



Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Kresna Unesa FC Dalam Mengarungi Kompetisi Liga 3 Jawa Timur Tahun 2023

Rizky Iswantur Rahman¹, Mokhamad Nur Bawono², Indra Himawan Susanto³,
Soni Sulistyarto⁴

¹⁻⁴ Universitas Negeri Surabaya

Korespondensi penulis: rizkyiswantur.20034@mhs.unesa.ac.id¹, mokhamadnur@unesa.ac.id²,
indrasusanto@unesa.ac.id³, sonisulistyarto@unesa.ac.id⁴

Abstract. This study aims to analyze the physical condition of football players from various aspects including strength, endurance, speed, flexibility, and agility. This research is descriptive in nature with a quantitative approach. The population and sample in this study are the 20 players of Kresna Unesa FC using total sampling technique. The data used are primary and secondary data. Data collection methods include observation, literature review, and direct measurement tests involving amateur football players competing at the national level. The data analysis technique used is descriptive analysis with percentage point calculations for the physical condition categories of football players with value conversion used for analysis. The results of this study show that the physical condition of the players of the Kresna Unesa FC team during the 2023 East Java Liga 3 competition in each test item are as follows: in the first test of 30-meter sprint, 45% of players have good speed and 55% have average speed. The second test of endurance shows that 5% of players have very good endurance, 30% have good endurance, 60% have average endurance, and 1% have poor endurance. The flexibility test shows that 100% of players have good flexibility. In the fourth test of lower limb muscle power, 5% of players are in the good category, 45% are in the average category, 45% are in the poor category, and 5% are in the very poor category. The agility test shows that 35% of players are in the good category, 45% are in the average category, and 20% are in the poor category. The sit-up test shows that 5% of players are in the poor category and 95% are in the very poor category. The push-up test shows that 20% of players are in the good category, 15% are in the average category, 40% are in the poor category, and 25% are in the very poor category. This study highlights the importance of proper physical conditioning in football players to enhance their performance on the field. The practical implications of this research can assist coaches and fitness staff in designing training programs tailored to the individual needs and positions of players.

Keywords: Physical Condition, Soccer Players, Kresna Unesa FC.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik pemain sepakbola dari berbagai aspek yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dan Sampel pada penelitian ini adalah pemain Kresna Unesa FC yang berjumlah 20 orang pemain dengan menggunakan teknik total sampling. Data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder. Metode pengumpulan data dilakukan teknik observasi, kepustakaan dan tes pengukuran secara langsung yang melibatkan pemain sepakbola amatir yang berkompetisi di level nasional. Teknik analisis data yang digunakan yaitu, teknik analisis deskriptif dengan perhitungan poin presentase kategori kondisi fisik pemain sepakbola dengan konversi nilai yang digunakan untuk menganalisis. Hasil dari penelitian ini bahwa kondisi fisik pemain tim kresna unesa fc dalam mengarungi kompetisi liga 3 jawa timur tahun 2023 pada setiap item tes, yang pertama tes lari kecepatan 30 meter, memperoleh presentase sebesar 45% pemain mempunyai kecepatan baik dan 55% pemain mempunyai kecepatan sedang. Yang kedua tes daya tahan menunjukkan bahwa 5% pemain mempunyai daya tahan sangat baik, 30% pemain dengan daya tahan baik, 60% pemain dengan daya tahan sedang dan 1% pemain dengan daya tahan kurang. Yang ketiga tes fleksibilitas didapati pemain memperoleh persentase 100%. Yang keempat tes power otot tungkai didapati 5% pemain dengan kategori baik, 45% dengan kategori sedang, 45% dalam kategori kurang dan 5% dalam kategori sangat kurang. Yang kelima tes kelincahan didapati 35% pemain dalam kategori baik, 45% pemain dalam kategori sedang, 20% pemain dalam kategori kurang. Yang keenam tes sit up didapati 5% pemain dalam kategori kurang dan 95% pemain dalam keadaan sangat kurang. Dan yang ketujuh tes push up didapati 20% pemain dalam kategori baik, 15% pemain dalam kategori sedang, 40% pemain dalam kategori kurang dan 25% pemain dalam keadaan sangat kurang. Penelitian ini menyoroti pentingnya pengelolaan kondisi fisik yang tepat dalam pemain sepakbola untuk meningkatkan performa mereka di lapangan. Implikasi praktis dari penelitian ini dapat membantu pelatih dan staf kebugaran dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan posisi pemain.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Pemain Sepakbola, Kresna Unesa FC

