

## Analisis Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Klub

### Mahardhika Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang

Hendry Bagus Presetyo<sup>1</sup>, Dani Slamet Pratama<sup>2</sup>, Bertika Kusuma Prastiwi<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Progam studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang Jl. Dr. Cipto Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

. E-mail : [hendrybagusp03@gmail.com](mailto:hendrybagusp03@gmail.com)<sup>1</sup>, [danislametpratama2@gmail.com](mailto:danislametpratama2@gmail.com)<sup>2</sup>, [bertikakusuma@gmail.com](mailto:bertikakusuma@gmail.com)<sup>3</sup>

---

*Received: 21 anuari 2021; Revised: 14 Agustus 2021; Accepted: 20 Desember 2021*

---

#### *Abstract*

The research method used is a survey, data collection techniques using tests and measurements with the Battery Test system. The data analysis technique used descriptive statistics. This type of research is descriptive quantitative. The population in this study were 20 U-18 mahardhika soccer players. The instruments used in the physical condition test are: Leg and dynamometer, MFT, Standing Board Jump, 50 meter Sprint, Sit and Reach, Agility T-test, squat thrust, strock stand, shooting, catch the ruler. As for the basic technical tests, the tests used are: passing, dribbling and shooting.

The results of descriptive statistics of the physical condition of Mahardhika club soccer players get 5% (1 person) with the very good category. 35% (7 people) in the good category, 30% (6 people) in the moderate category, 20% (4 people) with the poor category and 10% (2 people) with the very poor category. In the basic engineering research results obtained 5% (1 person) in the very good category, 45% (9 people) in the good category, 15% (3 people) in the moderate category, 30% (6 people) in the poor category and 5% (1 person) in the very poor category.

Based on the results of the study, it can be concluded that the physical conditions and basic techniques of Mahardhika club soccer players fall into the moderate category. Suggestions given by researchers: 1) The trainer can make a better and more effective exercise program to improve physical condition and basic techniques. 2) Athletes are expected to be more serious in maintaining and improving basic physical and technical conditions.

**Keywords:** Physical Condition, Basic Technique, Football

#### **Abstrak**

Metode penelitian yang digunakan adalah *survey*, teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran dengan sistem *Battery Test*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah pemain sepak bola mahardhika U-18 yang berjumlah 20 pemain. Instrument yang digunakan dalam tes kondisi fisik adalah: *Leg and dynamometer, MFT, Standing Board Jump, Sprint 50 meter, Sit and Reach, Agility T-test, squat thrust, strock stand, shooting*, Tangkap penggaris. Sedangkan untuk tes teknik dasar, tes yang digunakan adalah: *passing, dribbling* dan *shooting*.

Hasil statistik deskriptif kondisi fisik pemain sepak bola klub mahardhika memperoleh 5% (1 orang) dengan kategori sangat baik. 35% (7 orang) dengan kategori baik, 30% (6 orang) dengan kategori sedang, 20% (4 orang) dengan kategori kurang dan 10% (2 orang) dengan kategori sangat kurang. Pada hasil penelitian teknik dasar memperoleh 5% (1 orang) dalam kategori sangat baik, 45% (9 orang) dalam kategori baik, 15% (3 orang) dalam kategori sedang, 30% (6 orang) dalam kategori kurang dan 5% (1 orang) dalam kategori sangat kurang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dan teknik dasar pemain sepak bola klub mahardhika masuk dalam kategori sedang. Saran yang diberikan peneliti: 1) Pelatih dapat membuat program latihan

yang lebih baik dan efektif untuk meningkatkan kondisi fisik dan teknik dasar. 2) Untuk atlet diharapkan lebih bersungguh-sungguh lagi dalam menjaga maupun meningkatkan kondisi fisik dan teknik dasar.

**Kata Kunci :** *Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Sepak Bola*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh seseorang. Dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga, Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga (Prativi, G.O., Soegiyanto dan Sutardji, 2013: 33).

