

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET KU-15 DI SSB PSDM KABUPATEN BLITAR

Alexandra Reza Pradana, Mohammad Faruk

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
alexandrapradana@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Pelatihan fisik adalah bagian penting dari mempersiapkan untuk bermain sepakbola ditingkat di tingkat manapun, tetapi mengorganisasikan program latihan yang benar-benar efektif membutuhkan pemahaman tentang prinsip fisiologis yang terlihat dan pengetahuan praktis dari tuntutan permainan. Kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola pada dasarnya dapat dimiliki secara maksimal melalui latihan secara teratur dan terprogram dengan baik. Dengan dukungan pembina maupun pelatih sepakbola yang mempunyai pengetahuan serta pemahaman baik memberikan dampak yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet KU-15 SSB PSDM Kabupaten Blitar. Dari masalah-masalah yang dirumuskan, jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif Metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Pada tes daya tahan, dari 20 atlet diketahui bahwa kategori "Baik" sebanyak 7 atlet, kategori "Cukup" sebanyak 9 atlet, kategori "Kurang" sebanyak 2, dan kategori "Kurang Sekali" sebanyak 2. Pada tes kelincahan, dari 20 atlet diketahui bahwa pada tangan bagian kanan kategori "Baik Sekali" sebanyak 20 atlet. Pada tes daya ledak otot tungkai, dari 20 atlet diketahui bahwa kategori "Baik" sebanyak 6 atlet, kategori "Cukup" sebanyak 10 atlet, dan kategori "Kurang" sebanyak 4 atlet. Pada tes kecepatan, dari 20 atlet diketahui bahwa kategori "Cukup" sebanyak 3 atlet, dan kategori "Kurang Sekali" sebanyak 17 atlet. Pada tes kelenturan, dari 20 atlet diketahui bahwa kategori "Baik Sekali" sebanyak 11 atlet, kategori "Baik" sebanyak 7 atlet dan kategori "Cukup" sebanyak 2 atlet. Pada tes kekuatan otot lengan, dari 20 atlet dapat diketahui bahwa kategori "Kurang" sebanyak 10 atlet, dan kategori "Kurang Sekali" sebanyak 10 atlet. Pada tes kekuatan otot perut, dari 20 atlet dapat diketahui bahwa kategori "Baik Sekali" sebanyak 3 atlet, kategori "Baik" sebanyak 5 atlet, kategori "Cukup" sebanyak 9 atlet, dan kategori "Kurang Sekali" sebanyak 3 atlet.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

ABSTRACT

Physical training is an important part of preparing to play football at any level, but organizing a truly effective training program requires an understanding of the underlying physiological principles and practical knowledge of the demands of the game. Physical conditions and basic soccer techniques can basically be maximized through regular and well-programmed training. With the support of football coaches and coaches who have Baik knowledge and understanding, it will have a Baik impact. The purpose of this study was to determine the physical condition of the athletes of KU-15 SSB PSDM Blitar Regency. From the problems formulated, this type of research belongs to the type of quantitative research with a descriptive approach. Quantitative methods are called traditional methods, because this method has been used for a long time so that it has become a tradition as a method for research. In the endurance test, from 20 athletes it was found that the "Baik" category was 7 athletes, the "Cukup" category was 9 athletes, the "Kurang" category was 2, and the "Kurang Sekali" category was 2. In the agility test, from 20 athletes it was known that in the "Baik Sekali" category on the right hand as many as 20 athletes. In the leg muscle explosive power test, from 20 athletes it was found that there were 6 athletes in the "Baik" category, 10 athletes in the "Cukup" category, and 4 athletes in the "Kurang" category. In the speed test, from 20 athletes it was found that there were 3 athletes in the "Cukup" category, and 17 athletes in the "Kurang" category. In the flexibility test, from 20 athletes it was known that there were 11 athletes in the "Baik Sekali" category, 7 in the "Baik" category and 2 in the "Cukup" category. In the arm muscle strength test, from 20 athletes it can be seen that the "Kurang" category is 10 athletes, and the "Kurang Sekali" category is 10 athletes. In the abdominal muscle strength test, from 20 athletes it can be seen that there are 3 athletes in the "Baik Sekali" category, 5 athletes in the "Baik" category, 9 athletes in the "Cukup" category, and 3 athletes in the "Kurang" category.

Keywords: Physical condition, Football

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas yang sangat digemari masyarakat diseluruh dunia, begitu pula di Indonesia, olahraga merupakan kebutuhan kebugaran bagi semua orang. Olahraga sekarang tidak dipandang sebelah mata, yang biasanya olahraga dapat melelahkan, berkeringat, dengan semakin berkembang zaman ucapan tersebut sudah berbalik sembilan puluh derajat dari perkataan sebelumnya.

