes Kelincahan <i>T-Test</i>	67
3.6 : Posisi Melakukan Tes <i>Power standing Long Jump Test</i>	69
3.7 : Tes lari Multi Tahap (<i>Multistage fitness Test</i>).....	72
4.1 : Hasil Penelitian kondisi fisik kelincahan.....	81
4.2 : Hasil Penelitian kondisi fisik kecepatan	82
4.3 : Hasil Penelitian kondisi fisik <i>Power</i> otot tungkai.....	84
4.4 : Hasil Penelitian kondisi fisik <i>Push Up</i>	85
4.5 : Hasil Penelitian kondisi fisik <i>Sit Up</i>	87
4.6 : Hasil Penelitian kondisi fisik Kelentukan.....	88
4.7 : Hasil Penelitian kondisi fisik Daya tahan aerobik	90
4.8 : Gambaran hasil Penelitian Tes pada kondisi Fisik	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. : Surat Penelitian	103
2. : Surat Balasan Penelitian.....	104
3. : Surat Bebas Plagiasi.....	105
4. : NAMA SUBJEK PENELITIAN.....	106
5. : Data Kondisi Fisik Kelincahan <i>T-Test</i>	106
6. : Data Kondisi Fisik Kecepatan <i>Speed</i>	108
7. : Data Kondisi Fisik <i>Power</i> Otot Tungkai (<i>Standing Long Jump Test</i>) ..	109
8. : Data Kondisi Fisik <i>Push Up</i>	111
9. : Data Kondisi Fisik <i>Sit Up</i>	113
10. : Data Kondisi Fisik Kelentukan (<i>Sit And Reach</i>).....	115
11. : Data Kondisi Fisik Daya Tahan aerobik (<i>VO²max</i>)	117
12. : Zskor dan Tskor Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB Unirekas U-15 Kab. Tuban	119

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan tubuh manusia secara sadar untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dirancang untuk menunjang Kesehatan jasmani. Olahraga sendiri dapat dikatakan sebagai suatu aktifitas fisik yang mengandung hakikat bermain, perjuangan dengandiri sendiri dan orang lain, serta konfrontasi dengan unsur-unsur di alam. Saat ini aktivitas fisik merupakan aktivitas umum yang semakin penting dalam kehidupan sehari-hari. Seringkali seiring berkembangnya zaman, olahraga tidak lagi hanya sekedar sarana hiburan dan rekreasi, namun berkembang menjadi wadah bagi para pelatih untuk membentuk prestasi. (Maulana & Faruk, 2018)

Olahraga terbagi menjadi beberapa cabang yang banyak digemari oleh masyarakat, salah satunya adalah sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu yang dilakukan oleh 11 orang yang saling bekerja sama dimana satu orang menjadi penjaga gawang, dengan tujuan menciptakan gol ke gawang lawan. Syukur & Soniawan (2015) menjelaskan bahwa sepakbola adalah permainan yang memerlukan

banyak energi ketika dilakukan, kepintaran untuk memacu semangat ketika berada di lapangan, serta menciptakan dan memberikan perasaan senang melalui kebersamaan ketika berada dalam satu tim. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar orang didunia, di indonesia bahkan mendapat simpati dari masyarakat.

Menurut Undang – Undang Republik Indonesia nomer 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 butir 4 yang berbunyi “Olagaraga adala segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.Oleh sebab itu, olahraga perlu diperkenalkan kepada anak sejak usia dini.

Olaharaga prestasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet profesional yang menekuni salah satu cabang olahraga untuk meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dari tingkat daerah, nasional, maupuninternasional. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan Bab 1 pasal 1 butir 12 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencam, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencari prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan pertanyaan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk membina atlet secara terprogram yang didukung dengan ilmu dan teknologi olahraga. Salah satunya cabang olahraga yang menentukan kemajuan prestasi olahraga permainan sepakbola.