Sepak bola tidak hanya untuk berolahraga menjaga kebugaran saja, tetapi sepak bola merupakan salah satu olahraga yang dapat mencerdaskan anak bangsa dengan meraih prestasi setinggi-tingginya. Adapun faktor yang dapat di kembangkan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik yaitu dengan mempunyai kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik.

Menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo, dalam (Febriatmoko, Junaidi and Nugroho, 2013:38) Kondisi fisik adalah suatu kesatuan komponen fisik yang dimiliki seseorang, kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Artinya tuntutan fisik dalam sepak bola yaitu pemain mampu bermain selama 2 babak (2 x 45 menit) tanpa mengalami penurunan kondisi fisik yang drastis. Sehingga pemain mampu bertahan pada saat terjadinya bodi kontak atau benturan keras dengan pemain lawan.

Cabang olahraga sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan kombinasi antara teknik, kondisi fisik dan juga mental. Menurut Agustina RS (2020: 28) teknik dasar merupakan suatu keterampilan individu tiap-tiap pemain untuk melakukan pergerakan baik dengan bola maupun tanpa bola. Salah satu faktor yang penting untuk meraih prestasi dalam sepak bola adalah memiliki kemampuan teknik dasar yang baik. Adapun teknik dasar dalam olahraga sepak bola adalah *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Oleh karena itu, keterampilan teknik dasar dibutuhkan dalam kerja sama antar pemain untuk mencapai tujuan permainan dan menjadikan timnya sebagai pemenang dalam suatu pertandingan. Kondisi fisik dan teknik dasar yang baik harus dimiliki oleh pemain untuk menghadapi kompetisi-kompetisi sepak bola yang akan datang. Klub Mahardika merupakan salah satu Klub yang dimiliki oleh desa sikasur untuk bersaing dalam liga 2 di kabupaten pematang. Klub Mahardika didirikan sejak tahun 2018, namun sepanjang perjalanan karir Klub tersebut belum bisa memberikan prestasi terbaik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 8 Juli 2020 dalam pertandingan persahabatan antara Mahardika vs Persemi dan observasi langsung dilapangan dengan pelatih Wildan bahwa pemain Mahardika FC masih belum maksimal dalam menguasai permainan serta peneliti melihat kondisi fisik dan teknik dasar masih jauh dari yang diharapkan. Pada babak pertama menit-menit awal pemain Mahardika bermain dengan tempo cepat, namun pada 20 menit terakhir tepatnya menit 70-90 pemain mulai kehabisan tenaga, konsentrasi pemain buyar. Saat pemain melakukan *passing* 60% bola lebih banyak di intersep lawan karena *passing* yang tidak akurat, tidak sampai bahkan salah *passing*. *Controlling* bola yang kurang baik serta sering kehilangan bola ketika melakukan *dribbling*, dari 90 menit permainan hanya 5 kali pemain melakukan tembakan yang mengarah ke gawang, pemain tidak

bisa mempertahankan tempo permainan seperti awal babak pertama. Kondisi seperti inilah yang bisa dimanfaatkan oleh pemain lawan untuk bisa mencetak gol.