Received April 30, 2024; Accepted Mei 14, 2024; Published Mei 31, 2024

* Rizky Iswantur Rahman, rizkyiswantur.20034@mhs.unesa.ac.id

LATAR BELAKANG

Aktivitas fisik memiliki peran vital dalam menjaga kesehatan tubuh serta meningkatkan kondisi fisik, kesehatan, dan keterampilan (Pratama and Umar, 2020). Ada berbagai macam cabang olahraga di Indonesia salah satunya yaitu sepakbola, sepakbola ialah olahraga paling terkenal di dunia.

Menurut (Rahman, 2019:392) dalam (Pratama and Umar, 2020) sepakbola merupakan sebuah olahraga yang kompleks yang menuntut banyak gerakan serta kondisi fisik yang optimal. Hal serupa juga diungkapkan oleh (Arridho et al., 2021) yang menegaskan bahwa setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang optimal untuk mencapai prestasi, dan dalam konteks sepakbola, kondisi fisik menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kualitas dan prestasi atlet. (Pamongkas, 2023) juga menyampaikan pandangannya bahwa penguasaan teknik-teknik dalam sepakbola dapat mencapai kesempurnaan apabila atlet memiliki kondisi fisik yang prima. Dalam hal ini, kondisi fisik yang prima dapat tercapai melalui latihan rutin dalam jangka waktu yang cukup lama. Amiq (2016) dalam (Rofik, Yunus and Widiawati, 2021) menggarisbawahi pentingnya pemain sepakbola sekolah memiliki komponen fisik seperti kecepatan (speed), daya tahan (endurance), kekuatan (strength), daya lentur (flexibility), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction), daya ledak (power).

Kresna Unesa FC, sebuah tim yang aktif dalam kompetisi Liga 3 di wilayah Jawa Timur, merupakan inisiatif dari Universitas Negeri Surabaya, sebuah lembaga pendidikan tinggi yang memiliki program studi unggulan dalam bidang olahraga. Universitas ini mengakuisisi Kresna Indonesia FC, klub yang berkompetisi di divisi

ketiga sepak bola Indonesia, dengan harapan bahwa pembelian klub Liga 3 tersebut akan membuka peluang bagi bakat-bakat muda yang tergabung dalam Kresna Unesa FC untuk bersaing di tingkat kompetisi yang lebih tinggi di Indonesia. Dengan partisipasi ini, Kresna Unesa FC mengadakan seleksi terbuka khusus untuk mahasiswa Unesa pada bulan Oktober, selama satu minggu, di mana 26 pemain terpilih, termasuk 3 goal keeper, 9 defender, 8 midfilder, dan 6 forward. Setelah pemilihan 26 pemain tersebut, Kresna Unesa FC segera mengadakan pemusatan latihan untuk mempersiapkan tim mengingat waktu yang terbatas, kurang dari dua bulan, menuju pertandingan.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti di lapangan, terungkap bahwa saat latihan dan pertandingan tim Kresna Unesa FC, masih ada pemain yang tidak mencapai kondisi fisik optimal. Selama sesi latihan sepakbola, terjadi penurunan daya tahan, kelincahan, dan kecepatan pemain, terutama pada pertengahan pertandingan. Hal ini menyebabkan

ketidakmaksimalan penerapan latihan. Daya tahan, kecepatan, dan kelincahan pemain di posisi tengah dan bertahan cenderung menurun, menghambat aliran bola ke pemain penyerang dengan cepat. Di samping itu, pemain di posisi gelandang kiri dan kanan juga mengalami penurunan kecepatan dan kelincahan, sehingga kesulitan dalam melakukan lari dan menggiring bola saat menyerang. Gelandang tengah juga mengalami penurunan kelincahan dan kesulitan mengontrol bola. Penurunan kondisi fisik ini diduga disebabkan oleh kurangnya latihan yang dilakukan oleh individu-individu dalam persiapan menuju pertandingan Liga 3.

