

ABSTRAK

Kholilullah, M. 2025. *Survey Kondisi Fisik Extra Sepakbola Sdn Sukokerto 01 Jember*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember.

Pembimbing: (1) Dr. Agus Prasetyo Utomo, S.Si., M.Pd. (2) Ahmad Bahriyanto, M.Pd.

Kata kunci: kondisi fisik, dan latihan kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik perbaikan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola pada dasarnya dapat dimulai secara maksimal melalui latihan secara teratur dan dalam meningkatkan penampilan pemain. Peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik yang meliputi kekuatan (*push-up*) dan (*sit-up*), daya eksplosif (*standing broad jump*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*illinois test*), dan daya tahan (*bleep test*). Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran. Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pengambilan data yang berkaitan dengan kondisi fisik. Menggunakan purposive sampling dengan jumlah sample 16 pemain dengan usia 10 sampai 12 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Kekuatan (*push-up*) pemain dengan kategori sedang terdapat 12 pemain (75%) dan kategori kurang 4 pemain (25%). Tes Kekuatan (*sit-up*) dengan kategori baik 1 pemain (6,25%), kategori cukup 3 pemain (18,75%), dan kategori sedang 12 pemain (75%). Tes Kecepatan (*speed 30 meter*) memiliki nilai kategori kurang 16 pemain (100%). Tes Kelincahan (*illinois test*) dengan kategori baik 5 pemain (31,25%), kategori sedang 9 pemain (56,25%), dan kategori kurang 2 pemain (12,5%). Daya Eksplosif (*standing broad jump*) dengan kategori baik sekali 1 pemain (6,25%), kategori cukup 3 pemain (18,75%), kategori sedang 1 pemain (6,25%), kategori kurang 11 pemain (68,75%). Tes Daya Tahan (*bleep test*) kategori cukup 37,5%, kategori sedang 0%, kategori kurang 50%, dan kategori sangat kurang 12,5%. Dari hasil Beberapa tes yang dilakukan diatas yaitu tes Kekuatan (*push-up dan sit-up*), Daya Eksplosif atau Power Test (*standing broad jump*), Kecepatan (*speed 30 meter*), Kelincahan (*illinois test*), dan tes Daya Tahan (*bleep test*) dapat disimpulkan bahwasannya kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain di SDN Sukokerto 01 Jember dikategorikan kurang.

ABSTRACT

Kholilullah, M. 2025. Survey of the Physical Condition of Extra-Soccer Players at SDN Sukokerto 01 Jember. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Jember. Supervisors: (1) Dr. Agus Prasetyo Utomo, S.Si., M.Pd. (2) Ahmad Bahriyanto, M.Pd.

Keywords: physical condition, and physical condition training.

Physical fitness is a unified whole comprised of inseparable components, both in terms of improvement and maintenance. Physical fitness and basic soccer techniques can be maximized through regular training and improved player performance. Improving a soccer player's physical fitness aims to achieve peak physical abilities. The purpose of this study was to determine physical fitness, including strength (push-ups and sit-ups), explosive power (standing broad jump), speed, agility (Illinois test), and endurance (bleep test). The method used was a survey with testing and measurement techniques. This research was quantitative. The instrument used in this study was data collection related to physical fitness. Purposive sampling was used, with a sample size of 16 players aged 10 to 12 years.

The results showed that 12 players (75%) had moderate strength (push-ups) and 4 players (25%) had poor strength (push-ups). Strength Test (sit-up) with good category 1 player (6.25%), sufficient category 3 players (18.75%), and moderate category 12 players (75%). Speed Test (speed 30 meters) has a value of less category 16 players (100%). Agility Test (illinois test) with good category 5 players (31.25%), moderate category 9 players (56.25%), and less category 2 players (12.5). Explosive Power (standing broad jump) with very good category 1 player (6.25%), sufficient category 3 players (18.75%), moderate category 1 player (6.25%), poor category 11 players (68.75%). Endurance Test (bleep test) sufficient category 37.5%, moderate category 0%, poor category 50%, and very poor category 12.5%. From the results of several tests conducted above, namely the Strength test (push-ups and sit-ups), Explosive Power or Power Test (standing broad jump), Speed (30 meter speed), Agility (illinois test), and Endurance test (bleep test), it can be concluded that the physical condition of the players at SDN Sukokerto 01 Jember is categorized as lacking.