

Profil kebugaran fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo Liga 3 Jawa Tengah tahun 2022

Frendika Aditya Putra Pratama *, Suharjana Suharjana

Universitas Negeri Yogyakarta. Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta, 55281, Indonesia

* Coresponding Author. E-mail:

Received: 3 December 2022; Revised: 5 December 2022; Accepted: 15 December 2022

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa profil kebugaran fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo. Komponen yang diteliti meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power* dan daya tahan jantung paru. Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Subyek penelitian ini adalah atlet sepakbola PSIW Wonosobo dengan jumlah 15 atlet. Pengambilan data menggunakan tes dan instrumen sebagai berikut: kekuatan yaitu *sit up*, kelentukan yaitu *sit and reach*, *power* otot tungkai yaitu *vertical jump*, kecepatan yaitu *sprint 30m*, kelincahan yaitu *shuttle run*, dan daya tahan jantung paru yaitu *multistage fitness test*. Hasil penelitian profil kebugaran fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo yang meliputi kekuatan, kelentukan, *power* otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan jantung paru, yaitu: tes kekuatan (*sit-up*) memperoleh hasil sempurna 15 atlet 100%, baik sekali 0 atlet 0%, baik 0 atlet 0%, cukup 0 atlet 0%, kurang 0 atlet 0%. Tes kecepatan (*sprint 30 meter*) memperoleh hasil baik sekali 1 atlet 6,67%, baik 8 atlet 53,33%, sedang 6 atlet 40%, kurang 0 atlet 0%, kurang sekali 0 atlet 0%. Tes kelincahan, baik sekali 15 atlet 100%, baik 0 atlet 0%, sedang 0 atlet 0%, kurang baik 0 atlet 0%, kurang sekali 0 atlet 0%. Tes kelentukan (*sit and reach*), sempurna 15 atlet 100%, baik sekali 0 atlet 0%, baik 0 atlet 0%, cukup 0 atlet 0%, kurang 0 atlet 0%. Tes *Power (vertical jump)*, sempurna 3 atlet 20%, baik sekali 3 atlet 20%, baik 4 atlet 27%, cukup 4 atlet 27%, kurang 1 atlet 7%. Tes Daya Tahan (MFT), kurang 10 atlet 67%, baik 4 atlet 27%, baik sekali 1 atlet 7%, sempurna 0 atlet 0%.

Kata Kunci: Kekuatan, Kelentukan, *power* otot tungkai, kecepatan, kelincahan, daya tahan jantung paru.

Physical fitness profile of PSIW Wonosobo football athletes League 3 Central Java 2022

Abstract: This study aims to analyze the physical fitness profile of PSIW Wonosobo soccer athletes. The components studied include strength, speed, agility, flexibility, power and cardiopulmonary endurance. This research is quantitative with descriptive approach method. The subjects of this study were PSIW Wonosobo soccer athletes with a total of 15 athletes. Data were collected using the following tests and instruments: strength, namely sit ups, flexibility, namely sit and reach, leg muscle power, namely vertical jump, speed, namely 30m sprint, agility, namely shuttle run, and cardiopulmonary endurance, namely multistage fitness test. The results of the research on the physical fitness profile of PSIW Wonosobo soccer athletes which include strength, flexibility, leg muscle power, speed, agility, and cardiopulmonary endurance, namely: strength tests (*sit-ups*) obtained perfect results 15 athletes 100%, very good 0 athletes 0%, good 0 athletes 0%, enough 0 athletes 0%, less 0 athletes 0%. The speed test (*sprint 30 meters*) got very good results 1 athlete 6.67%, good 8 athletes 53.33%, 6 athletes 40%, 0 athletes 0% less, 0 athletes 0% very poor. Agility test, very good 15 athletes 100%, good 0 athletes 0%, moderate 0 athletes 0%, poor 0 athletes 0%, very poor 0 athletes 0%. Flexibility test (*sit and reach*), perfect 15 athletes 100%, very good 0 athletes 0%, good 0 athletes 0%, enough 0 athletes 0%, less 0 athletes 0%. Power test (*vertical jump*), perfect 3 athletes 20%, very good 3 athletes 20%, good 4 athletes 27%, enough 4 athletes 27%, less 1 athlete 7%. Endurance Test (MFT), less 10 athletes 67%, good 4 athletes 27%, very good 1 athlete 7%, perfect 0 athletes 0%.