Hukum olahraga belum ada integrasi pengaturan hukum nasional dan internal PSSI yang utuh mengenai pencegahan yang tegas terkait kepemilikan saham silang di antara klub dalam satu kompetisi yang sama. Tetapi FIFA sebagai federasi sepakbola dunia melarang adanya kepemilikan saham silang. Misalnya, satu klub dalam satu liga yang sama dimiliki oleh beberapa orang/badan hukum yang sama, maka tidak mengindahkan asas sportivitas dan asas *fair play* yang seharusnya ada dalam hukum olahraga. Ada kekosongan hukum di sini, karena aturan internal dalam PSSI sebagai federasi tertinggi tidak mengatur dan tidak diintegrasikan dengan hukum nasional secara penuh dan tegas oleh PSSI sebagai induk perkumpulan yang membawahi klub sebagai anggota. Tidak hadirnya integrasi dalam aturan internal (Statuta, Keputusan, Regulasi, Instruksi maupun Edaran) PSSI dengan hukum nasional yang mengatur mengenai pencegahan berupa larangan kepemilikan saham silang antara klub sepak bola merupakan tanda bahwa hukum olahraga belum begitu tersentuh oleh masyarakat.

Survei yang dipublikasikan oleh *World Atlas* mengungkapkan bahwa sepakbola menjadi cabang olahraga populer dan banyak disukai di Indonesia seluruh dunia. Di Indonesia sendiri sepakbola menjadi olahraga yang paling banyak diminati oleh masyarakat Indonesia. Dilansir dari kumparan, sepakbola berada di urutan pertama sebagai olahraga yang paling populer di Indonesia. Hasil ini dapat terjadi dikarenakan sepakbola termasuk olahraga yang mudah dimainkan dan minim peralatan yang digunakan. Populernya olahraga sepakbola di Indonesia juga dapat terlihat melalui rating penayangan sepakbola di Indonesia yang selalu tinggi dan banyak menarik minat penonton. Penyebab lain dari populernya sepakbola dikarenakan olahraga ini dapat dijangkau oleh banyak kalangan usia dimulai dari usia dini, dewasa hingga orang tua.

Berkembangnya sepakbola pada masa sekarang, tidak hanya dijadikan sebagai sarana olahraga semata. Namun banyak dari masyarakat yang memandang sepakbola sebagai salah satu mata pencaharian di masa yang akan datang. Berdasarkan hal tersebut, sekolah Sepakbola (SSB) merupakan salah satu wadah yang dirancang untuk pembinaan, bimbingan, mengarahkan perkembangan dan pengembangan potensi yang dimiliki oleh seseorang khususnya dalam bidang sepak bola untuk menunjang prestasi. Adanya SSB ini diharapkan agar seseorang dapat secara khusus mendalami dan mengembangkan dirinya dalam segala sesuatu yang berkaitan dengan sepakbola. SSB sendiri banyak

berdiri di berbagai daerah dengan berbagai macam kategori usia didalamnya salah satunya SSB Unirekas merupakan salah satu SSB yang berdiri di Kabupaten Tuban dan diminati oleh masyarakat karena prestasinya sehingga banyak masyarakat yang mempercayakan anak-anaknya untuk berlatih di SSB tersebut.

Dalam berjalannya pembinaan yang terjadi di SSB, kategori anak usia dini memiliki jumlah siswa yang banyak jika dibandingkan dengan jumlah siswa pada kategori lain. Pada usia ini, siswa diharapkan masih dapat ditingkatkan secara optimal dalam segala aspek khususnya terhadap kondisi fisik siswa tersebut. Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada atletnya, pelatih harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usia. (Setiawan et al., 2018) .

Untuk mencapai prestasi maksimal seorang pemain sepak bola perlu diketahui faktor-faktor apa saja yang dapat menunjang prestasi atlet pemain tersebut, antara lain kebutuhan fisik, teknik, taktik dan mental. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap permainan sepakbola adalah kondisi fisik para pemain. Kondisi fisik sendiri merupakan satu kesatuan yang dalam usaha peningkatannya, setiap komponen harus dilakukan secara seimbang dan tidak dapat dipisahkan (Setiawan, 2013). Kondisi fisik juga turut serta dalam memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek permainan sepakbola,

yaitu pengembangan taktik, teknik, serta strategi dalam bermain sepakbola (Lufisanto, 2015). Kondisi fisik dapat meningkatkan potensi fungsional pemain, pengembangan kemampuan biomotor ke derajat paling tinggi serta kebugaran jasmani dapat dipertahankan atau ditingkatkan baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun kesehatan (Ridwan, 2018). Kondisi fisik juga merupakan salah satu prasyarat yang dibutuhkan ketika melakukan usaha peningkatan prestasi (Mashuri, et al., 2019)