Oleh karena itu, penting untuk meneliti kondisi fisik para pemain sepakbola selama periode persiapan sebelum menghadapi pertandingan. Menyelesaikan masalah terkait kondisi fisik para pemain menjadi prioritas utama bagi tim pelatih selama persiapan menghadapi kompetisi. Kondisi fisik para pemain perlu meningkat melalui program latihan fisik yang disusun oleh tim pelatih. Penting untuk memberikan tekanan yang teratur dan terstruktur pada perkembangan fisik para pemain, dengan memperhatikan tingkat kemampuan individu ketika memberikan latihan fisik. Mekanisme ini harus diterapkan secara konsisten agar sebuah tim sepakbola dapat mencapai prestasi maksimal saat mengikuti kompetisi.

Berbasis latar belakang problematika tersebut, peneliti tertarik guna meneliti mengenai “Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Kresna Unesa FC pada Kompetisi Liga 3 Musim 2023”.

KAJIAN PUSTAKA

Sepakbola

Olahraga sepakbola mendapat penerimaan yang luas di seluruh dunia dan dapat dinikmati oleh berbagai kelompok usia, dari anak-anak hingga orang dewasa. Karena sifatnya yang sederhana dan dapat diikuti dengan mudah, banyak individu yang mengubah kegemaran mereka dalam bermain sepakbola menjadi karier profesional (Sudirman, Mahyuddin and Asyhari, 2021).

Tujuan utama dalam permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan sambil mencegah lawan mencetak gol dengan menghalangi upaya mereka. Dalam prosesnya, diperlukan berbagai teknik yang beragam. Terdapat setidaknya tujuh keterampilan esensial yang harus dikuasai dalam sepakbola, termasuk dribbling, tackling, passing, heading, shooting, dan menjaga gawang (Muchamad Arif Al Ardha et al., 2018).

Kondisi Fisik

Kondisi fisik memiliki peran penting dalam kesuksesan seorang atlet dalam dunia olahraga. Untuk mencapai kondisi fisik yang optimal, diperlukan program latihan yang

terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan energi sistem yang berbeda-beda untuk setiap cabang olahraga, termasuk sepakbola. Atlet sepakbola membutuhkan tingkat daya tahan yang tinggi untuk dapat bersaing dengan baik (Maulana and Faruk, 2021).

Komponen Kondisi Fisik

Permainan yang berlangsung selama 90 menit di mana pemain diharuskan untuk terus bergerak, baik saat menguasai bola maupun tidak disebut permainan sepakbola. Untuk dapat bermain dengan optimal, pemain harus memiliki kondisi fisik yang prima.

1. Daya Tahan

Pemain sepakbola memerlukan kapasitas kardiorespiratori yang optimal untuk menghadapi aktivitas fisik yang intens selama pertandingan. Ini mencakup kemampuan jantung dan paru-paru untuk memasok oksigen ke otot-otot selama periode waktu yang panjang. Daya tahan sangat penting dalam konteks sepakbola, mengingat pertandingan berlangsung selama sekitar 90 menit (Atradinal, 2018).

2. Kekuatan

Kekuatan ini memiliki relevansi dalam berbagai aspek permainan, termasuk tendangan, lompatan, tahan tubuh, dan persaingan fisik dengan lawan. Kekuatan memegang peranan penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh.

3. Kelincahan

Kelincahan pada hakikatnya adalah jenis gerakan yang mengubah kecepatan tinggi menjadi gerakan yang cepat dan tiba-tiba (Arifin and Warni, 2018).

4. Kecepatan

Kecepatan diperlukan ketika menerima umpan dari rekan atau dalam menggiring bola dengan kecepatan tinggi, serta dalam melakukan serangan balik atau transisi. Pemain yang memiliki kecepatan yang baik seringkali sulit diprediksi gerakannya oleh lawan (Hidayat and Witarsyah, 2020).

