

Survei Kemampuan Kondisi Fisik dan Keterampilan Pemain Sepakbola

Teguh Santoso ^{a,1,*}, Teguh Andibowo ^{b,2}, Joko Sulistyono ^{b,3}, Aan Budi Santoso ^{b,4}, Kodrad Budiyo
^{b,5}

Universitas Tunas Pembangunan, Jl. Balaikambang Lor No. 1, Surakarta 57139, Indonesia
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jl. Walanda Maramis No. 31, Surakarta 57135, Indonesia
¹ andy.back99@gmail.com ² teguhandibowo99@gmail.com ³ tsfkiputp66@gmail.com ⁴ aan.budi2@gmail.com
⁵ agenwirosableng212@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received 13-06-2021
Revised 25-07-2022
Accepted 27-07-2022

Keywords

Physical Condition_1
Play Skills_2
Football_3

ABSTRACT

Achieving an adequate degree of physical fitness in school children will affect the function of body organs in improving the quality of their development, namely: heart, lungs, blood circulation metabolism, hormone development and growth, energy circulation, immune system, and outflow, so that physical growth is achieved. and the child's spirituality is getting better. In soccer, there are several aspects that must be studied and implemented, namely: 1) Physical aspects/physical fitness, 2) Technical aspects/basic skills, 3) Tactical factors (mental, memory and thinking patterns), 4) The drive to become a champion. Physical fitness/physical condition is a requirement to meet the needs to achieve improvement for an athlete, physical condition is the prefix or foundation in sports achievement. The basic technical movement in football is the ability to do basic movements that are closely related to the game of football. Therefore, the proposer has the aim of knowing the level of physical fitness and technical ability in playing football, so in the next exercise the progress of physical improvement and basic techniques will be seen in order to obtain maximum performance results. This research was carried out in the field of SSB AT Pharmacy Karanganyar, survey tests and measurements were the methods used in this study. The method used by the researcher is: a technical survey method. This study uses a sample of 100 people (the sample used is all the population). After carrying out data analysis relating to research on physical fitness or physical condition and technical skills in soccer games at SSB AT Pharmacy Karanganyar, the researchers can conclude that the overall physical condition component of the participants is 1.3% in the less category, 70.5% in in the medium category and the remaining 29.2% in the good category. In the soccer technical ability test, 100.0% is in the medium category.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Kata kunci

Kondisi Fisik_1
Keterampilan Bermain_2
Sepakbola_3

Pencapaian derajat kebugaran jasmani yang memadai di masa anak sekolah akan mempengaruhi fungsi organ tubuh pada peningkatan kualitas perkembangannya, adalah: jantung, paru-paru, metabolisme peredaran darah, perkembangan dan pertumbuhan hormon, sirkulasi energi, sistem imunitas, dan sirkulasi keluar, sehingga pertumbuhan jasmani dan rohani anak semakin baik. Sepakbola dalam latihannya, ada beberapa aspek yang harus dipelajari dan dilaksanakan yaitu: 1) Aspek fisik/kebugaran jasmani, 2) Aspek teknik/keterampilan dasar, 3) Faktor Taktik (mental, memori dan pola berpikir), 4) Dorongan menjadi juara. Kebugaran jasmani/kondisi fisik ialah syarat untuk memenuhi kebutuhan guna mencapai peningkatan bagi seorang atlet, kondisi fisik merupakan awalan atau fondasi dalam olahraga prestasi. Gerakan teknik dasar dalam sepakbola adalah kemampuan mengerjakan gerakan-gerakan dasar yang berkaitan erat dengan permainan sepakbola. Maka dari itu peneliti mempunyai tujuan agar bisa

mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan teknik dalam bermain sepakbola, jadi dalam latihan selanjutnya akan terlihat progres peningkatan fisik dan teknik dasar guna memperoleh hasil prestasi dengan peningkatan secara maksimal. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB AT Farmaasi Karanganyar, survey tes dan pengukuran adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini. Metode yang digunakan oleh peneliti adalah: metode survei. Penelitian ini menggunakan sampel dengan jumlah 100 orang (sampel yang digunakan adalah semua populasi). Sesudah melaksanakan analisis data yang berkenaan dengan penelitian kebugaran jasmani atau kondisi fisik serta keterampilan teknik dalam permainan sepakbola di SSB AT Farmaasi Karanganyar maka peneliti bisa mengambil kesimpulan bahwasannya komponen kondisi fisik peserta secara menyeluruh adalah 1,3% masuk dikategori kurang, 70,5% masuk di kategori sedang serta sisa 29,2% masuk dikategori baik. Dalam tes kemampuan teknik sepakbola adalah 100,0% masuk dikategori sedang.

Artikel ini open akses sesuai dengan liseni [CC-BY-SA](#)



PENDAHULUAN

Kegiatan gerak jasmani baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler di sekolah yang diikuti oleh pelajar dibawah bimbingan guru pendidikan jasmani dengan tujuan untuk mencapai kualitas kebugaran jasmani dan prestasi olahraga nampaknya belum terfasilitasi secara optimal. Keterbatasan waktu dan minimnya sarana prasarana pembelajaran maupun latihan sering menjadi alasan faktor penyebab tidak tercapainya proses pembelajaran dan latihan secara maksimal sehingga kebugaran jasmani dan kondisi fisik siswa yang diharapkan sebagai dasar pencapaian prestasi siswa dalam mengikuti sebuah *event* pertandingan tidak tercapai secara baik. Pentingnya pelaksanaan penelitian ini adalah untuk pembuktian kebenaran atau pengujian pengetahuan yang sudah ada, dalam hal ini untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar para siswa.

Dalam pelatihan pengembangan sepakbola, pelatih harus mengetahui faktor-faktor yang harus dikembangkan dan dipelajari : 1) Aspek fisik/kebugaran jasmani, 2) Aspek teknik/keterampilan dasar, 3) Faktor Taktik (mental, memori dan pola berpikir), 4) Dorongan menjadi juara. Dalam sebuah capaian prestasi maksimal akan tercapai bilamana unsur-unsur prestasinya terpenuhi, jangan ditekankan hanya pada salah satu unsur (Mysindayu & Kurniawan, 2019, p. 44)

Sepakbola adalah salah satu olahraga permainan regu, setiap regu diisi oleh 11 pemain, dengan salah satu pemain sebagai kiper/penjaga gawang. Dalam permainan sepakbola ini prosentase penggunaan anggota tubuh yang berperan besar adalah kaki, dikecualikan kiper yang bisa menggunakan tangannya untuk menghalau bola didaerah kotak penalti. Dengan perkembangan di era ini sepakbola dapat dimainkan di area *outdoor*/ruang terbuka dan di *indoor*/ruang tertutup (Sucipto.dkk, 2000, p. 7). Sepakbola adalah permainan yang sangat digemari oleh masyarakat indonesia bahkan sangat populer dikalangan dunia, permainan ini juga sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1905 dibentuk *Federation International The Football Association (FIFA)*. Bermain sepakbola dapat dilakukan menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan/tangan (Rohim, 2008, p. 1). Permainan sepakbola beranggotakan masing-masing tim 11 orang/pemain,

dimainkan menggunakan bola dan dimainkan oleh 2 regu yang saling berhadapan dengan tujuan mencetak gol untuk mencapai kemenangan. Permainan ini dimainkan menggunakan kaki dengan didukung anggota badan yang lain kecuali lengan /tangan pada 10 pemain didepan, hanya kiper yang boleh menggunakan tangan diarea penalti. Sepakbola adalah permainan yang dituntut dengan kerjasama tim, setiap pemain harus menjaga agar tidak kehilangan bola, dengan tujuan akhir adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya untuk mencapai kemenangan. Tim dengan scor gol terbanyak akan menjadi pemenang. Rencana dalam latihan pemain sepakbola harus mengutamakan pada penguasaan kemampuan teknik dasar permainan sepakbola (Kemendiknas, 2010, p. 107).

