



## Survey Kualitas Kondisi Fisik Pada SSB Putra Bangsa U-20 Kabupaten Kediri

**Akhmad Iqbal Ardiansyach, Weda, Reo Prasetyo Herpandika**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains,  
Universitas Nisantara PGRI Kediri

\*Email Korespondensi: [iqbalardiansyach09@gmail.com](mailto:iqbalardiansyach09@gmail.com)

**Diterima:**  
7 Agustus 2024

**Dipresentasikan:**  
10 Agustus 2024

**Disetujui Terbit:**  
08 Oktober 2024

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi pentingnya mengetahui komponen kondisi fisik dalam olahraga sepak bola terutama pada sekolah sepak bola (SSB) dalam upaya menumbuhkan bibit pemain yang baik. Sekolah sepak bola harus mampu menyusun perencanaan pelatihan yang baik berdasarkan kemampuan pemainnya dan berdasarkan keilmuan yang ada. Permasalahan penelitian ini adalah (1) Perlunya mengetahui kondisi fisik pemain dari SSB Putea Bangsa U-20? (2) Pengetahuan tingkat kondisi fisik pemain dapat digunakan sebagai acuan penyusunan program? (3) Apakah kualitas komponen kondisi fisik pemain sudah baik ?. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode survey subyek penelitian pemain U-20 di SSB Putra Bangsa Kediri. Penelitian dilaksanakan dengan beberapa tahap yakni izin penelitian, melakukan tes, dan analisis data. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah Mayoritas siswa menunjukkan kelenturan yang sangat baik (65%) dan baik (30%), serta kekuatan yang sangat baik (70%). Sebagian besar siswa memiliki kecepatan yang sangat kurang (65%) dan daya tahan yang sangat kurang (45%) serta kurang (40%). Tingkat kelincahan bervariasi dengan mayoritas sangat baik (55%) dan baik (25%). Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: Program latihan harus fokus pada peningkatan kecepatan melalui latihan sprint dan agility drills, pengembangan daya tahan dengan latihan aerobik seperti interval dan lari jarak jauh, serta peningkatan kelincahan dengan latihan perubahan arah cepat. Latihan kelenturan perlu dijaga untuk mengurangi risiko cedera, dan latihan kekuatan otot tungkai harus dilanjutkan dan mungkin ditingkatkan untuk mendukung performa keseluruhan dalam pertandingan.

**Kata Kunci :** Survey, kondisi fisik, sepakbola.

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan manusia untuk kelangsungan hidup. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik, olahraga diartikan sebagai aktifitas fisik yang dilakukan manusia yang pada dasarnya olahraga berfungsi untuk menjaga, meningkatkan, menyeimbangkan kesehatan, system jasmani dan rohani seseorang dan sekaligus meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang individu. Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga adalah olah gerak tubuh manusia yang dilakukan dengan sengaja yang bertujuan untuk mencapai kebugaran. Saat ini kegiatan olahraga merupakan kegiatan umum yang dirasa semakin penting dalam kehidupan sehari-hari menurut dari tujuan dan kegunaannya yaitu dari segi olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga



rekreatif, olahraga rehabilitas, olahraga kompetitif. Bahkan hampir setiap hari dapat dilihat aktifitas olahraga, karena masyarakat mulai mengerti bahwa betapa pentingnya berolahraga. Seiring dengan berkembangnya zaman olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan dan rekreasi tetapi telah berkembang menjadi suatu wadah untuk mengembangkan bakat yang dimiliki seseorang untuk mengembangkan kesegaran jasmani dan prestasi.

Menurut UNESCO olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau dengan orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam (Alip S dan Muhadi,1992:15).

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh kemenangan dan prestasi optimal. Dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial".