Dalam beberapa tahun terakhir, kesuksesan sepakbola terbukti sangat bergantung pada berbagai fisik, faktor teknis, taktis, dan psikologis (Bujnovky dkk, 2019)

Latihan adalah proses persiapan melatih fisik dan mental anak. Untuk mencapai hasil yang maksimal diberikan beban latihan yang terarah, teratur, meningkat dan berulang kali (Ulfiansyah dkk, 2018)

Pelatihan fisik adalah bagian penting dari mempersiapkan untuk bermain sepakbola ditingkat di tingkat manapun, tetapi mengorganisasikan program latihan yang benar-benar efektif membutuhkan pemahaman tentang prinsip fisiologis yang terlihat dan pengetahuan praktis dari tuntutan permainan. Desain program untuk sepakbola termasuk 1) melatih kekuatan, kecepatan, aerobik dan kebugaran anaerobik 2) merencanakan pelatihan musiman untuk puncak pada waktu yang tepat 3) merancang sesi yang tepat untuk pelatihan dan rehabilitasi 4) metode terbaik untuk pemulihan dari latihan dan mengurangi risiko cedera 5) persiapan untuk bermain di kondisi lingkungan yang berbeda 6) mengevaluasi efektifitas program latihan 7) diet, tidur, gaya hidup, pemain muda dan pengembangan jangka panjang (Reilly, 2007:2).

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami dan Daya tarik sepakbola terletak pada kealiaman permainan dan merupakan olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang sangat baik untuk pemain sepak bola (Firmansyah dkk, 2021).

Dalam beberapa tahu terakhir, tingkat kesiapan fisik dan fungsional pemain sepakbola harus meningkat, agar pemain bisa memainkan permainan dengan cepat dan bisa berpartisipasi dalam pertarungan kekuatan (Maslennikov dkk, 2019).

Menurut Permadi, dkk (2019) kebutuhan kebugaran jasmani pada sepakbola menitikberatkan pada kebutuhan kondisi fisik pemain. Faktor yang mempengaruhi kinerja pemain adalah kondisi fisik

yang memiliki peran penting dalam menunjang keterampilan pemain dalam bermain sepakbola.

Apabila kondisi fisik baik maka akan :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan komponen kondisi fisik lain.
3. Akan meningkatkan efektivitas dan efisiensi gerak ke arah yang lebih baik.
4. Waktu pemulihan akan lebih cepat.
5. Respo bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan. (Subarjah, 2012:2)

Kondisi dan teknik dasar dalam bermain sepakbola dapat dimiliki secara maksimal melalui latihan secara rutin, teratur, dan terprogram. (Sabar, 2013:89)

SSB PSDM merupakan salah satu SBB yang ada di Kabupaten Blitar. Kelompok Umur 15 SSB PSDM juara 1 di kabupaten blitar dan melanjutkan mewakili kabupaten blitar di piala soeratin samapi di 8 besar. 2019 juara 2 di kejuaraaan.

Dari latar belakang di atas saya sebagai peneliti ingin mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik di SSB PSDM KU 15. Sehingga dimaksudkan mengadakan penelitian tentang "Analisis Kondisi Fisik Atlet SSB PSDM KU-15. Dengan demikian dapat dipertimbangkan dalam meningkatkan atau mempertahankan kondisi fisik atlet SSB PSDM KU-15.

2. METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

Dari masalah yang telah dirumuskan oleh peneliti, jenis penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif deskriptif.

Menurut Siregar (2013: 15) "penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk bisa mengetahui jumlah nilai variabel, baik satu variabel atau lebih.

Pentingnya penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan data dari Analisis Kondisi Fisik Atlet KU-15 SSB PSDM Kabupaten Blitar.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan sumber utama untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam mengungkap realita atau fenomena yang dijadikan fokus penelitian. Populasi adalah keseluruhan objek, subjek yang akan diteliti dan memiliki karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini subjek penelitiannya adalah atlet SSB KU-15 di SBB PSDM yang berjumlah 20 atlet.

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini menggunakan instrument sebagai berikut :

1. MFT

Tes Daya Tahan menggunakan tes MFT

Tujuan : Mengukur Kapasitas Aerobik atau VO2max

Alat dan perlengkapan : lapangan atau lintasan, alat tulis, sound, mp3 MFT, meteran.

Prosedur Tes Multistage Fitness Tes (MFT)

Pelaksanaan tes dapat dijalankan beberapa orang sekaligus, tetapi pengetes wajib teliti dalam mengamati tahapan tes serta dapat menghentikan dengan tapt sesuai ketentuan tes MFT.