Keywords: Strength, Flexibility, leg muscle power, speed, agility, cardiopulmonary endurance.

How to Cite: Pratama, F., & Suharjana, S. (2022). Profil kebugaran fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo Liga 3 Jawa Tengah tahun 2022. *Sepakbola*, 2(2), 77-83. doi:<http://dx.doi.org/10.33292/sepakbola.v2i2.194>



PENDAHULUAN

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005) Pasal 4 berbunyi: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa". PSIW Wonosobo adalah sebuah klub sepakbola dari Wonosobo, Jawa Tengah yang berlaga di Liga Nusantara yang sekarang disebut Liga 3, PSIW Wonosobo bermarkas di Stadion Kalianget, Wonosobo. Eksistensi PSIW Wonosobo sudah tercatat semenjak tahun 1937.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang didampingi oleh pelatih PSIW Wonosobo. Salah satu kendala tim PSIW Wonosobo diduga karena faktor kondisi fisik masih belum optimal. Hal ini terlihat ketika sedang mengikuti latihan pertandingan pemain inti melawan pemain adangan, game berlangsung kurang lebih sekitar 70 menit (35 menit 1 babak). Pemain sangat kuat pada 15-30 menit dan tempo permainan cepat, tetapi pada babak kedua permainan lambat dan tempo permainan pun menurun. Bertolak dari uraian tersebut, maka permasalahan tersebut harus dicarikan solusinya, sebab jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Profil Kebugaran Fisik Atlet Sepakbola PSIW Wonosobo Liga 3 Jawa Tengah Tahun 2022.

Kondisi fisik merupakan komponen utama yang harus dibangun kokoh agar unsur teknis dan taktis dapat tercapai saat dibutuhkan (Sulistiyono, 2020). Olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu olah dan raga, yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang. Olahraga digunakan untuk segala jenis kegiatan fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun di udara. Menurut Harsono (1988) dan Husdarta (2016) mengemukakan bahwa olahraga pada hakikatnya adalah "*the big muscles activities*". Hampir sama dengan pendapat Kemal dan Supandi (1990) yang menjelaskan bahwa olahraga pada hakikatnya adalah aktivitas otot besar yang menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup. Sedangkan menurut Rosdiani (2012) olahraga adalah setiap aktivitas yang mengandung sifat atau ciri permainan dan melibatkan unsur perjuangan mengendalikan diri sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan dengan faktor alam.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Alasan daya tarik sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas (Rohim, 2008). Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola dunia yang disingkat FIFA (*Federation Internasional The Football Association*). Di Indonesia, organisasi yang menaungi sepak bola adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim penjaga garis. Lama permainan sepak bola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit, lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjangnya lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedang lebarnya tidak lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter). Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Beberapa keterampilan gerak dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), gerak tipu teknik penjaga gawang (*goal keeping*). Selain diperlukan teknik dan taktik yang baik, kondisi fisik seorang pemain juga perlu diketahui. Seorang pemain juga harus bisa menjaga dan mengatur kondisi fisiknya agar tenaga yang dikeluarkan saat bermain bisa efektif dan efisien, sehingga tidak mudah lelah serta mampu melakukan teknik gerakan dengan tepat. Menurut Sneyers (1988)