Diantara sekian banyak cabang olahraga, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang semakin populer dan berkembang secara pesat di Indonesia. Dalam berkembangnya sepakbola di Indonesia kini telah meningkatkan mutu, prestasi dan pamornya. Sejalan dengan ilmu pengetahuan sepakbola memiliki keterkaitan dengan bidang ilmu lain salah satunya memecahkan prestasi olahraga berbagai pengetahuan yang terkait, ditinjau, diteliti, dan diterapkan, untuk menunjang prestasi yang optimal. Untuk menunjang prestasi yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi seperti faktor internal yang berasal dari potensi yang ada pada atlit, kemampuan atlit secara umum yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prestasi atlit yang berasal dari luar diri atlit, seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga, dana, organisasi, cuaca, dan makanan yang bergizi.

Maka dari itu perlu dilakukan berbagai latihan dengan progam-progam latihan yang terstruktur, baik yang bersifat umum maupun khusus. Hal ini dapat disesuaikan dengan berbagai kondisi atlit, tujuan yang ingin dicapai, jenis olahraga, sarana dan prasarana serta tenaga terampil dan professional. Dapat diketahui sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak mengandalkan kekuatan fisik, maka kondisi fisik pemain sangatlah penting dalam menunjang efektifitas permainan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Husein, M Akbar Sabah, 2017). Artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen seperti ketahanan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi harus dikembangkan. Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik perlu dukungan kondisi fisik dan teknik yang baik, misalnya seperti teknik dasar passing, control, shooting, heading. Selain

kemampuan teknik yang baik kualitas kondisi fisik yang baik juga diperlukan untuk mendukung gerakan dalam permainan bola, kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan system organisasi tubuh. Kualitas kondisi fisik yang kurang baik juga tidak dapat mendukung kualitas gerak seorang atlit secara maksimal yang membutuhkan tenaga besar (Husein & Nurkholis, 2018).

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan tehknik, taktik, maupun strategi dalam sepak bola menurut Mochamad Sajoto (1988:57). Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam meningkatkan prestasi seorang atlit, bahkan menjadi landasan awal olahraga prestasi. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari kerja fisik yang dilakukan berulang-ulang dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan, yang dimaksud latihan yang sistematis latihan yang dilakukan secara berencana, teratur, berpola, dan berkesinambungan. Diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain seperti ketahanan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi harus dikembangkan. Olahraga prestasi tidak akan meningkat jika dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Dalam pencapaian kondisi fisik yang baik diperlukan program latihan yang terencana, teratur, dan berkesinambungan. Untuk mendapatkan kegunaan kondisi fisik diperlukan latihan yang sesuai dengan kondisi tubuh, beban yang tepat dan dilakukan secara teratur dan meningkat.

Sejalan dengan perkembangan permainan pemain sepak bola, kualitas kondisi fisik harus ditingkatkan pula secara berkali-kali (Husein, M Akbar Sabah, 2017). Tidak hanya peningkatan kondisi fisik peningkatan taktik, teknik, dan mental perlu ditingkatkan juga, keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan karena sudah memiliki hubungan dan saling berkaitan untuk memperoleh prestasi. Artinya dalam peningkatan kondisi fisik maka komponen kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak otot, kelincahan, stamina, keseimbangan, reaksi, akurasi, dan koordinasi juga harus dikembangkan (Husein & Nurkholis, 2018).

Di Kabupaten Kediri sendiri sudah ada banyak sekolah sepak bola (SSB) yang membina anak usia dini. Salah satunya di Kecamatan Badas di daerah Bringin terlihat telah berdiri SSB Putra Bangsa. SSB Putra Bangsa merupakan sekolah sepak bola yang tergolong sekolah sepak bola yang masih baru yaitu didirikan sejak tahun 2018, walaupun tergolong SSB yang masih baru, dalam perjalanan waktunya SSB Putra Bangsa telah mampu menerbitkan banyak bibit-bibit pemain muda yang berkualitas dan bisa menyalurkan bakat para pemain untuk berprestasi di persepakbolaan Indonesia, terbukti dengan ada yang masuk di beberapa club di level senior maupun junior seperti ada yang di Persik Kediri, Persedikab, Bhayangkara FC, Persiku Kudus, dll. Karena SSB ini didirikan bertujuan untuk menampung dan membina tetapi juga menyalurkan bakat para atletnya di club