- a. Atlet pemanasan selama 10 menit
- b. Peneliti membuat area 20 meter dan tanda setiap akhir dengan kerucut penanda (marker)
- c. Peneliti memulai CD dan atlet dimulai tes
- d. Jika atlet tiba di akhir antar-jemput sebelum bunyi bip, atlet harus menunggu bunyi bip dan kemudian kembali berjalan
- e. Jika atlet gagal untuk mencapai akhir sebelum bunyi bip mereka harus diizinkan 2 atau 3 kesempatan untuk mencoba untuk mendapatkan kembali kecepatan yang diperlukan sebelum ditarik
- f. Peneliti mencatat tingkat dan jumlah angkutan diselesaikan di tingkat itu oleh atlet ketika mereka ditarik (Mackenzie, 2020)
- g. Untuk penhitungan hasil MFT dihitung dengan kalkulator hitung pada www.brianmac.co.uk

Tabel 1 Norma Penilaian MFT

Kriteria	Nilai
Sangat Baik	51-55
Baik	45-50
Cukup	38-44
Kurang	35-37
Sangat kurang	<35

Sumber : Mackenzie(2020)

2. Shuttle Run

Tujuan : Mengukur kemampuan kelincahan

Alat : cone, stopwatch, bidang datar, balok kayu

Prosedur:

- a. Atlet melakukan pemanasan selama 10 menit
- b. Asisten menandai bagian lurus 10 meter di trek dengan cone dan menempatkan dua cone di garis finish
- c. Asisten memberikan perintah "GO" dan memulai stopwatch

- d. Atlet melakukan sprint. Kemudian atlet mengambil 2 balok kayu disisi satunya, lalu diambil satu persatu
 - e. Stopwatch berhenti saat badan atlet melewati garis finish
 - f. tes dilakukan sebanyak 3 kali
 - g. Asisten menggunakan catatan waktu tercepat untuk menilai kinerja atlet
- Mackenzie (2020)

Tabel 2 Norma Penilaian Shuttle Run

Norma	Prestasi (detik)
Baik Sekali	< 12,10
Baik	12,11 – 13,53
Cukup	13,54 – 14,96
Kurang	14,97 – 16,39
Kurang Sekali	> 16,40

Sumber : Pasaribu (2020 : 31)

3. Vertical Jump

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan otot tungkai

Alat : Kapur, pengukur (meteran), dinding

Prosedur:

- a. Atlet melakukan pemanasan selama 10 menit
- b. Atlet melumuri kapur pada ujung-ujung jarinya
- c. Atlet berdiri di sebelah dinding, kedua kaki yang menapak tanah, kemudian atlet menggapai setinggi mungkin dengan satu tangan dan menandai dinding dengan ujung jari yang telah dilumuri kapur(M1)
- d. Atlet dari posisi diam melakukan lompatan setinggi mungkin dan menandai dinding dengan kapur pada jari-jarinya (M2)
- e. Peneliti mencatat jarak antara M1 dan M2
- f. Atlet mengulangi tes sebanyak 3 kali
- g. Peneliti menghitung rata-rata dari jarak yang telah dicatat dengan menggunakan nilai ini untuk dapat menilai kinerja atlet (Mackenzie, 2020)

Tabel 3 Norma Penilaian Vertical Jump

Norma	Prestasi (cm)
Baik Sekali	> 65 cm
Baik	50 cm – 65 cm
Cukup	40 cm – 49 cm
Kurang	30 cm – 39 cm
Kurang Sekali	< 30 cm

Sumber : Mackenzie (2020)

4. Sprint 30 m

Tujuan : Untuk Mengetahui kemampuan lari dengan cepat

Alat: Stopwatch, cone, lintasan lari 30 meter yang lurus

Prosedur :

- a. Atlet pemanasan selama 10 menit
- b. Peneliti membuat area 30 meter bagian lurus dengan marker
- c. Atlet bersiap di garis start

- d. Peneliti memberikan perintah “Set, GO” dan mulai stopwatch atlet sprint 30 meter
- e. stopwatch berhenti ketika tubuh atlet melintasi garis finish dan mencatat waktu
- f. Tes ini dilakukan 3 kali
- g. Peneliti menggunakan waktu tercepat untuk menilai kinerja atlet

(Mackenzie, 2020)

Tabel 4 Norma penilaian *Sprint 30 m*

Norma	Nilai (detik)
Baik Sekali	<4.0
Baik	4.0 – 4.2
Cukup	4.3 – 4.4
Kurang	4.5 – 4.6
Kurang Sekali	>4.6

Sumber : Mackenzie, (2020)

5. *Sit and Reach*

Prosedur :