dalam Lestari (2013) prinsip dalam sepakbola sederhana sekali yaitu membuat gol dan mencegah agar jangan sampai lawan berbuat hal yang sama terhadap gawang sendiri. Berdasarkan prinsip tersebut dapat diketahui bahwa tujuan utama permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menggagalkan setiap serangan dari lawan yang ingin memasukkan bola ke gawangnya dengan sportif, tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab suatu permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang. Penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah pengumpulan data, klasifikasi, pengelolaan atau analisa data, membuat simpulan dan laporan (Notoatmodjo, 2002). Sedangkan Sugiyono (2010), penelitian deskriptif merupakan penelitian dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Metode yang digunakan adalah survei, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Raganala, Kabupaten Wonosobo, pada tanggal 21 Mei 2022.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan profil kebugaran fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo: dengan 6 (Enam) item tes dari Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu dengan buku berjudul (Tes dan Pengukuran Olahraga). Data hasil penelitian tentang Profil Kebugaran Fisik Tim PSIW Wonosobo Liga 3 Jawa Tengah tahun 2022, diperoleh dari enam macam item tes, yaitu kekuatan (*tes sit up*), kecepatan (*tes sprint 30 meter*), kelincahan (*tes shuttle run*), kelentukan (*tes sit and reach*), power (*test vertical jump*), daya tahan (*tes daya tahan jantung paru (multistage fitness test)*). sehingga perlu dideskripsikan hasil secara keseluruhan dari masing-masing item tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Profil kebugaran fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo Liga 3 Jawa Tengah tahun 2022 masing-masing item tes yang akan disajikan dalam sub bab pembahasan masing-masing,

Profil Kebugaran Fisik Berdasarkan Kekuatan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti mengenai profil keterampilan khususnya kebugaran fisik berdasarkan kemampuan kekuatan yang dimiliki oleh atlet sepakbola Wonosobo yang tergabung dalam team PSIW dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Profil Fisik Kekuatan

KETERANGAN KEKUATAN		%
SEMPURNA	15	100%
BAIK SEKALI	0	0%
BAIK	0	0%
CUKUP	0	0%
KURANG	0	0%
TOTAL	15	100%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari hasil test yang dilakukan didapatkan hasil yaitu untuk kategori sempurna 15 pemain sepakbola PSIW Wonosobo masuk dalam kategori sempurna. Berdasarkan data di atas, baik sekali 0 atlet 0%, baik 0 atlet 0%, cukup 0 atlet 0%, kurang 0 atlet 0%. Selanjutnya hasil profil kebugaran atlet sepakbola PSIW Wonosobo yang akan ditampilkan dari hasil penelitian berdasarkan kecepatan dapat dilihat pada sub bab berikut.

Profil Kebugaran Fisik Berdasarkan Kecepatan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti mengenai profil keterampilan khususnya kebugaran fisik berdasarkan kemampuan kecepatan yang dimiliki oleh atlet sepakbola Wonosobo yang tergabung dalam team PSIW dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Profil Fisik kecepatan

KETERANGAN KECEPATAN		%
BAIK SEKALI	1	6,67%
BAIK	8	53,33%
SEDANG	6	40%
KURANG	0	0%
KURANG SEKALI	0	0%
TOTAL	15	100%

Berdasarkan data yang dapat dilihat pada Tabel 2. Profil kebugaran atlet sepakbola PSIW Wonosobo dalam test kekuatan memperoleh hasil baik sekali 1 atlet 6,67%, baik 8 atlet 53,33%, sedang 6 atlet 40%, kurang 0 atlet 0%, kurang sekali 0 atlet 0% dengan jumlah total data 15 individu ataupun sampel yang melakukan test. Selanjutnya hasil profil kebugaran atlet sepakbola PSIW Wonosobo yang akan ditampilkan dari hasil penelitian berdasarkan kelincuhan dapat dilihat pada sub bab berikut.