sepak bola. SSB ini memiliki siswa aktif kurang lebih 100 siswa dengan kelompok usia yang berbeda dari U-12 tahun, U-15 tahun, U-17 tahun, U-20 tahun, dan U-23 tahun. Sekolah sepak bola membantu para siswa yang ingin berkembang menjadi pemain yang baik, oleh karena itu pelatih memegang peran penting dalam hal mengasah kemampuan para siswa SSB Putra Bangsa. SSB Putra Bangsa yang berada di perbatasan Kecamatan Pare dan Kecamatan Badas ini yang mempunyai homebase di desa Bringin kec.Badas Kab.Kediri. Meskipun berada di perbatasan namun semangat yang tumbuh dari para atlet sangatlah bagus dengan didukung oleh seorang pelatih berlisensi C AFC dan juga mantan pemain nasional, asisten dan perangkat lainnya. Dengan kondisi terbatasnya dana dan minat anak yang sangatlah besar maka SSB Putra Bangsa hanya bermodal semangat dan dana pelatih sendiri serta dari iuran siswa.

SSB Putra Bangsa Bringin menjalankan latihan 3 kali dalam 1 minggu; senin, rabu, sabtu pukul 15.30-17.15 WIB. Dalam seminggu ada satu hari untuk melakukan latihan fisik, namun itu dirasa sangatlah kurang dalam latihan cabang olahraga sepak bola bisa disimpulkan bahwa suatu aktifitas fisik yang membutuhkan kondisi fisik yang baik membutuhkan latihan fisik yang baik juga. Sebagai salah satu cabang olahraga yang populer dan menarik untuk dinikmati selama 90 menit, tentunya seluruh pemain membutuhkan kecepatan, daya tahan, daya otot, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi (M.Sajoto, 1995:8-9). Hal tersebut digunakan untuk melakukan gerakan-gerakan yang ada di dalam permainan sepakbola yang melibatkan daya tahan serta otot-otot seperti menendang, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, lemparan kedalam, dan menjaga gawang (Sucipto,2000:17).

SSB Putra Bangsa ini baru saja memperoleh thropy pertamanya pada akhir tahun 2020 dengan menjuarai turnamen U-26 di Pare dan di awal tahun 2021 kembali meraih thropy keduanya dengan menjuarai turnamen U-23 di Pare. Berdasarkan observasi yang terjadi di lapangan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SSB Putra Bangsa dikarenakan SSB yang masih baru tetapi sudah dapat menjuarai turnamen di dua tahun berturut-turut dan dapat menyalurkan banyak pemain ke berbagai club. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti tingkat kondisi fisik para pemain SSB Putra Bangsa U-20 tahun sebagian besar masih kurang, hal ini dapat dilihat pada saat bermain, pemain cepat mengalami kelelahan yang berlebih, sehingga tidak dapat mempertahankan kebugarannya yang mengakibatkan kurang fokusnya dalam bertanding. Hal ini membuktikan bahwa permainan sepak bola membutuhkan kondisi fisik kekuatan, kecepatan, dan daya tahan (VO2MAX) yang baik.

Untuk meningkatkan mutu permainan diperlukan suatu latihan yang terencana, teratur, dan terprogram untuk meningkatkan kebugaran pemain. Dalam



meningkatkan kebugaran pemain banyak komponen kondisi fisik yang harus ditingkatkan. Berdasarkan uraian masalah di SSB Putra Bangsa penulis berkeinginan untuk mengetahui kualitas tingkat kondisi fisik para pemain U-20 di SSB Putra Bangsa Bringin yang termasuk SSB masih baru tetapi sudah mendapatkan gelar juara dua kali berturut-turut pada tahun 2020 dan 2021. Selain dapat mengetahui tingkat kondisi fisik pemain dapat juga digunakan pelatih sebagai acuan untuk membuat program latihan berikutnya untuk meningkatkan tingkat kondisi fisik para pemainnya. Mengingat sepak bola termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektifitas permainan. Diperlukan metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan fisik dilihat dari IMT (Indeks Masa Tubuh), kekuatan, kecepatan, dan daya tahan (VO<sub>2</sub>MAX) pemain.