- a. Atlet melakukan persiapan dan pemanasan dalam 10 menit
- b. Peneliti mengukur dengan menggunakan alat ukur untuk tes *sit and reach*
- c. Atlet duduk di lantai dengan kaki lurus dan menempel dengan kotak
- d. Atlet meletakkan kedua tangan di atas meja, perlahan-lahan membungkuk ke depan untuk bisa menggapai jarak paling jauh selama dua detik
- e. Peneliti mencatat jarak yang dapat dicapai oleh ujung jari atlet (cm)
- f. Atlet melakukan tes sebanyak tiga kali
- g. Peneliti mencatat hasil yang didapatkan oleh para atlet(Mackenzie, 2020)

Tabel 5 Norma tes *sit and reach*

Norma	Pria
Baik Sekali	>14
Baik	14.0 – 11.0
Cukup	10.9 – 7.0
Kurang	6.9 – 4.0
Kurang Sekali	< 4.0

Sumber : Mackenzie (2020)

6. *Push Up*

Tujuan : mengukur kekuatan otot lengan atas

Alat : matras

Prosedur:

- a. Atlet melakukan persiapan dan pemanasan selama 10 menit
- b. Atlet pada posisi siap, menempatkan tangan mereka dengan bahu dan luruskan lengan - lihat Gambar 1 (posisi awal)
- c. atlet menurunkan tubuh sampai siku tertekuk hingga mencapai 90° (lihat Gambar 2) dan kemudian lengan atlet diangkat untuk kembali ke posisi semula
- d. atlet terus menerus aksi push up, tanpa ada istirahat, sampai mereka tidak dapat melanjutkan

- e. Peneliti mengitung dan mencatat jumlah benar selesai push-up

Tabel 6 Norma Penilaian *Push Up*

Norma	Nilai
Baik Sekali	> 54
Baik	45 – 54
Cukup	35 – 44
Kurang	20 – 34
Kurang Sekali	< 20

Sumber : Mackenzie (2020)

7. *Sit Up*

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan otot perut

Alat : matras

Prosedur:

- a. Atlet melakukan persiapan dan pemanasan dalam 10 menit
- b. Atlet terlentang di atas matras dengan lutut yang ditekuk, kaki datar di lantai dan tangan mereka di telinga mereka selama pengujian
- c. Salah satu orang memegang kaki atlet di tanah
- d. Peneliti memberikan perintah “GO” dan mulai stopwatch
- e. Atlet duduk sampai menyentuh lutut dengan siku mereka, kemudian kembali ke lantai dan terus melakukan sit-up sebanyak mungkin dalam 30 detik
- f. Peneliti terus memberi tahu atlet tentang waktu yang tersisa
- g. Peneliti mencatat jumlah sit up yang benar selama 30 detik (Mackenzie, 2020)

Tabel 6 Norma Tes *Sit Up*

No.	Norma	Nilai
1.	Baik Sekali	>30
2.	Baik	26 – 30
3.	Cukup	20 – 25
4.	Kurang	17 – 19
5.	Kurang Sekali	<17

Sumber :Mackenzie (2020)

Teknik Analisis Data

Penelitian ini bertujuan agar dapat memberikan suatu gambaran tentang kondisi fisik atlet sepakbola. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mean untuk menghitung rata-rata

$$\text{Mean } \bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan

$$\bar{x} = \text{rata - rata}$$

$$\sum x = \text{Jumlah Nilai}$$

$$n = \text{Jumlah Individu}$$

(Ali Maksum 2007:15)

2. Prosentase

$$\text{Prosentase } \% x = \frac{f}{n} \chi 100 \%$$

Keterangan

$$\% x = \text{Prosentase}$$

$$f = \text{Jumlah Frekuensi}$$

$$n = \text{Jumlah Sampel}$$

(Ali Maksum 2007:8)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini, peneliti membahas tentang hasil penelitian dan data yang disajikan dalam bentuk tabel dengan membahas tentang mean, standard deviasi, nilai maksimum, dan nilai minimum. Analisa perhitungan data ini menggunakan program *SPSS for Windows Release 16.0*.

1. MFT

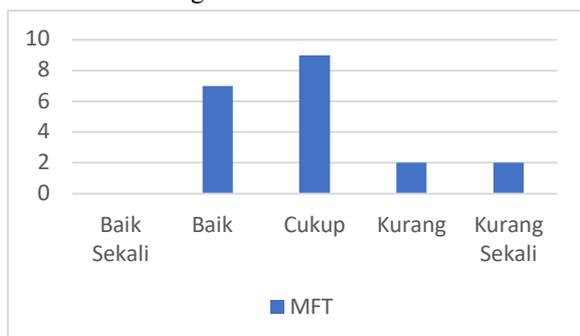
Pengukuran daya tahan pada atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar dengan menggunakan tes MFT dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini :

Tabel 8 Hasil Tes MFT

No.	Nama	Hasil Tes	Kategori Tes
1.	A M D R	35,4	Kurang
2.	A R F	35,7	Kurang
3.	A D P	33,9	Kurang Sekali
4.	A H	33,2	Kurang Sekali
5.	B H K	44,9	Cukup
6.	B A H	42,9	Cukup
7.	D P P	40,2	Cukup
8.	D W	47,4	Baik
9.	D L W S	43,3	Cukup
10.	E B F	49,9	Baik
11.	G A	43,3	Cukup
12.	M A S H	40,2	Cukup
13.	M I H	47,1	Baik
14.	M K H	47,5	Baik
15.	M Y N F	44,5	Cukup
16.	P N P	47,1	Baik
17.	R R P	40,6	Cukup
18.	S W P	43,6	Cukup
19.	V W	46,4	Baik
20.	Z N A	49,1	Baik
		Min	33,2
		Max	49,9
		Mean	42,810
		Std. Deviasi	5,0609

Dari data di atas dapat diketahui bahwa pada data tes MFT atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar diperoleh nilai mean sebesar 42,810 , dan standard deviasi sebesar 5,0609.

Diagram 1 Hasil Tes MFT



Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa kategori “Baik” sebanyak 7 atlet, kategori ”Cukup” sebanyak 9 atlet, kategori “Kurang” sebanyak 2, dan kategori “Kurang Sekali” sebanyak 2.

2. Shuttle Run

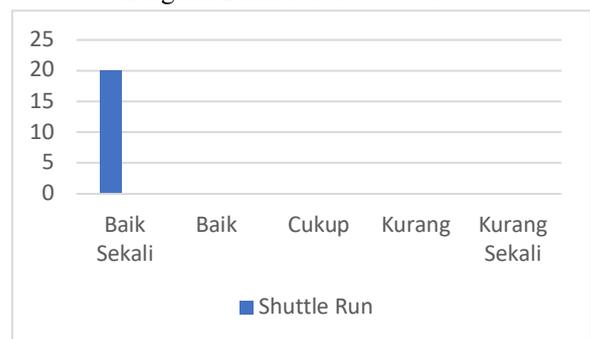
Pengukuran kelincihan pada atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar dengan menggunakan tes *Shuttle Run* dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini :

Tabel 9 Hasil Tes Shuttle Run

No.	Nama	Hasil Tes	Kategori Tes
1.	A M D R	10,47	Baik Sekali
2.	A R F	10,80	Baik Sekali
3.	A D P	10,38	Baik Sekali
4.	A H	09,69	Baik Sekali
5.	B H K	10,49	Baik Sekali
6.	B A H	10,17	Baik Sekali
7.	D P P	09,97	Baik Sekali
8.	D W	10,56	Baik Sekali
9.	D L W S	10,60	Baik Sekali
10.	E B F	10,31	Baik Sekali
11.	G A	09,90	Baik Sekali
12.	M A S H	11,21	Baik Sekali
13.	M I H	10,29	Baik Sekali
14.	M K H	09,00	Baik Sekali
15.	M Y N F	10,90	Baik Sekali
16.	P N P	11,21	Baik Sekali
17.	R R P	10,97	Baik Sekali
18.	S W P	10,65	Baik Sekali
19.	V W	10,33	Baik Sekali
20.	Z N A	10,21	Baik Sekali
		Min	9,00
		Max	11,21
		Mean	10,4055
		Std. Deviasi	0,52320

Dari data di atas dapat diketahui bahwa pada data tes *Shuttle Run* atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar diperoleh nilai mean sebesar 10,4055 , dan standard deviasi sebesar 0,52320.

Diagram 2 Hasil Tes Shuttle Run



Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa pada tangan bagian kanan kategori “Baik Sekali” sebanyak 20 atlet.

3. Vertical Jump

Pengukuran daya ledak otot tungkai pada atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar dengan menggunakan tes *Vertical Jump* dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini :

Tabel 10 Hasil Tes Vertical Jump

No.	Nama	Hasil Tes	Kategori Tes
1.	A M D R	38 cm	Kurang
2.	A R F	40 cm	Cukup
3.	A D P	45 cm	Cukup
4.	A H	40 cm	Cukup
5.	B H K	33 cm	Kurang
6.	B A H	32 cm	Kurang
7.	D P P	40 cm	Cukup
8.	D W	39 cm	Kurang

9.	D L W S	48 cm	Cukup
10.	E B F	52 cm	Baik
11.	G A	55 cm	Baik
12.	M A S H	43 cm	Cukup
13.	M I H	44 cm	Cukup
14.	M K H	50 cm	Baik
15.	M Y N F	49 cm	Cukup
16.	P N P	51 cm	Baik
17.	R R P	53 cm	Baik
18.	S W P	54 cm	Baik
19.	V W	43 cm	Cukup
20.	Z N A	44 cm	Cukup
Min		32	
Max		55	
Mean		44,65	
Std. Deviasi		6,730	

Dari data di atas dapat diketahui bahwa pada data tes *Vertical Jump* atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar diperoleh nilai mean sebesar 44,65, standard deviasi sebesar 6,730.