Pada pertandingan persahabatan antara Persemi vs Mahardika dimenangkan oleh Persemi dengan Skor 2-1. Kondisi fisik, teknik dan mental bermain akan mempengaruhi permainan di dalam lapangan, kurangnya data tentang kondisi fisik dan teknik dasar yang dimiliki pemain Mahardika menjadi kendala dalam menyusun program latihan yang tepat. Prestasi akan dapat diraih dengan baik ketika pelatih mempersiapkan tim dengan matang dari kondisi fisik, teknik hingga mental bermain. Usaha dalam meraih prestasi bisa di mulai dengan mengetahui data kondisi fisik dan teknik dasar sebelum melakukan pembenahan program latihan kondisi fisik dan teknik dasar yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan yang sudah dimiliki setiap pemain. Pemain Mahardika belum pernah melakukan tes kondisi fisik dan teknik dasar pemain selama mengikuti liga 2 kabupaten pemalang. Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Klub Mahardika Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang”.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *survey*, teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran dengan sistem *Battery Test*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah pemain sepak bola mahardika U-18 yang berjumlah 20 pemain. Instrument yang digunakan dalam tes kondisi fisik adalah: *Leg and dynamometer, MFT, Standing Board Jump, Sprint 50 meter, Sit and Reach, Agility T-test, squat thrust, strock stand, shooting*, Tangkap penggaris. Sedangkan untuk tes teknik dasar, tes yang digunakan adalah: *passing, dribbling* dan *shooting*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Kondisi Fisik

#### a. Hasil Tes Kekuatan

Hasil tes kekuatan untuk mengukur kekuatan otot tungkai kaki dengan menggunakan tes *leg dynamometer*, maka ditampilkan dengan tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi kekuatan otot tungkai kaki

No.	Norma (S)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (FA)	Relatif (%)	
1	SD - 52.00	1	5%	Kurang
2	52.50 – 76	9	45%	Cukup
3	76.50 – 112.00	10	50%	Sedang
4	112.50 – 153.00	0	0%	Bagus
5	153.50 – ketas	0	0%	Bagus Sekali
	Jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa, kekuatan otot tungkai kaki pemain mahardika dengan kategori baik sekali tidak ada. Kategori bagus tidak ada. kategori sedang ada 10 orang dengan rentangan nilai 76.50 – 112.00 kg. Kategori cukup ada 9 orang dengan rentangan nilai 52.50 – 76 kg. Kategori kurang ada 1 orang dengan rentangan nilai SD - 52.00kg.

#### b. Hasil Tes Daya Tahan

Hasil tes daya tahan (VO2MAX) dengan menggunakan *Test multistage fitness*, maka ditampilkan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Daya Tahan (VO2MAX)

No	Norma	Frekuensi		Kategori
		Absolut (FA)	Relatif (%)	
1	<35.0	1	5%	Sangat Kurang
2	35.0-38.0	2	10%	Kurang
3	38.4-45.1	10	50%	Cukup
4	45.2-50.9	7	35%	Baik
5	51.0>	0	0%	Sangat Baik
	Jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa, daya tahan pemain Mahardika dengan kategori sangat baik tidak ada. Kategori baik ada 7 orang dengan rentangan nilai 45.2 - 50.9. kategori cukup ada 10 orang dengan rentangan nilai 38.4 - 45.1. Kategori kurang ada 2 orang dengan rentangan nilai 35.0 - 38.0. Kategori sangat kurang ada 1 orang dengan rentangan nilai <35.0.

**c. Hasil Tes Power**

Hasil tes daya eksplosif/ *power* dengan menggunakan Tes *Standing Board Jump*, maka ditampilkan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Daya Eksplosif/ Power

No.	Norma (Cm)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (FA)	Relatif (%)	
1	211-220	3	15%	Kurang
2	221-230	4	20%	Sedang
3	231-240	11	55%	Cukup
4	241-250	2	10%	Baik
5	>250	0	0%	Baik Sekali
	Jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa, daya eksplosif / *power* pemain Mahardika dengan kategori baik sekali tidak ada. Kategori baik ada 2 orang dengan rentangan nilai 241-250 cm. kategori cukup ada 11 orang dengan rentangan nilai 231-240 cm. Kategori sedang ada 4 orang dengan rentangan nilai 221-230 cm. Kategori kurang ada 3 orang dengan rentangan nilai 211-220 cm.