Ada tujuh komponen pengondisian fisik dalam sepak bola, antara lain kecepatan, kelincahan, kekuatan tungkai daya tahan perut, kelenturan, kekuatan, dan daya tahan aerobik. Ketujuh komponen kondisi fisik ini saling berkaitan dan saling mendukung dalam mengembangkan kemampuan dan prestasi seorang atlet di kemudian hari khususnya dalam sepakbola. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan tindakan serupa secara terus menerus dalam waktu sesingkat-singkatnya atau menempuh suatu jarak dalam waktu singkat. Kelincahan mengacu pada kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan akurat dengan mengoordinasikan berbagai gerakan dan gerakan secara efisien dan efektif (Supriyoko & Mahardika, 2018). *Vo2 max* yang bisa disebut juga daya tahan aerobik adalah jumlah oksigen yang digunakan tubuh dalam satu menit (Mirfen, 2018). Daya tahan aerobik merupakan suatu kegiatan atletik yang memerlukan oksigen lebih banyak dalam jangka waktu yang lebih lama dan memaksa tubuh memperbaiki sistem

peredaran darah (jantung, pembuluh darah) dan sistem pernafasan (paru-paru) agar dapat mengantarkan oksigen ke otot-otot yang bekerja tanpa kelelahan, (Umar & Fadhilla, 2019). Kekuatan otot tungkai merupakan hasil kekuatan dan kecepatan maksimal dalam menyelesaikan pekerjaan, dan kedua komponen kondisi fisik tersebut bekerja sama menghasilkan daya ledak otot (Harsuki, 2003:274). Fleksibilitas mengacu pada kemampuan pergelangan tangan atau sendi untuk bergerak sampai batas tertentu ke segala arah. Fleksibilitas mengacu pada kemampuan seseorang untuk bergerak melalui rentang gerak sendi seluas mungkin.

Namun demikian, kondisi fisik pemain harus diketahui secara menyeluruh agar dapat ditingkatkan dan dikembangkan di masa yang akan datang. Kondisi fisik pemain juga dapat membantu pelatih dalam memberikan metode pelatihan yang tepat serta memberikan pengaruh positif secara optimal. Hal ini juga bertujuan untuk meningkatkan permainan sepakbola yang dimiliki agar dapat meraih prestasi secara maksimal. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini akan membahas mengenai. **"SURVEI KONDISI FISIK PADA ATLET SSB UNIREKAS FC U-15 DI KABUPATEN TUBAN"**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas terdapat masalah yang terkait dengan survei kondisi fisik SSB sepak bola yang dapat diidentifikasi belum diketahuinya Kondisi Fisik pada atlet SSB UNIREKAS U-15.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas yang akan menjadi pokok penelitian, maka dibuat batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

Penelitian ini hanya dilakukan pada atlet SSB UNIREKAS U15.