Berdasarkan latar belakang masalah dan definisi masalah sebelumnya, maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut "Seberapa Besar Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain SSB Putra Bangsa U-20?". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas kondisi fisik pada pemain Putra Bangsa U-20 dan sebagai catatan pelatih untuk mengetahui tingkat kondisi fisik para pemainnya.

#### **METODE**

Pendekatan penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung di lapangan dengan melakukan tes. Data deskriptif kuantitatif karena data berupa angka yang dijabarkan. Mengemukakan penelitian menggunakan metode numerik/angka digunakan dalam penelitian kualitatif untuk menetapkan signifikansi proyek penelitian, untuk mendokumentasikan apa yang diketahui tentang suatu masalah, dan untuk menggambarkan sampel.

Teknik penelitian ini yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Tujuan melakukan penelitian survei adalah untuk mengumpulkan jawaban dari sejumlah orang tertentu yang merupakan bagian dari populasi tertentu dengan mengajukan pertanyaan tentang topik tertentu. Para peneliti dapat memutuskan berapa banyak orang, populasi apa, dan topik apa yang akan dipelajari. Penelitian survei adalah metode penelitian kuantitatif yang melibatkan penggunaan kuesioner/survei untuk mengevaluasi pendapat atau persepsi populasi

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil survei tentang profil kondisi fisik dari 20 siswa SSB Putra Bangsa U-20 Kediri. Test dilakukan dengan penggunaan *sit and reach* berikut hasil temuan peneliti.

**Tabel 1. Analisis Deskriptif Hasil Tes Sit And Reach**

|                    | N  | Range | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
|--------------------|----|-------|---------|---------|---------|----------------|
| Kelenturan         | 20 | 24.30 | 16.50   | 40.80   | 28.7800 | 6.47481        |
| Valid N (listwise) | 20 |       |         |         |         |                |

Berdasarkan hasil pada tabel 4.1 Hasil tes kelenturan untuk 20 peserta menunjukkan nilai berkisar antara 16.50 hingga 40.80 dengan rata-rata 28.78 dan standar deviasi 6.47. Nilai terendah adalah 16.50 dan nilai tertinggi adalah 40.80. Berikut hasil terkait dengan pengkategorian hasil tes sit and reach.

**Tabel 2. Frekuensi Kategori Sit And Reach**

|              |             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| <b>Valid</b> | cukup       | 1         | 5.0     | 5.0           | 5.0                |
|              | baik        | 6         | 30.0    | 30.0          | 35.0               |
|              | sangat baik | 13        | 65.0    | 65.0          | 100.0              |
|              | Total       | 20        | 100.0   | 100.0         | 5.0                |

Tabel tersebut menampilkan hasil penilaian terhadap tingkat kecepatan dengan tiga kategori: "cukup", "baik", dan "sangat baik". Dari total 20 responden, satu orang (5.0%) memberi penilaian "cukup", enam orang (30.0%) memberi penilaian "baik", dan 13 orang (65.0%) memberi penilaian "sangat baik". Tabel juga menunjukkan persentase valid dan kumulatif untuk setiap kategori penilaian. Test dilakukan dengan lari sprint 50 meter berikut hasil temuan peneliti.

**Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan**

|                    | N  | Range | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
|--------------------|----|-------|---------|---------|--------|----------------|
| Kecepatan          | 20 | 4.30  | 6.50    | 10.80   | 8.3635 | 1.32129        |
| Valid N (listwise) | 20 |       |         |         |        |                |

Variabel "Kecepatan" memiliki 20 observasi dengan rentang nilai antara 6.50 hingga 10.80. Rata-rata kecepataannya adalah 8.3635, dengan deviasi standar sebesar 1.32129. Semua 20 observasi memiliki data lengkap tanpa nilai yang hilang. Sedangkan berikut hasil pengkatgoriannya.

Tabel 4. Kategori Hasil Kecepatan

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | kurang sekali | 13        | 65.0    | 65.0          | 65.0               |
|       | kurang        | 4         | 20.0    | 20.0          | 85.0               |
|       | cukup         | 3         | 15.0    | 15.0          | 100.0              |
|       | Total         | 20        | 100.0   | 100.0         |                    |

Tabel tersebut menampilkan hasil survei terhadap tingkat kecepatan dengan tiga kategori: "kurang sekali", "kurang", dan "cukup". Dari total 20 responden, 65.0% menyatakan "kurang sekali", 20.0% menyatakan "kurang", dan 15.0% menyatakan "cukup". Tidak ada data yang tidak valid dalam survei ini. Kelincahan dalam penelitian dikumpulkan dengan tes *shuttle run* 10 meter dengan hasil berikut.

Tabel 4. Hasil analisis deskriptif Kelincahan

|                    | N  | Range | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
|--------------------|----|-------|---------|---------|---------|----------------|
| Kelincahan         | 20 | 11.00 | 7.50    | 18.50   | 11.7870 | 3.30620        |
| Valid N (Listwise) | 20 |       |         |         |         |                |

Variabel "Kelincahan" dianalisis dari 20 observasi yang lengkap. Rentang nilai dari data ini adalah 11.00, dengan nilai minimum 7.50 dan maksimum 18.50. Rata-rata kelincahan yang diukur adalah 11.7870, dengan deviasi standar sebesar 3.30620, mengindikasikan variasi yang signifikan dalam respons terhadap variabel ini. Berikut hasil analisis kategori.

Tabel 5. Analisis Kategori Kelincahan

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | kurang sekali | 3         | 15.0    | 15.0          | 15.0               |
|       | cukup         | 1         | 5.0     | 5.0           | 20.0               |
|       | baik          | 5         | 25.0    | 25.0          | 45.0               |
|       | sangat baik   | 11        | 55.0    | 55.0          | 100.0              |
|       | Total         | 20        | 100.0   | 100.0         |                    |

Tabel tersebut menggambarkan hasil survei dengan variabel yang mungkin mengukur tingkat kepuasan atau penilaian. Dari 20 responden, 15.0% memberi penilaian kelincahan "kurang sekali", 5.0% "cukup", 25.0% "baik", dan 55.0% kelincahan "sangat baik". Semua data yang disajikan valid dan tidak ada yang tidak lengkap dalam survei ini. Hasil kondisi fisik kekuatan dilakukan dengan tes (*Back & Leg Dynamometer*).

Tabel 6. Hasil analisis deskriptif kekuatan

|                    | N  | Range | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
|--------------------|----|-------|---------|---------|---------|----------------|
| Kekuatan           | 20 | 40.00 | 40.00   | 80.00   | 59.6000 | 12.50011       |
| Valid N (listwise) | 20 |       |         |         |         |                |

Variabel "Kekuatan" dianalisis dari 20 observasi yang lengkap. Rentang nilai dari data ini adalah 40.00, dengan nilai minimum dan maksimum masing masing adalah 40.00 dan 80.00. Rata-ratanya adalah 59.6000, dengan deviasi standar sebesar 12.50011. Berikut hasil analisis kategori variabel kekuatan.