**d. Hasil tes kecepatan**

Hasil tes kecepatan / *speed* dengan menggunakan Tes *Sprint 50 meter*, maka ditampilkan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Norma	Frekuensi		Kategori
		Absolut (FA)	Relatif (%)	
1	10.4>	0	0%	Kurang Sekali
2	8.8 - 10.3	0	0%	Kurang
3	7.7 - 8.7	5	25%	Cukup
4	6.8 - 7.6	13	65%	Baik
5	S.D - 6.7	2	10%	Baik Sekali

Jumlah	20	100%	
--------	----	------	--

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa, kecepatan / *speed* pemain Mahardika dengan kategori baik sekali ada 2 orang dengan rentangan nilai S.D - 6.7 detik. Kategori baik ada 13 orang dengan rentangan nilai 6.8 - 7.6 detik. kategori cukup ada 5 orang dengan rentangan nilai 7.7 - 8.7 detik. Kategori kurang tidak ada. Kategori kurang sekali tidak ada.

**e. Hasil tes kelentukan**

Hasil tes kelentukan / *flexibility* dengan menggunakan *Test Sit and Reach*, maka ditampilkan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kelentukan

No	Norma	Frekuensi		Kategori
		Absolut (FA)	Relatif(%)	
1	<12,0	1	5%	Kurang Sekali
2	12,5 - 14,0	5	25%	Kurang
3	14,5 - 16,5	5	25%	Cukup
4	17,0 - 19,0	9	45%	Baik
5	>19,5	0	0%	Baik Sekali
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa, kelentukan / *flexibility* pemain Mahardika dengan kategori baik sekali tidak ada. Kategori baik ada 9 orang dengan rentangan nilai 17,0 - 19,0 cm. kategori cukup ada 5 orang dengan rentangan nilai 14,5 - 16,5 cm. Kategori kurang ada 5 orang dengan rentangan nilai 12,5 - 14,0 cm. Kategori kurang sekali ada 1 orang dengan rentangan nilai <12,0 cm.

**f. Hasil tes kelincahan**

Hasil tes daya kelincahan / *agility* dengan menggunakan *Agility T-Test*, maka ditampilkan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kelincahan

No.	Norma	Frekuensi		Kategori
		Absolut (FA)	Relatif (%)	
1	<9,5	7	35%	<i>Excellent</i>
2	9,5 - 10,5	11	55%	<i>Good</i>
3	10,5 - 11,5	1	5%	<i>Average</i>
4	>11,5	1	5%	<i>Poor</i>
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa, kelincahan /*agility* pemain Mahardika dengan kategori *Excellent* ada 7 orang dengan rentangan nilai <9,5 detik. Kategori *Good* ada 11 orang dengan rentangan, nilai 9,5 - 10,5 detik. kategori *Average* ada 1 orang dengan rentangan nilai 10,5 - 11,5 detik. Kategori *poor* ada 1 orang dengan rentangan nilai >11,5 detik.

**g. Hasil Tes Koordinasi**

Hasil tes koordinasi / *coordination* dengan menggunakan Tes *Squat Thrust*, maka ditampilkan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Koordinasi Pemain Sepak Bola Klub Mahardika

No	Norma	Frekuensi		Kategori
		Absolut (FA)	Relatif (%)	

1	0-15	0	0%	Kurang Sekali
2	16 - 25	3	15%	Kurang
3	26 - 35	10	50%	Cukup
4	36 - 45	7	35%	Baik
5	>45	0	0%	Baik Sekali
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa, koordinasi / *coordination* pemain mahardika dengan kategori baik sekali tidak ada. Kategori baik ada 7 orang dengan rentangan nilai 36 – 45. Kategori cukup ada 10 orang dengan rentangan nilai 26 – 35. Kategori kurang ada 3 orang dengan rentangan nilai 16 – 25. Kategori kurang sekali tidak ada.