Profil Kebugaran Fisik Berdasarkan Kelincuhan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti mengenai profil keterampilan khususnya kebugaran fisik berdasarkan kemampuan kelincuhan yang dimiliki oleh atlet sepakbola Wonosobo yang tergabung dalam team PSIW dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Profil Fisik Kelincuhan

KETERANGAN KELINCAHAN		%
BAIK SEKALI	15	100%
BAIK	0	0%
SEDANG	0	0%
KURANG BAIK	0	0%
KURANG SEKALI	0	0%
TOTAL	15	100%

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari hasil test yang dilakukan didapatkan hasil yaitu untuk kategori sempurna 15 pemain sepakbola PSIW Wonosobo masuk dalam kategori sempurna. Berdasarkan data di atas, memperoleh hasil baik sekali 15 atlet 100%, baik 0 atlet 0%, sedang 0 atlet 0%, kurang baik 0 atlet 0%, kurang sekali 0 atlet 0%..

Profil Kebugaran Fisik Berdasarkan Kelentukan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti mengenai profil keterampilan khususnya kebugaran fisik berdasarkan kemampuan kelentukan yang dimiliki oleh atlet sepakbola Wonosobo yang tergabung dalam team PSIW dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Profil Fisik Kelentukan

KETERANGAN KELENTUKAN		%
SEMPURNA	15	100%
BAIK SEKALI	0	0%
BAIK	0	0%
CUKUP	0	0%
KURANG	0	0%
TOTAL	15	100%

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari hasil test yang dilakukan didapatkan hasil yaitu untuk kategori sempurna 15 pemain sepakbola PSIW Wonosobo masuk dalam kategori sempurna.

Berdasarkan data tersebut, memperoleh hasil baik sekali 15 atlet 100%, baik 0 atlet 0%, sedang 0 atlet 0%, kurang baik 0 atlet 0%, kurang sekali 0 atlet 0%.

Profil Kebugaran Fisik Berdasarkan Power

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti mengenai profil keterampilan khususnya kebugaran fisik berdasarkan kemampuan power yang dimiliki oleh atlet sepakbola Wonosobo yang tergabung dalam team PSIW dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Profil Fisik Power

KETERANGAN POWER		%
SEMPURNA	3	20%
BAIK SEKALI	3	20%
BAIK	4	27%
CUKUP	4	27%
KURANG	1	7%
TOTAL	15	100%

Berdasarkan Tabel 5 untuk Power (*vertical jump*), memperoleh hasil sempurna 3 atlet 20%, baik sekali 3 atlet 20%, baik 4 atlet 27%, cukup 4 atlet 27%, kurang 1 atlet 7%. Berdasarkan data di atas, memperoleh hasil sempurna 3 atlet 20%, baik sekali 3 atlet 20%, baik 4 atlet 27%, cukup 4 atlet 27%, kurang 1 atlet 7%.

Profil Kebugaran Fisik Berdasarkan MFT

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti mengenai profil keterampilan khususnya kebugaran fisik berdasarkan MFT yang dimiliki oleh atlet sepakbola Wonosobo yang tergabung dalam team PSIW dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Profil Fisik Power

KETERANGAN MFT		%
KURANG	10	67%
BAIK	4	27%
BAIK SEKALI	1	7%
SEMPURNA	0	0%
TOTAL	0	100%

Berdasarkan data yang dapat dilihat pada Tabel 6 Tes Daya Tahan (MFT), memperoleh hasil kurang 10 atlet 67%, baik 4 atlet 27%, baik sekali 1 atlet 7%, sempurna 0 atlet 0%.

Pembahasan

Hasil penelitian memperoleh item tes kekuatan (*sit-up*) memperoleh hasil sempurna 15 atlet 100%, baik sekali 0 atlet 0%, baik 0 atlet 0%, cukup 0 atlet 0%, kurang 0 atlet 0%. Tes kecepatan (*sprint* 30 meter) memperoleh hasil baik sekali 1 atlet 6,67%, baik 8 atlet 53,33%, sedang 6 atlet 40%, kurang 0 atlet 0%, kurang sekali 0 atlet 0%. Tes kelincahan, baik sekali 15 atlet 100%, baik 0 atlet 0%, sedang 0 atlet 0%, kurang baik 0 atlet 0%, kurang sekali 0 atlet 0%. Tes kelentukan (*sit and reach*), sempurna 15 atlet 100%, baik sekali 0 atlet 0%, baik 0 atlet 0%, cukup 0 atlet 0%, kurang 0 atlet 0%. Tes Power (*vertical jump*), sempurna 3 atlet 20%, baik sekali 3 atlet 20%, baik 4 atlet 27%, cukup 4 atlet 27%, kurang 1 atlet 7%. Tes Daya Tahan (MFT), kurang 10 atlet 67%, baik 4 atlet 27%, baik sekali 1 atlet 7%, sempurna 0 atlet 0%.