Latihan adalah kegiatan seseorang dalam memenuhi peningkatan kebutuhan dan diharapkan mendapat suatu kemampuan yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya (Andibowo & Supriyoko, 2021, pp. 99-107) Tujuan seseorang mencapai keadaan yang lebih baik harus dipersiapkan melalui latihan. Dalam mencapai prestasi olahraga yang maksimal harus mengembangkan fisiologis tubuh manusia yang berkenaan dengan sistem dan fungsi organisme. Untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan fisik maka seorang atlet diharuskan melaksanakan kegiatan latihan secara intensif (Rubiyanto, 2007, p. 51). Latihan kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam setiap upaya peningkatan kemampuan seorang atlet, bahkan bisa dikatakan sebagai titik tolak dasar perkembangan suatu olahraga prestasi. Proses berlatih kondisi fisik dalam latihan merupakan proses yang harus dilakukan dengan sadar, sabar, benar dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet (Harsono, 2018, p. 5). Latihan fisik khusus merupakan pembentukan kemampuan komponen kondisi fisik yang dikhususkan pada setiap cabang olahraga tertentu (Royana, 2017). Kebugaran jasmani ialah kesanggupan tubuh dalam melaksanakan aktifitas atau kegiatan tanpa terjadi kelelahan yang berarti (Kurniawan, P. D, 2015).

Komponen-komponen kondisi fisik meliputi:

1. Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan/*strenght* ialah kemampuan seseorang di saat menggunakan otot-ototnya dalam menerima pembebanan dalam waktu bekerja otot (Harsono, 2018, p. 61). Dengan kemampuan fisik ini seorang atlet akan bisa mengambil atau menjaga bola dengan sangat baik. Selain itu, memiliki kemampuan fisik kekuatan yang baik pemain bisa melakukan *shooting* ataupun *passing* dengan bagus keras serta terarah.

2. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan/*endurance* ialah suatu kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas kerja tubuh dengan waktu yang lama dan tidak mengalami capek/lelah (Dahlan, Hidayat, & Syahrudin, 2020, pp. 126-139). Komponen fisik ini sangat penting dalam bermain sepakbola karena dalam jangka waktu yang lama, seorang pemain melakukan aktifitas fisik tinggi secara berkesinambungan misalnya menggiring bola dengan berlari, transisi menyerang dan bertahan bisa stabil dan sebagainya yang jelas membutuhkan komponen fisik daya tahan yang mumpuni (Harsono, 2018, p.

- 28). Kemampuan kinerja dalam jangka waktu tertentu (Zhannisa, Royana, Prastiwi, & Pratama, 2018, pp. 30-41).
3. Daya Ledak Otot (*Muscular Power*)
Daya ledak otot ialah kemampuan seseorang dalam memaksimalkan kapasitas otot melakukan kontraksi secara kontinyu pada tingkat kapasitas maksimal (Rubiyanto, 2007, pp. 49-50).
 4. Kecepatan (*Speed*)
Kecepatan/*speed* adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerakan yang berkesinambungan dalam jangka waktu secepat-cepatnya/ sesingkat mungkin (Rubiyanto, 2007, p. 51). Kecepatan juga menjadi salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepak bola. Pemain cepat dapat menggiring bola dengan cepat ke area lawan, sehingga lebih mudah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Pemain juga membutuhkan kecepatan saat mengejar bola.
 5. Daya Lentur (*Fleksibility*)
Daya lentur/*Fleksibility* ialah Kemampuan sendi untuk melakukan berbagai gerakan dalam ruang sendi. Fleksibilitas menunjukkan momentum maksimum sendi yang sesuai dengan luas rentang gerakannya (Rubiyanto, 2007, p. 50).
 6. Kelincahan (*Agility*)
Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah pada area tertentu. Seseorang yang dapat menyesuaikan gerakan dari satu posisi ke posisi lain dengan kecepatan tinggi berarti sangat lincah (Harsono, 2018, p. 50).
 7. Keseimbangan (*Balance*)
Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan postur dan postur yang tepat saat berdiri (keseimbangan statis) atau melakukan gerakan (keseimbangan dinamis). (Rubiyanto, 2007, p. 51).
 8. Koordinasi (*Coordination*)
Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dan bekerja dengan sangat akurat dan efisien. Koordinasi mengacu pada interaksi yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi dalam latihan (Rubiyanto, 2007, p. 51). Dalam sepak bola, pelatih dapat menggunakan koordinasi para pemain untuk terus melakukan gerakan teknis dalam sepak bola, seperti menggiring bola dan membidik gol.
 9. Ketepatan (*Accuracy*)
Akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan tujuan yang diinginkan (Rubiyanto, 2007, p. 51). Ketepatan sepak bola adalah usaha pemain tidak hanya untuk memastikan bahwa bola dioper dengan benar ke teman, tetapi juga untuk dapat menembak ke gawang dengan benar dan tepat sasaran untuk mencetak gol.
 10. Reaksi (*Reaction*)