Diagram 3 hasil Tes *Vertical Jump*



Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa kategori “Baik” sebanyak 6 atlet, kategori ”Cukup” sebanyak 10 atlet, dan kategori “Kurang” sebanyak 4 atlet.

4. *Sprint 30 m*

Pengukuran kecepatan pada atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar dengan menggunakan tes *Sprint 30 m* dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini :

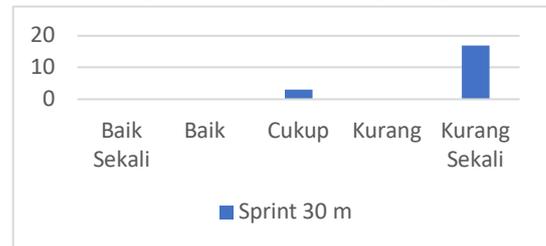
Tabel 11 Hasil Tes *Sprint 30 m*

No.	Nama	Hasil Tes	Kategori Tes
1.	A M D R	5,2	Kurang Sekali
2.	A R F	5,6	Kurang Sekali
3.	A D P	4,3	Cukup
4.	A H	5,7	Kurang Sekali
5.	B H K	6,0	Kurang Sekali
6.	B A H	5,6	Kurang Sekali
7.	D P P	5,4	Kurang Sekali
8.	D W	5,4	Kurang Sekali
9.	D L W S	5,6	Kurang Sekali
10.	E B F	5,9	Kurang Sekali
11.	G A	6,3	Kurang Sekali
12.	M A S H	6,3	Kurang Sekali
13.	M I H	6,0	Kurang Sekali
14.	M K H	5,7	Kurang Sekali
15.	M Y N F	5,3	Kurang Sekali
16.	P N P	4,9	Kurang Sekali
17.	R R P	5,4	Kurang Sekali
18.	S W P	5,4	Kurang Sekali
19.	V W	4,3	Cukup
20.	Z N A	4,4	Cukup
Min		4,3	

Max	6,3
Mean	5,435
Std. Deviasi	0,5887

Dari data di atas dapat diketahui bahwa pada data tes *Sprint 30 m* atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar diperoleh nilai mean sebesar 5,435 , standard deviasi sebesar 0,5887.

Diagram 4 Hasil Tes *Long Jump*



Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa kategori “Cukup” sebanyak 3 atlet, dan kategori ”Kurang Sekali” sebanyak 17 atlet.

5. *Sit and Reach*

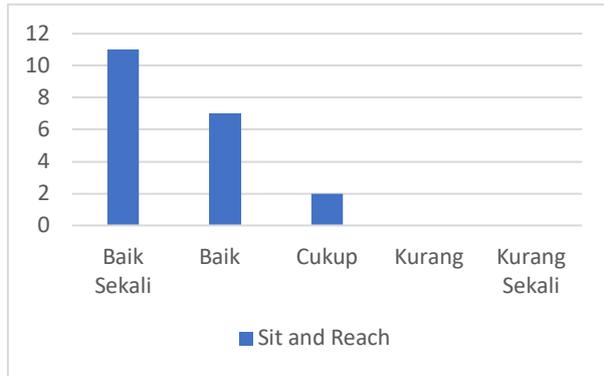
Pengukuran kelentukan pada atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar dengan menggunakan tes *Sit and Reach* dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini:

Tabel 12 Hasil Tes *Sit and Reach*

No.	Nama	Hasil Tes	Kategori Tes
1.	A M D R	19	Baik Sekali
2.	A R F	13	Baik
3.	A D P	14	Baik
4.	A H	17	Baik Sekali
5.	B H K	9	Cukup
6.	B A H	14	Baik
7.	D P P	13	Baik
8.	D W	15	Baik Sekali
9.	D L W S	12	Baik
10.	E B F	14	Baik
11.	G A	16	Baik Sekali
12.	M A S H	20	Baik Sekali
13.	M I H	8	Cukup
14.	M K H	12	Baik
15.	M Y N F	15	Baik Sekali
16.	P N P	17	Baik Sekali
17.	R R P	16	Baik Sekali
18.	S W P	15	Baik Sekali
19.	V W	16	Baik Sekali
20.	Z N A	18	Baik Sekali
Min		8	
Max		20	
Mean		14,65	
Std. Deviasi		3,014	

Dari data di atas dapat diketahui bahwa pada data tes *Sit and Reach* atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar diperoleh nilai mean sebesar 14,65 , standard deviasi sebesar 3,014 dan dalam kategori Baik Sekali

Diagram 5 Hasil Tes *Sit and Reach*



Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa kategori “Baik Sekali” sebanyak 11 atlet, kategori “Baik” sebanyak 7 atlet dan kategori “Cukup” sebanyak 2 atlet.