Hasil penelitian memiliki keterkaitan yang sama dengan hasil kajian literatur penelitian terdahulu. Pamungkas (2021) mengungkapkan jika kondisi fisik pemain sepakbola PON XX Jawa Timur 2021 keseluruhan mendapat kategori "baik". Profil kelincahan guna persiapan memperhatikan jika atlet Sepakbola Jatim persiapan mengikuti PON XX Jawa Timur 2021 di Bulan Desember 2020 serta Bulan Januari 2021 yaitu lima puluh satu persen dan empat puluh sembilan persen. Profil kecepatan yakni lima puluh satu persen dan empat puluh sembilan persen. Berdasar Profil diatas sehingga di simpulkan bahwa kondisi fisik atlet PON Jawa Timur yaitu baik dan normal. Hasil penelitian Pada hasil tes Tinggi Badan dan Berat Badan dapat diketahui bahwa atlet sepak

bola LSA persiapan mengikuti elite pro academy persela yang masuk kategori "Kekurangan Berat badan" sebesar 50%, kategori "Normal (Ideal)" sebesar 50%, kategori kelebihan berat badan dan kegemukan (Obesitas) 0%. Pada hasil tes VO2Max dapat diketahui bahwa atlet sepak bola LSA persiapan mengikuti elite pro academy Persela yang masuk kategori "Baik" sebesar 35%, kategori "Sedang" sebesar 50%, dan katagori "Kurang" sebesar 15%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para atlet perlu meningkatkan latihannya, karena masih ada beberapa yang mendapat kategori sedang dan kurang (Utomo & Wirawan, 2021)

Tes keterampilan sepak bola dapat disimpulkan 36,36% kategori sedang. Simpulan dari penelitian kondisi fisik pemain Diklat Merden Indonesia U-17 kategori sedang, sedangkan keterampilan bermain sepak bola kategori sedang. Saran peneliti untuk pelatih Diklat Merden Indonesia U-17 perlu ada penambahan frekuensi latihan sehingga mampu meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola (Handoko, 2021; Irwan Setiawan & M. Akbar Husein Allsabab, 2022). Kondisi fisik merupakan hal terpenting bagi atlet dalam melakukan latihan untuk mencapai sebuah prestasi. Jika kondisi fisik tidak dipersiapkan maka akan berpengaruh pada teknik dan taktik dalam bermain (Alamsyah et al., 2022). Kondisi fisik dari aspek daya ledak otot tungkai atlet sepakbola unit kegiatan mahasiswa unmuh babel berada pada kategori baik. Kondisi fisik dari aspek vo2max atlet sepakbola unit kegiatan mahasiswa unmuh babel berada pada kategori baik.

Ferianto dan Subagio (2021) menjelaskan jika atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Hizbul Wathan mempunyai kecepatan yang cukup bagus. Hasil ini sebenarnya sudah cukup untuk menghadapi kompetisi liga 2 indonesia hal tersebut sejalan dengan rekomendasi tim ahli koni jatim yang menetapkan standart kecepatan lari 20 meter di bawah 3 second. Saputro dan Syafii (2022) mengungkapkan jika profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 menunjukkan bahwa kecepatan pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro memiliki rata-rata 4,44 detik termasuk dalam kategori "kurang", daya tahan VO2Max pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki rata-rata 45,05 ml/kg/min termasuk dalam kategori "kurang", daya ledak otot tungkai pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki rata-rata 210,56 cm termasuk dalam kategori "sangat kurang", dan kelincahan pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022 memiliki rata-rata 17,30 detik yang termasuk dalam kategori "cukup".