Reaction adalah waktu yang berlalu dari awal stimulus ke awal gerakan latihan. Rangsangan responsif berupa sensasi *visual*, *auditori*, gabungan, dan taktis (Rubiyanto, 2007, p. 51). Pemain sepak bola harus bereaksi dengan baik. Hal ini untuk memungkinkan pemain bergerak cepat saat mengolah bola.

Teknik dasar sepakbola

1. Menendang bola adalah salah satu fitur permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain dengan keterampilan menembak yang baik dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah mengoper (*pass*), tembakan membidik ke gawang (*shoot aiming goal*), dan sapuan (*sweep*) untuk mencegah serangan lawan. (Sucipto.dkk, 2000, p. 17).
2. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar permainan sepak bola yang digunakan dalam kombinasi dengan teknik tendangan. Tujuannya adalah untuk menghentikan bola, termasuk mengatur kecepatan permainan, mengubah kecepatan bermain, dan mempermudah operan. (Sucipto.dkk, 2000, p. 22). Menurut Timo Scheunemann (Scheunemann, 2008, p. 56) “Tidak peduli bagian tubuh mana yang digunakan, cara teknik mengontrol bola pada dasarnya sama”.
3. *Dribbling* bola adalah tendangan yang terputus-putus atau lambat, maka bagian kaki yang digunakan saat menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mencapai sasaran dari jarak tertentu, melewati lawan, dan memanfaatkan *moment* dalam permainan (Sucipto.dkk, 2000, p. 28). Menurut Zidane muhdhor al haqiqie (Al-Hadiqie, 2013, p. 37) Menggiring bola adalah salah satu keterampilan sepak bola yang paling penting untuk dipelajari.
4. *Headding* bola pada dasarnya berarti memainkan bola dengan kepala. Tujuan mendapatkan bola di berada pada arah kepala, menyundul dalam sepak bola adalah untuk mengoper bola, mencetak gol dan menghalau serangan lawan atau menjauhkan bola. Dilihat dari posturnya, sundulan bisa berdiri dan melompat. Banyak gol yang dicetak dalam sepak bola (Sucipto, dkk, 2000:32).
5. Merebut/merampas bola merupakan upaya untuk mencuri bola dari penguasaan lawan. Pemain bisa meraih bola sambil berdiri (*stand tackle*) dan meluncur (*slide tackle*) (Sucipto, dkk, 2000:34).
6. Melempar bola/Lemparan ke dalam atau sering juga disebut *throw-in* adalah suatu cara melanjutkan kembali permainan setelah bola keluar dari lapangan melalui tepi lapangan (Remmy, 1992, p. 49), 1992:49). Lemparan ke dalam bisa menjadi senjata ampuh dalam rencana serangan tim (Mielke, 2003, p. 39).

METODE

Metode penelitian memberikan garis secara cermat dan menetapkan kondisi yang sesuai. Singkatnya, ilmu yang didapat dari sebuah penelitian itu sangat berharga (Hadi, 2004, p. 4). Metode pengambilan sampel menggunakan random sampling. Menurut Cholid Narbuko dan Abu Achmadi

(Narbuko & Ahmadi, 2010, p. 11) Random sampling merupakan teknik pengambilan sampel di mana semua individu dalam populasi sama-sama berpeluang untuk dipilih sebagai anggota sampel secara individu atau kolektif.