5. Kelentukan

Kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk berbagai aktivitas dengan tingkat penguluran tubuh yang luas, yang sering kali tercermin dalam fleksibilitas persendian di seluruh tubuh. Kelenturan adalah aspek penting dalam kesehatan olahraga dan merupakan prinsip dasar dalam berbagai cabang olahraga.

6. Daya Ledak

Kekuatan ledakan otot merupakan elemen yang sangat penting dalam aspek fisik yang perlu dipertimbangkan oleh pelatih guna meningkatkan performa atlet sepakbola. Karena

kekuatan ledakan otot tungkai sangat vital bagi pemain sepakbola dalam melakukan tendangan dan lompatan, kekuatan ledakan sering disebut sebagai kekuatan eksplosif. Proses kerjanya bersifat anaerobik dan membutuhkan waktu dan tenaga yang cepat dan kuat. (S, 2018).

Anatomi dan Fisiologi Otot

Anatomi otot adalah cabang dari ilmu anatomi yang mempelajari struktur dan organisasi otot dalam tubuh manusia atau hewan. Ini mencakup identifikasi, deskripsi, dan pemahaman tentang berbagai jenis otot, termasuk lokasi, ukuran, bentuk, asal, penempatan, dan hubungannya dengan tulang, sendi, dan struktur tubuh lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam jenis penelitian deskriptif. Pendekatan deskriptif kuantitatif dimaksudkan untuk memberikan penjelasan dan gambaran yang ringkas tentang berbagai situasi atau variabel yang terjadi dalam masyarakat, dan menjadi subjek penelitian berdasarkan data asli (Bungin, 2010:45). Teknik yang digunakan adalah survei dengan metode pengumpulan data yang melibatkan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang kondisi fisik para pemain Tim Kresna Unesa FC selama berkompetisi di Liga 3. Penelitian ini nantinya akan dilaksanakan Di Gedung Doping, Unesa Lidah Wetan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

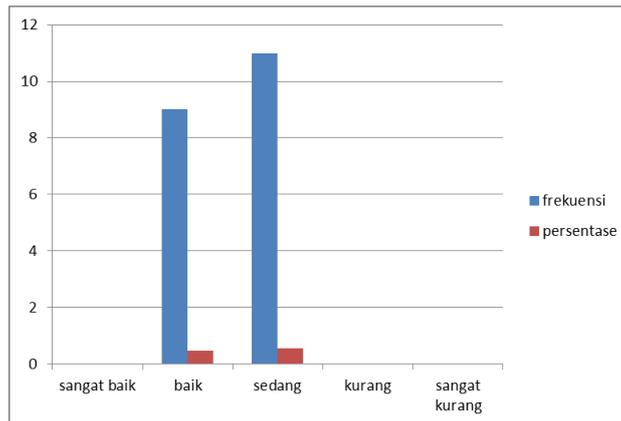
Penelitian ini yaitu penelitian deskriptif, oleh sebab itu kondisi objek akan diterangkan selaras dengan data yang didapat. Penelitian mengenai kondisi fisik pemain tim Unesa Kresna FC akan dideskripsikan mengenai kondisi fisik tiap pemain berbasis item tes yang diterapkan

1. Hasil Tes Kecepatan (Tes Lari 30 Meter)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam tes kecepatan yang diukur melalui lari 30 meter, terdapat 9 pemain (45%) yang mencapai hasil kategori baik dan 11 pemain (55%) mencapai hasil kategori sedang.

Tabel 4. 1 Tes Kecepatan Pemain Kresna Unesa FC

No	Rentang Skor		Kategori	Frekuensi	Presentase
1	4.6	4	Sangat Baik	0	0%
2	5.6	4.7	Baik	9	45%
3	6.8	5.7	Sedang	11	55%
4	7.9	6.9	Kurang	0	0%
5	9	8	Sangat Kurang	0	0%
Total				20	100%