Pramdhan et al. (2021) memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Seorang pemain sepakbola dapat melakukan berbagai teknik dasar dan bermain sepakbola dengan baik apabila memiliki kondisi fisik yang prima. Fajri et al. (2022) mengungkapkan Daya Ledak Otot tungkai yang dominan dimiliki pemain Brandon fc pada saat new normal dalah 9 orang termasuk kategori baik. Daya Tahan yang dominan dimiliki pemain Brandon FC pada saat new normal dalah 11 orang termasuk kategori Sedang. Kelincahan kanan yang dominan dimiliki pemain Brandon FC dalah 16 orang dalam kategori baik dan kiri 10 orang termasuk kategori kurang baik. tidak terjadinya penurunan yang berarti dari kemampuan daya ledak otot tungkai pemain karena program latihan mandiri yang di berikan oleh pelatih dijalankan secara sungguh-sungguh oleh pemain

SIMPULAN

Berdasarkan skripsi di atas, tujuan penelitian ingin mengetahui profil kondisi fisik atlet sepakbola PSIW Wonosobo, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 6 item tes, yaitu kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, power, daya tahan. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan mengungkapkan jika profil fisik atlet sepakbola Wonosobo yang merupakan pemain dari PSIW masuk dalam ketategori cukup baik. Dari keenam profil fisik yang dilakukan penelitian hasil mengungkapkan keenamnya masuk dalam katgeori baik sehingga profil fisik atlet sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, M., Simbolon, M. E. M., Yusmaidi, A. V., & Yuranda, A. (2022). Profil kondisi fisik atlet

- sepakbola unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung. *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 8–12. <https://doi.org/10.17977/um077v6i12022p36-45>
- Fajri, R., Indika, P. M., Bahtra, R., & Haris, F. (2022). Profil kondisi fisik pemain klub sepak bola Brandon FC sebelum dan pada saat new normal. *Jurnal Stamina*, 5(3), 70–78. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/1039>
- Ferianto, A., & Subagio, I. (2021). Profil kondisi fisik atlet sepakbola Ps Hizbul Wathan dalam menghadapi Liga 2. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 111–119. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40893>
- Handoko, T. (2021). Profil kondisi fisik dan keterampilan pemain sepak bola Diklat Merden Indonesia U-17 Kabupaten Banjarnegara tahun 2020. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 5(1), 10–17. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v5i1.46986>
- Harsono, H. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Husdarta. (2016). *Sejarah dan filsafat olahraga (ke-4)*. Alfabeta.
- Irwan Setiawan, & M. Akbar Husein Allsabab. (2022). Profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 115–121. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.212>
- Pamungkas, A. C. (2021). Profil kondisi fisik atlet sepakbola Jawa Timur sebagai persiapan PON XX Papua tahun 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/44275>
- Pramdhan, K., Nurdianto, R., & Gunawan, G. (2021). Profil kondisi fisik dan motif berprestasi pada siswa ekstrakurikuler sepakbola. *Physical Activity Journal*, 2(2), 136. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3798>
- Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, Pub. L. No. 3 (2005). <https://www.dpr.go.id/dokjdi/document/uu/45.pdf>
- Rosdiani, D. (2012). *Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Alfabeta.
- Saputro, M. A., & Syafii, I. (2022). Profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 66–70.
- Sneyers, J. (1988). *Sepak bola: Latihan dan strategi Bermain*. Rosda Jayaputra.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sulistiyono, S. (2020). Profil kondisi fisik: Kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan daya ledak siswa sekolah sepakbola kelompok 15 tahun tingkat elit dan non elit di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *MEDIKORA*, 19(1), 33–39. <https://doi.org/10.21831/medikora.v19i1.30253>
- Utomo, D. P., & Wirawan, O. (2021). Profil kondisi fisik atlet sepak bola lamongan soccer academy (LSA) U16 persiapan mengikuti Elite Pro Academy Persela. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/37876>