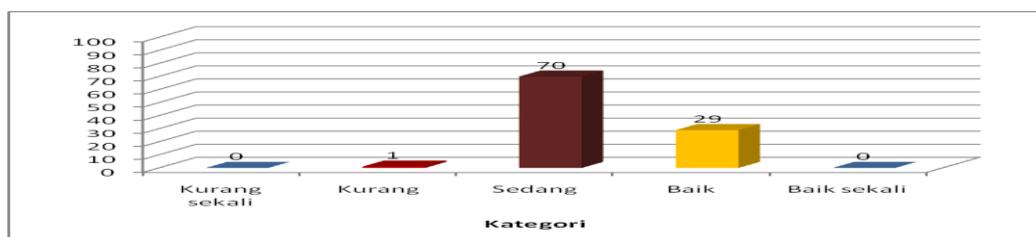
Penulis penelitian ini menggunakan metode survey tes pengukuran. Metode yang digunakan peneliti : metode penelitian survey dalam teknik tes. Pengujian instrument tes merupakan alat yang digunakan untuk mengukur kinerja tertentu dan mengumpulkan data (Widiastuti, 2015, p. 2). Menurut Suharsimi Arikunto (Suharsimi, 2006, p. 118), variabel menunjukkan apakah itu subjek penelitian atau apa yang menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah kondisi fisik dan keterampilan dasar sepak bola. Sampel untuk penelitian survey ini terdiri dari 100 orang. Tes dan pengukuran yang dilakukan dapat menjelaskan kemampuan fisik dan teknis dasar pemain 1). Tes lari cepat 50 meter, 2). Tes angkat tubuh (pull-up) 60 detik, 3). Latihan perut 60 detik, 4). Tes lompat lurus, 5). Tes lari 1000 meter, 6). Tes menendang dan menahan bola, 7). Tes menyundul bola, 8). Tes *dribling*, 9). Tes *shooting* bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang relevan dari Yusril Tri Mahardi, Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U14 Tahun 2020. Skripsi PENJAS, FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2021. Dengan populasi 25 siswa SSB Putra Kartoharjo U14, berdasarkan survei hasil SSB Putra Kartoharjo Nganjuk U14 2020, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan lari, kelincahan, daya tahan (15 menit lari) dan koordinasi mata kaki. Dengan demikian, persentase hasil kebugaran terdapat 0 atlet (8%) pada kategori sangat baik, 10 atlet (25%) pada kategori baik atlet, 8 atlet (33%) pada kategori sedang, 8 atlet (25%)) pada kategori kurang, atlet (3%) pada kategori sangat kurang. *Frekuensi* latihan tertinggi ada di kategori sedang, sehingga kebugaran pemain sepak bola SSB Putra Kartoharjo Nganjuk U14 tahun 2020 Tulungagung tahun 2020 di kategori sedang.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani dan teknik dasar sepak bola di SSB AT Farmasi Karanganyar diperoleh melalui survei dengan teknik tes. Dari data yang terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis data dengan perhitungan statistik. Di bawah ini adalah deskripsi hasil untuk setiap pengujian yang dilakukan :

Dari keseluruhan hasil analisa diskriptif komponen kondisi fisik dapat dilihat di grafik berikut ini :



Secara keseluruhan terdapat 1 pemain memperoleh nilai kurang, 70 mendapatkan penilaian sedang, dan 29 mendapatkan penilaian baik. Dapat dilihat dari hasil analisis diskripsi tidak ada

pemain secara keseluruhan mempunyai kondisi fisik yang baik sekali dan kurang sekali.