Tabel 7. Analisis Kategori Kekuatan

|       |             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | cukup       | 4         | 20.0    | 20.0          | 20.0               |
|       | baik        | 2         | 10.0    | 10.0          | 30.0               |
|       | sangat baik | 14        | 70.0    | 70.0          | 100.0              |
|       | Total       | 20        | 100.0   | 100.0         |                    |

Tabel tersebut menunjukkan hasil survei dengan tiga kategori penilaian: "cukup" (20.0%), "baik" (10.0%), dan "sangat baik" (70.0%) dari total 20 responden. Semua data dalam tabel valid dan tidak ada yang tidak lengkap. Daya tahan di ukur dengan *cooper test*. Berikut hasil temuan peneliti terkait dengan variabel daya tahan pada siswa SSB.

Tabel 8. Hasil Analisis Deskriptif Daya Tahan

|                    | N  | Range | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
|--------------------|----|-------|---------|---------|--------|----------------|
| Dayatahan          | 20 | 3.00  | 6.00    | 9.00    | 7.5000 | 1.00000        |
| Valid N (listwise) | 20 |       |         |         |        |                |

Variabel "Daya tahan" dianalisis dari 20 observasi yang lengkap. Rentang nilai dari data ini adalah 3.00, dengan nilai minimum 6.00 dan maksimum 9.00. Rata-ratanya adalah 7.5000, dengan deviasi standar sebesar 1.00000. Semua data yang disajikan dalam analisis ini valid dan lengkap.

Tabel 9. Kategori daya tahan

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | kurang sekali | 9         | 45.0    | 45.0          | 45.0               |
|       | kurang        | 8         | 40.0    | 40.0          | 85.0               |



|  |       |    |       |       |       |
|--|-------|----|-------|-------|-------|
|  | cukup | 3  | 15.0  | 15.0  | 100.0 |
|  | Total | 20 | 100.0 | 100.0 |       |

Tabel tersebut menunjukkan hasil survei dengan variabel yang memperlihatkan tingkat kepuasan atau penilaian. Dari 20 responden, 45.0% menganggap "kurang sekali", 40.0% menganggap "kurang", dan 15.0% menganggap "cukup". Semua data dalam tabel valid dan tidak ada yang tidak lengkap.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas mengenai kondisi fisik para siswa SSB Putra Bangsa U-20 Kabupaten Kediri, dapat disimpulkan bahwa: Kelenturan: Mayoritas siswa memiliki tingkat kelenturan yang sangat baik (65%) dan baik (30%). Kelenturan ini penting untuk mendukung pergerakan yang fleksibel dalam permainan sepak bola serta untuk mencegah cedera. Kecepatan: Sebagian besar siswa berada dalam kategori "kurang sekali" (65%) untuk kecepatan, yang menunjukkan perlunya peningkatan dalam aspek ini untuk mendukung kemampuan menyerang dan bertahan. Kelincahan: Tingkat kelincahan menunjukkan hasil yang bervariasi, dengan mayoritas siswa dalam kategori "sangat baik" (55%) dan "baik" (25%), menunjukkan bahwa mereka mampu melakukan gerakan cepat dan perubahan arah yang mendukung permainan. Kekuatan: Sebagian besar siswa menunjukkan tingkat kekuatan yang sangat baik (70%), yang penting untuk berbagai aspek permainan seperti menendang, melompat, dan bertahan. Daya Tahan: Sebagian besar siswa menilai daya tahan mereka sebagai "kurang sekali" (45%) dan "kurang" (40%), menunjukkan bahwa ini adalah area yang perlu mendapatkan perhatian lebih dalam program latihan.

### DAFTAR RUJUKAN

- Albertus Fenan lampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Husein, M Akbar Sabah, A. (2017). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. *Proceeding ICSSH, 1(1)*, 307–311.
- Husein, A. A., & Nurkholis, M. (2018). PENGARUH LATIHAN VARIASI LADDER DRILL DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA. *Bravo's Jurnal, 6(1)*, 1–8.
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Nurhasan. (2014). *Tes dan Pengukuran Olahraga* : Bandung.



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

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.