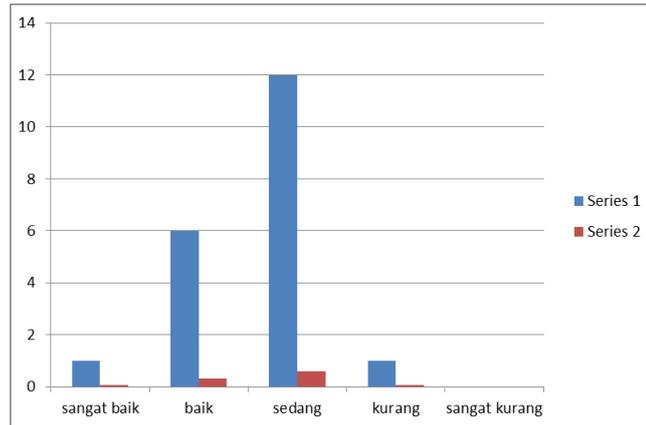
Gambar 4. 1 Diagram Tes Kecepatan Pemain Kresna Unesa FC

2. Hasil Tes Daya Tahan (Pacer Test)

Hasil penelitian pada tes daya tahan yang diukur menggunakan bleep test menunjukkan bahwa satu pemain (5%) memperoleh nilai sangat baik, enam pemain (30%) memperoleh nilai baik, dan dua belas pemain (60%) memperoleh nilai sedang. Selain itu, satu pemain (5%) mendapatkan kategori kurang.

Tabel 4. 2 Tes Daya Tahan Pemain Kresna Unesa FC

No	Rentang Skor		Kategori	Frekuensi	Presentase
1	11	15	Sangat Baik	1	5%
2	9	11	Baik	6	30%
3	7	9	Sedang	12	60%
4	5	7	Kurang	1	5%
5	2	5	Sangat Kurang	0	0%
Total				20	100%



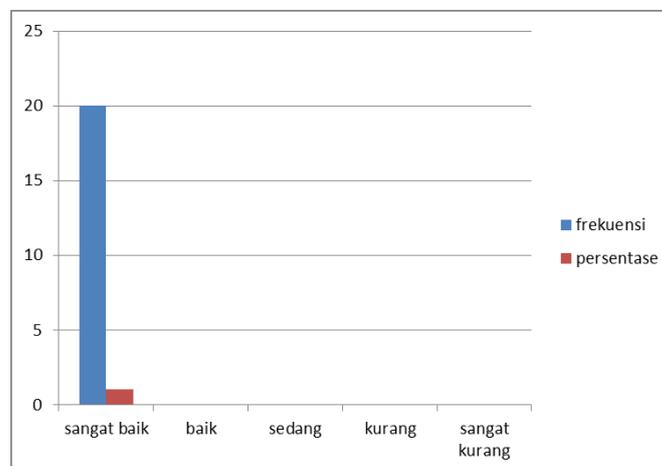
Gambar 4. 2 Diagram Tes Daya Tahan Tim Kresna Unesa FC

3. Hasil Tes Fleksibilitas (Sit and Reach)

Hasil penelitian pada tes sit and reach untuk mengukur fleksibilitas menunjukkan bahwa semua pemain, yaitu 20 pemain (100%), memperoleh nilai dengan kategori sangat baik.

Tabel 4. 3 Tes Fleksibilitas Pemain Kresna Unesa FC

No	Rentang Skor		Kategori	Frekuensi	Presentase
1	24	50	Sangat Baik	20	100%
2	18	23	Baik	0	0%
3	12	17	Sedang	0	0%
4	6	11	Kurang	0	0%
5	1	5	Sangat Kurang	0	0%
Total				20	100%



Gambar 4. 3 Diagram Tes Flexibilitas Tim Kresna Unesa FC

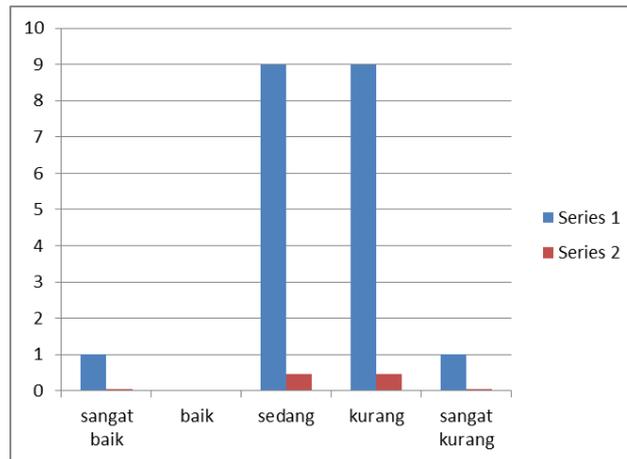
4. Hasil Tes Power Otot Tungkai (*Vertical Jumps*)