#### h. Hasil tes keseimbangan

Hasil tes keseimbangan / *balance* dengan menggunakan Tes *Strock Stand*, maka ditampilkan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Keseimbangan

No	Norma	Frekuensi		Kategori
		Absolut (FA)	Relatif(%)	
1	>50	0	0%	Exellent
2	40 - 50	7	35%	Good
3	25 - 39	9	45%	Average
4	10 - 24	4	20%	Fair
5	<10	0	0%	Poor
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa, keseimbangan / *balance* pemain MAHARDIKA dengan kategori *Exellent* tidak ada. Kategori *Good* ada 7 orang dengan rentangan nilai 40 – 50 detik. Kategori *Average* ada 9 orang dengan rentangan 25 – 39 detik. Kategori *Fair* ada 4 orang dengan rentangan nilai 10 – 24 detik. Kategori *Poor* tidak ada.

#### i. Hasil Tes Ketepatan

Hasil tes ketepatan / *accuracy* dengan menggunakan Tes *Shooting*, maka ditampilkan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Ketepatan Pemain Sepak Bola Klub Mahardika

No	Point	Frekuensi		Kategori
		Absolut (FA)	Relatif (%)	
1	>17	0	0%	Sangat Baik
2	12 - 16	8	40%	Baik
3	8 - 11	10	50%	Sedang
4	4 - 7	2	10%	Kurang
5	<3	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa, ketepatan / *accuracy* pemain Mahardika dengan kategori sangat baik tidak ada. Kategori baik ada 8 orang dengan rentangan nilai 12-16. Kategori sedang ada 10 orang dengan rentangan nilai 8-11. Kategori kurang ada 2 orang dengan rentangan nilai 4-7. Kategori sangat kurang tidak ada.

#### j. Hasil tes reaksi

Hasil tes reaksi / *reaction* dengan menggunakan Tes Tangkap Penggaris, maka ditampilkan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Reaksi

No	Norma	Frekuensi		Kategori
		Absolut (FA)	Relatif (%)	
1	0 - 6	1	5%	Sangat Baik
2	7 - 12	8	40%	Baik
3	13 - 18	8	40%	Cukup
4	19 - 24	3	15%	Kurang
5	25 - 30	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa, reaksi / *reaction* pemain Mahardika dengan kategori sangat baik ada 1 orang dengan rentangan nilai 0-6. Kategori baik ada 8 orang dengan rentangan nilai 7-12. Kategori cukup ada 8 orang dengan rentangan nilai 13-18. Kategori kurang ada 3 orang dengan rentangan nilai 19-24. Kategori sangat kurang tidak ada.

## 2. Teknik Dasar

### a. *Passing*

Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi passing

No	Nilai	Frekuensi		Kategori
		Absolut (FA)	Relatif (%)	
1	9-10	1	5%	Sangat Baik
2	7-8	10	50%	Baik
3	5-6	9	45%	Sedang
4	3-4	0	0%	Kurang
5	0-2	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa, *Passing* pemain Mahardika dengan kategori sangat baik ada 1 orang dengan rentangan nilai 9-10. Kategori baik ada 10 orang dengan rentangan nilai 7-8. Kategori sedang ada 9 orang dengan rentangan nilai 5-6. Kategori kurang tidak ada. Kategori sangat kurang tidak ada.

### b. *Dribbling*

Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi *Dribbling*

No	Nilai	Frekuensi		Kategori
		Absolut (FA)	Relatif (%)	
1	16,99<	0	0%	Sangat Baik
2	17,00-19,00	8	40%	Baik
3	19,01-21,00	9	45%	Sedang
4	21,01-23	3	15%	Kurang
5	23>	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa, *dribbling* pemain Mahardika dengan kategori sangat baik tidak ada. Kategori baik ada 8 orang dengan rentangan nilai 17,00-19,00 detik. Kategori sedang ada 9 orang dengan rentangan nilai 19,01-21,00 detik. Kategori kurang ada 3 orang dengan rentangan nilai 21,01-23 detik. Kategori sangat kurang tidak ada.