Presentase Kondisi Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	10	26.3	26.3	26.3
Sedang	70	60.5	60.5	86.8
Baik	29	13.2	13.2	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Hasil analisis deskriptif setiap butir soal tes kondisi fisik yang dilakukan pada siswa SSB AT Farmasi Karanganyar dapat dilihat dari hasil sebagai berikut:

1. Lari 50 Meter (*Sprint*)

Tabel. Lari 50 Meter (*Sprint*)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	29	34.2	34.2	34.2
Sedang	33	50.0	50.0	84.2
Baik	38	15.8	15.8	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Tes lari 50 meter menunjukkan hasil kurang untuk 29 atlet, sedang untuk 33 atlet, dan baik untuk 38 atlet.

2. *Pull Up* 60 Detik

Tabel. Angkat Tubuh (*Pull Up*) 60 Detik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	26	39.5	39.5	39.5
Sedang	62	44.7	44.7	84.2
Baik	12	15.8	15.8	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Hasil tes *pull-up* 60 detik menunjukkan bahwa 26 pemain memiliki skor kurang, 62 pemain memiliki skor sedang, dan 12 pemain memiliki skor baik.

3. *Sit Up* 60 Detik

Tabel. *Sit Up* 60 Detik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	3	2.6	2.6	2.6
Sedang	23	23.7	23.7	26.3
Baik	44	52.6	52.6	78.9
Baik Sekali	30	21.1	21.1	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Hasil latihan *sit up* didapatkan 3 atlet memiliki nilai kurang, 23 atlet memiliki nilai sedang, 44 atlet memiliki nilai baik, dan 30 atlet memiliki nilai sangat baik.

4. Vertical Jump

Tabel. Loncat Tegak (*Vertikal Jump*)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	14	18.4	18.4	18.4
Kurang	16	34.2	34.2	52.6
Sedang	35	42.1	42.1	94.7
Baik	35	5.3	5.3	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Hasil uji lompat vertikal menunjukkan bahwa 14 atlet memiliki skor sangat rendah, 16 atlet memiliki skor rendah, 35 atlet memiliki skor sedang, dan 35 atlet memiliki skor baik.

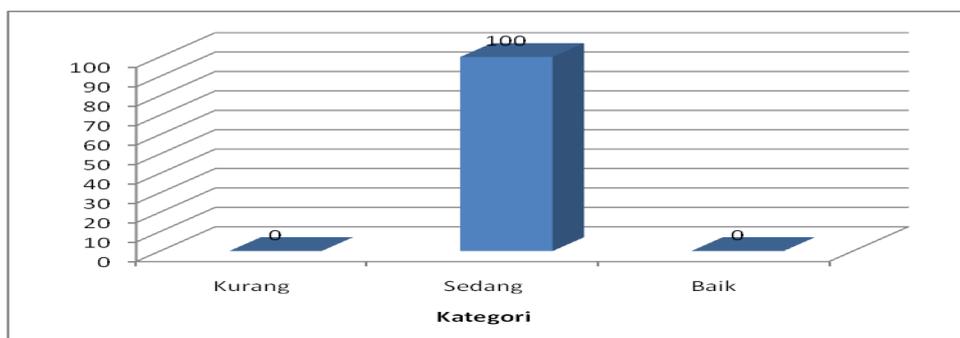
5. Lari 1000 Meter

Tabel. Lari 1000 Meter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Sekali	0	10.5	10.5	10.5
Kurang	0	42.1	42.1	52.6
Sedang	99	7.9	7.9	60.5
Baik	1	39.5	39.5	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari hasil tes lari 1000m, kita dapat melihat bahwa tidak ada pemain yang mengalami penurunan skor pada kategori kurang sekali, tidak ada pemain yang memiliki skor kurang, 99 pemain memiliki skor sedang, dan satu pemain memiliki skor baik.

Hasil analisis deskriptif keterampilan dasar sepak bola dapat dilihat pada grafik berikut:



Dari grafik di atas terlihat bahwa hasil tes keterampilan dasar sepak bola meliputi 0 pemain dengan skor baik dan 100 pemain dengan skor sedang. Dari hasil di atas, kita dapat melihat bahwa tidak ada pemain yang memiliki kondisi fisik pada kategori kurang. Tingkat persentase data terlihat

seperti tabel di bawah ini:

Tabel. Presentase Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	100	100.0	100.0	100.0
Baik	0	00.0	00.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Hasil analisis deskriptif setiap butir soal tes keterampilan dasar sepak bola yang dilakukan dapat dilihat pada hasil berikut ini :

1. *Passing dan Stopping*

Tabel. *Passing dan Stopping*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	74	36.8	36.8	36.8
Sedang	26	63.2	63.2	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Hasil tes passing dan stopping menunjukkan bahwa 74 atlet memiliki nilai rendah dan 26 atlet memiliki nilai sedang.