6. Push Up

Pengukuran kekuatan otot lengan pada atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar dengan menggunakan tes *Push Up* dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini:

Tabel 13 Hasil Tes *Push Up*

No.	Nama	Hasil Tes	Kategori Tes
1.	A M D R	20	Kurang
2.	A R F	21	Kurang
3.	A D P	24	Kurang
4.	A H	16	Kurang Sekali
5.	B H K	12	Kurang Sekali
6.	B A H	9	Kurang Sekali
7.	D P P	10	Kurang Sekali
8.	D W	23	Kurang
9.	D L W S	22	Kurang
10.	E B F	21	Kurang
11.	G A	15	Kurang Sekali
12.	M A S H	16	Kurang Sekali
13.	M I H	13	Kurang Sekali
14.	M K H	14	Kurang Sekali
15.	M Y N F	12	Kurang Sekali
16.	P N P	19	Kurang Sekali
17.	R R P	22	Kurang
18.	S W P	26	Kurang
19.	V W	30	Kurang
20.	Z N A	29	Kurang
Min		9	
Max		30	
Mean		18,70	
Std. Deviasi		6,114	

Dari data di atas dapat diketahui bahwa pada data tes *Push Up* atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar diperoleh nilai mean sebesar 18,70 , standard deviasi sebesar 6,114.

Diagram 6 Hasil Tes *Sit and Reach*



Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa kategori “Kurang” sebanyak 10 atlet, dan kategori ”Kurang Sekali” sebanyak 10 atlet.

7. Sit Up

Pengukuran kekuatan otot perut pada atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar dengan menggunakan tes *Sit Up* dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini:

Tabel 14 Hasil Tes *Sit Up*

No.	Nama	Hasil Tes	Kategori Tes
1.	A M D R	25	Cukup
2.	A R F	26	Baik
3.	A D P	28	Baik
4.	A H	21	Cukup
5.	B H K	30	Baik
6.	B A H	34	Baik Sekali
7.	D P P	23	Cukup
8.	D W	23	Cukup
9.	D L W S	25	Cukup
10.	E B F	15	Kurang Sekali
11.	G A	16	Kurang Sekali
12.	M A S H	14	Kurang Sekali
13.	M I H	23	Cukup
14.	M K H	25	Cukup
15.	M Y N F	26	Baik
16.	P N P	26	Baik
17.	R R P	21	Cukup
18.	S W P	20	Cukup
19.	V W	31	Baik Sekali
20.	Z N A	32	Baik Sekali
Min		14	
Max		34	
Mean		24,20	
Std. Deviasi		5,435	

Dari data di atas dapat diketahui bahwa pada data tes *Sit Up* atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar diperoleh nilai mean sebesar 24,20 , standard deviasi sebesar 5,435.

Diagram 7 Hasil Tes *Sit Up*



Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa kategori “Baik Sekali” sebanyak 3 atlet, kategori ”Baik” sebanyak 5 atlet, kategori “Cukup” sebanyak 9 atlet, dan kategori “Kurang Sekali” sebanyak 3 atlet.

Pembahasan

Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik dalam menunjang prestasi. Menurut Nazir (2011) kondisi fisik adalah komponen yang harus ada

dalam tiap cabang olahraga. Pada cabang olahraga sepakbola, komponen yang dibutuhkan adalah daya tahan, kelincuhan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelentukan, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot perut. Berdasarkan dari hasil penelitian tes yang dilakukan oleh peneliti dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Daya Tahan

Ketahanan dilihat dari kemampuan ketahanan otot dalam waktu tertentu. Sedangkan pengertian ketahanan dari system energy adalah kemampuan kerja organ tubuh dalam waktu tertentu

Untuk dapat bermain sepakbola, atlet harus memiliki daya tahan yang baik untuk bisa menunjang performa atlet di lapangan. Semakin baik daya tahan yang dimiliki, maka atlet bisa mengeluarkan seluruh kemampuannya ketika bermain.

2. Kelincuhan

Kelincuhan memiliki peran yang penting untuk berbagai jenis olahraga salah satunya ialah sepakbola. Seorang pemain sepakbola membutuhkan kelincuhan yang bagus yang berguna untuk bisa melewati lawan pada saat menggiring

3. Daya ledak otot tungkai

Daya ledak otot tungkai merupakan faktor pendukung dalam kemampuan ketika melakukan tendangan, semakin besar daya ledak otot tungkai yang dimiliki, maka semakin kencang tendangan yang dimiliki oleh para pemain sepakbola, sehingga dapat menunjang kemampuan dalam bermain.

4. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan otot dalam menjawab rangsang dalam waktu yang cepat dan sesingkat mungkin. Latihan kecepatan dilakukan setelah atlet mendapatkan latihan ketahanan dan kekuatan. Kecepatan diperlukan dalam sepakbola karena dalam sepakbola memerlukan kecepatan untuk berlari menggiring bola atau mengejar bola, bahkan ada beberapa posisi dalam sepakbola yang memerlukan kecepatan.

5. Kelentukan

Pada olahraga sepakbola, kelentukan berguna ketika pemain melakukan dribble bola dan perpindahan lari untuk melewati lawan atau melakukan pergerakan tanpa bola.

6. Kekuatan otot lengan

Pada olahraga sepakbola, kekuatan otot lengan berguna ketika pemain melakukan kontak fisik dengan pemain lawan atau melakukan, sehingga dibutuhkan kekuatan otot lengan yang besar untuk bisa memenangkan duel atau benturan dengan pemain lawan.

7. Kekuatan otot perut

Pada olahraga sepakbola, kekuatan otot perut juga berguna ketika pemain melakukan kontak fisik dengan pemain lawan atau melakukan, sehingga dibutuhkan kekuatan otot perut dan kuda-kuda pemain yang besar untuk bisa memenangkan duel atau benturan dengan pemain lawan.

4. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan di atas, maka penulis memberikan kesimpulan bahwa untuk tes daya tahan, kelincuhan, kelentukan dilihat dari hasil penelitian yang ada di atas menunjukkan hasil yang memuaskan, sedangkan pada tes daya ledak otot tungkai, kecepatan, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot perut dilihat dari hasil penelitian di atas menunjukkan hasil yang kurang, sehingga perlu ditingkatkan lagi latihan fisik bagi para atlet untuk bisa mendapatkan hasil yang baik agar para atlet bisa lebih maksimal ketika pertandingan

Rekomendasi

Dari hasil penelitian dan tes dalam penelitian ini, penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Menambah porsi jadwal latihan fisik sangat dibutuhkan para atlet. Karena fisik yang prima bisa menunjang prestasi bagi para atlet KU-15 di SSB PSDM Kabupaten Blitar
2. Tes pengukuran kebugaran dan kondisi fisik atlet, hendaknya dilakukan para pelatih secara berkala dan kontinyu. Hal ini akan membantu pelatih untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dari masing-masing atlet yang dibina.
3. Pelatih bisa menambah latihan fisik pada instrumen yang mendapatkan hasil yang kurang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Bujnovky, David dkk. 2019. *Physical Fitness Characteristics of High-level Youth Football Players: Influence of Playing Position*. *Journal*. (online) diakses pada tanggal 2 Juli 2021 jam 14.30
- Firmansyah, Agung dkk. 2021. *Technical Review Of The Role Physical Conditions In Football*. *Journal* (online) diakses pada tanggal 2 Juli 2021 jam 15.00
- MACKENZIE, B. (2020) <https://www.brianmac.co.uk/runtest.htm> [Accessed 16/6/2021]

- Mahardika, I Made Sryundy 2010. Pengantar Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Unesa University Pers
- Maslennikov, Alexander dkk. 2019. *Improvement of physical condition of football referees by athletics. Journal (online)* diakses pada tanggal 2 Juni 2021 pada jam 15.30
- Nazir, M. 2011. Kondisi Fisik Dasar. Bogor Ghalia Indonesia
- Notoatmojo, S. 2002. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta Nurhasan. 2003. Tes dan Pengukuran. Bandung: Depdikbud
- Pasaribu, Ahmad M N. 2020. Tes dan Pengukuran Olahraga. Banten : Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)
- Permadi, Asep A. & Shahril, Mohd I. 2019. *Physical Fitness Quality of Football Players Indonesian Professional League. Journal (online)* diakses pada tanggal 2 Juni 2021 pada jam 15.45
- Siregar, J Syofian. (2013). Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif, PT Bumi Aksara
- Subarjah. Herman. 2012. Latihan Kondisi Fisik. <http://File.upi.edu/Direktori/FPOK>. Jakarta diakses pada tanggal 3 Juni 2021 pada jam 20.30
- Sucipto dkk. Sepakbola. Debdikbud dirjen dikti. 2000
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung : CV Lebak Agung
- Ulfiansyah, Fensyka N dkk. 2018. *The Effects of Agility Exercise and Eye-Foot Coordination against The Dribbling Capability Football Training Players Bintang Pelajar. Journal (online)*. Diakses pada tanggal 2 Juni 2021 pada jam 15.15