### c. *Shooting*

Hasil tes *shooting* ditampilkan dengan tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi *Shooting*

No	Nilai	Frekuensi		Kategori
		Absolut (FA)	Relatif (%)	
1	>17	0	0%	Sangat Baik
2	12-16	6	30%	Baik
3	8-11	9	45%	Sedang
4	4-7	5	25%	Kurang
5	<3	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa, *shooting* pemain Mahardika dengan kategori sangat baik tidak ada. Kategori baik ada 6 orang dengan rentangan nilai 12-16. Kategori sedang ada 9 orang dengan rentangan nilai 8-11. Kategori kurang ada 5 orang dengan rentangan nilai 4-7. Kategori sangat kurang tidak ada.

Tabel 4. 14 Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Klub Mahardika

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$X > M + 1,5 S$	>12,59	Sangat Tinggi	1	5%
$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	10,57-12,59	Tinggi	7	35%
$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	8,55-10,57	Cukup	6	30%
$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	6,53-8,55	Rendah	4	20%
$X \leq M - 1,5 S$	<6,53	Sangat Rendah	2	10%
Total			20	100%

Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Kondisi Teknik Dasar Pemain Klub Mahardika

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$M + 1,5 S < X$	>44,1	Sangat Tinggi	1	5%
$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	39,7 - 44,1	Tinggi	9	45%
$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	35,3 - 39,7	Cukup	3	15%
$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	30,9 - 35,3	Rendah	6	30%
$X \leq M - 1,5 S$	<30,9	Sangat Rendah	1	5%
Total			20	100%

## KESIMPULAN

1. Kondisi fisik pemain sepak bola klub mahardika U-18 termasuk dalam kategori cukup, ini terbukti dengan hasil tes kondisi fisik terdapat 5% (1 orang) yang termasuk dalam kategori sangat baik, 35% (7 orang) dalam kategori baik, 30% (6 orang) dalam kategori cukup, 20% (4 orang) dalam kategori kurang dan 10% (2 orang) dalam kategori sangat kurang. Memperoleh rata-rata sebesar 9.50 dalam kategori cukup.
2. Kondisi teknik dasar pemain sepak bola klub mahardika U-18 termasuk dalam kategori cukup, terbukti dari hasil tes teknik dasar terdapat 5% (1 orang) dalam kategori sangat baik, 45% (9 orang) dalam kategori baik, 15% (3 orang) dalam kategori sedang, 30% (6 orang) dalam kategori kurang



dan 5% (1 orang) dalam kategori sangat kurang. Memperoleh rata-rata sebesar 37,50 dalam kategori cukup.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiatmika, I. P. G dan Santika, I. G. P. N. (2016). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Udayana University Press: Denpasar.
- Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Sepak Bola*. Cemerlang: Tangerang Selatan.
- Azidman, L., Arwin, dan Syafrial. (2017). "Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Sma Negeri 1 Kaur". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 1 (1) 35-39..
- Bangun, S. Y. (2016). "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia". *Jurnal Publikasi Pendidikan*. 3 (6) 156-167.
- Depdiknas.(2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Erlangga, S.Y. (2013). "Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Sepak bola". *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 1 (2) 1-6.
- Honggowiyono, P. (2015). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik Untuk Guru dan Calon Guru*. Penerbit Gunung Samudera: Malang.
- Ismaryati.(2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Scheunemann, dkk.(2013). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. PSSI.
- Setiawan, D. (2013). "Kondisi Fisik Pemain Sepak bola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo". *Jurnal pendidikan Olahraga*. 1 (1) 1-5.
- Subagyo, I. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepak bola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sulasmono, R. (2016). "Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepak bola SSB Tunas Jaya Sidoarjo". *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 4 (3) 62-72.
- Sulistiyono, NP. (2018). *Kondisi fisik sepak bola*. Yogyakarta. UNY Press 2018.
- Sugiyono.(2018/2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.