2. *Heading*

Tabel. *Heading*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	29	2.6	2.6	2.6
Sedang	66	76.3	76.3	78.9
Baik	5	21.1	21.1	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Hasil tes heading menunjukkan bahwa 29 memiliki nilai rendah, 66 memiliki nilai sedang, dan 5 memiliki nilai tinggi.

3. *Dribbling*

Tabel. *Dribbling*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	0	28.9	28.9	28.9
Sedang	0	63.2	63.2	92.1
Baik	100	7.9	7.9	100.0
Total	38	100.0	100.0	

Hasil tes dribble menunjukkan bahwa tidak ada satupun pemain dengan skor rendah, tidak ada pemain dengan skor sedang, dan 100 pemain dengan skor tinggi.

4. *Shooting*Tabel. *Shooting*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	0	5.3	5.3	5.3
Baik	100	94.7	94.7	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil tes *shooting* diketahui bahwa tidak terdapat pemain memperoleh nilai kurang, dan 100 memperoleh nilai baik.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan analisa data survey kondisi fisik sepak bola mahasiswa SSB AT Farmasi Karanganyar dan keterampilan teknik dasar, disimpulkan bahwa kondisi fisik keseluruhan siswa SSB AT Farmasi Karanganyar adalah 1,3% yang termasuk dalam kategori buruk. 70,5% termasuk dalam kategori sedang dan sisanya 29,2% termasuk dalam kategori baik. Pada tes dasar teknik sepak bola diketahui 100,0% berada pada kategori sedang.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, berikut saran yang dapat diberikan untuk menambah dan meningkatkan pengetahuan.

1. Persyaratan fisik dan keterampilan teknis dasar pada dasarnya dimiliki dan dikuasai sepenuhnya oleh pemain. Pemain perlu diprogram dengan baik dan didukung oleh pertandingan yang direncanakan. Untuk memperoleh kekuatan fisik dan keterampilan teknis dasar sehingga atlet dapat dengan mudah memahaminya, mereka harus mengambilnya sejak usia dini.
2. Siswa SSB AT Farmasi Karanganyar perlu lebih serius dalam menjalankan program latihan yang direncanakan pelatih agar kegiatan latihan sepak bola selanjutnya dapat berjalan sesuai rencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadiqie, Z. M. (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional, Teknik, Strategi, Taktik Menyerang, Bertahan*. Jakarta: Kata Pena.
- Andibowo, T., & Supriyoko, A. (2021). Tingkat Peningkatan Massage Terhadap Motivasi Latihan dan Ergonomi Tubuh Atlet Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 99-107.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh Komponen Fisik dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 126-139.
- Hadi, S. (2004). *Penelitian Research*. Yogyakarta: BPFE.

Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya Offset.

Kemendiknas. (2010). *Pengembangan Budaya dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.

Kurniawan, P. D. (2015). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolbasket dan Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1).

Mielke, D. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics.

Mysindayu, A., & Kurniawan, F. (2019). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

Narbuko, C., & Ahmadi, A. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.

Remmy, M. (1992). *Teknik-Teknik Dalam Permainan Sepakbola*. Bandung: Setia Pelajar.

Rohim, A. (2008). *Bermain Sepakbola*. Demak: Aneka Ilmu.

Royana, I. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal UPGRIS. *Jendela Olahraga*, 2.

Rubiyanto, H. (2007). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.

Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: DIOMA.

Sucipto.dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press.

Zhannisa, U., Royana, I., Prastiwi, B., & Pratama, D. (2018). Analisis Kondisi Fisik Tim Bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sport*, 30-41.