1. Tes parameter kondisi fisik kelincahan menggunakan T- Test.
2. Tes parameter kondisi fisik kecepatan menggunakan tes *sprint* 20 meter.
3. Tes parameter kondisi fisik *power* otot tungkai menggunakan tes *Standing long jump*.
4. Tes parameter kondisi fisik daya tahan otot perut menggunakan tes *sit-up* 60 detik.
5. Tes parameter kondisi fisik *VO2 Max* menggunakan tes *Multistage Fitness Test*.
6. Tes parameter kondisi fisik kekuatan menggunakan *push up* 30 detik
7. Tes parameter kondisi fisik kelentukan menggunakan *Sit and Reach*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah dan batasan masalah maka akan merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana hasil tes kelincahan atlet SSB Unirekas U15?
2. Bagaimana hasil tes kecepatan atlet SSB Unirekas U15?
3. Bagaimana hasil *power otot* tungkai atlet SSB Unirekas U15?
4. Bagaimana hasil tes daya tahan otot perut atlet SSB Unirekas U15?
5. Bagaimana hasil tes VO2 Max atlet SSB Unirekas U15?
6. Bagaimana hasil tes kekuatan atlet SSB Unirekas FC U-15?
7. Bagaimana hasil tes kelentukan atlet SSB Unirekas FC U-15?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kelincahan atlet SSB Unirekas FC U-15
2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan atlet SSB Unirekas FC U-15
3. Untuk mengetahui tingkat *power otot* tungkai atlet SSB Unirekas FC U-15
4. Untuk mengetahui tingkat daya tahan otot perut atlet SSB Unirekas FC U-15
5. Untuk mengetahui VO2 Max atlet SSB Unirekas FC U-15
6. Untuk mengetahui tingkat kekuatan atlet SSB Unirekas FC U-15
7. Untuk mengetahui tingkat kelentukan atlet SSB Unirekas FC U-15

F. Kegunaan Penelitian

Pada penelitian survei kondisi atlet sepakbola diharapkan dapat, memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian. Penelitian ini dapat dijadikan satu gambaran mengenai kondisi fisik pemain sepakbola yang bagus maka dapat menunjang prestasi seorang pemain.

2. Cara praktis

- a. Bagi atlet supaya atlet mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimilikinya serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga tingkat kondisi fisik mempunyai peran sangat penting.
- b. Bagi SSB, dapat digunakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet U15 sehingga dapat dijadikan pertimbangan untuk menciptakan inovasi program latihan agar kondisi fisik atlet dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, S., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., Voli, B., & Tahan, D. (2021). *(Journal Active of Sport)*. 1.
- Allsabab, M., & WEDA, W. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 23-35.
- Digantara, T., Ngadiman, N., Festiawan, R., Kusuma, I. J., & Wahono, B. S. (2020). Korelasi Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 46–52.
- Deanda, S. R., Nuzuli, N., & Syamsulrizal, S. (2018). EVALUASI FISIK DOMINAN PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA BRATA BIREUEN TAHUN 2018. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 4(4).
- Fahlevi, R., Mansur, M., & Karimuddin, K. (2019). EVALUASI KEMAMPUAN FISIK DOMINAN PEMAIN SEPAK BOLA SSB PUTRA BANNA KECAMATAN PEUSANGAN KABUPATEN BIREUEN TAHUN 2018. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 5(3).
- Hidayat, W., & Rahayu, S. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Sepakbola Klub Persibas Banyumas. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(2).
- Indonesia, U. D. I. (n.d.). *Modul 1*.
- Karim, A., Syafruddin, M. A., & Asri, A. (2021). Survei kekuatan otot tungkai dan kemampuan menendang bola permainan sepakbola SMP Negeri 24

- Makasar. *Sportify Journal*, 1(Desember), 66–73.
- Maulana, A. R., & Faruk, M. (2018). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Indonesia Muda Surabaya: Studi pada kelompok umur 19 tahun SSB Indonesia Muda Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1–11.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).
- Pratama, & Umar. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549–564.
<http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/567/300>
- Primasoni, N. (2017). *Pedoman melatih sepakbola anak usia dini berkarakter*.
- Rohman, U. (2017). Evaluasi kompetensi pelatih sepakbola usia dini di sekolah sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 92-104.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Eldawaty, E. (2018). Peningkatan Pemahaman Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Kondisi Fisik Bagi Pelatih Dan Pemain Sepakbola Air Bangis. *Abdimas Dewantara*, 1(2), 10-18.
- Setiawan, I., Akbar, M., & Allsabab, H. (2018). 1, 2 1,2. 3(November), 475–484.
- Subagyo Teori, A. D., & Sepakbola, H. (2017). Teori dan Praktek Permainan Sepakbola. <Http://Eprints.Uny.Ac.Id/9203/3/BAB%202%20-%2008601244163.Pdf>, 11–44.
- Setiawan, I., & Allsabab, M. A. H. (2022). Profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 115-121.
- Sugiyono, D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.