Hasil penelitian dari tes power otot tungkai yang dilakukan dengan alat vertical jumps menunjukkan bahwa satu pemain (5%) mendapatkan nilai dengan kategori sangat baik. Sementara itu, terdapat sembilan pemain (45%) dengan nilai kategori sedang, sembilan pemain

lainnya (45%) mendapatkan nilai kategori kurang, dan satu pemain (5%) dengan nilai kategori sangat kurang.

Tabel 4. 4 Fisik Tes Vertical Jump Pemain Kresna Unesa FC

No	Rentang Skor		Kategori	Frekuensi	Presentase
1	70	80	Sangat Baik	1	5%
2	62	69	Baik	0	0%
3	53	61	Sedang	9	45%
4	46	52	Kurang	9	45%
5	38	45	Sangat Kurang	1	5%
Total				20	100%



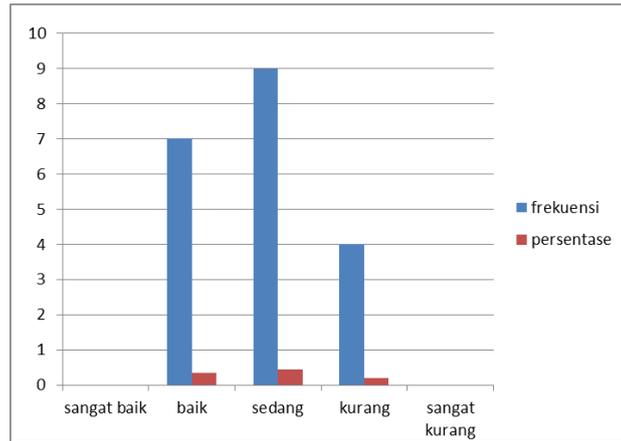
Gambar 4. 4 Diagram Tes Vertical Jump Tim Kresna Unesa FC

5. Hasil Tes Kelincahan (*Zig-Zag Test*)

Hasil penelitian dari tes kelincahan yang diukur dengan zig-zag menunjukkan bahwa tujuh pemain (35%) memperoleh nilai kategori baik, sementara itu, enam pemain lainnya (45%) memperoleh nilai kategori sedang, dan empat pemain (20%) memperoleh nilai kategori kurang.

Tabel 4. 5 Tes Kelincahan Pemain Kresna Unesa FC

No	Rentang Skor		Kategori	Frekuensi	Presentase
1	10	15.5	Sangat Baik	0	0%
2	15.6	16	Baik	7	35%
3	16.1	16.6	Sedang	9	45%
4	16.7	17.1	Kurang	4	20%
5	17.2	17.7	Sangat Kurang	0	0%
Total				20	100%



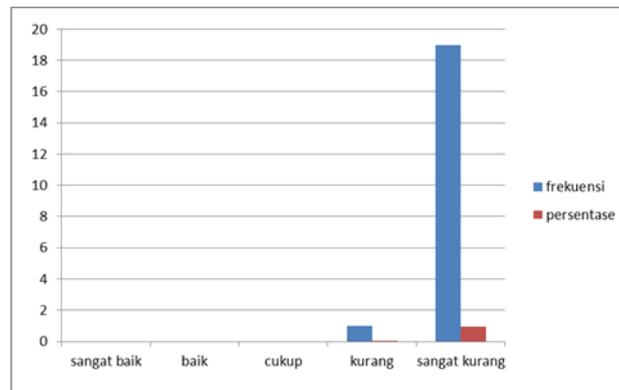
Gambar 4. 5 Diagram Tes Kelincahan Tim Kresna Unesa FC

6. Hasil Tes *SIT UP*

Hasil penelitian dari tes kekuatan otot perut, yang diukur dengan sit up, menunjukkan bahwa satu pemain (5%) memperoleh nilai kategori kurang, sementara itu, sembilan belas pemain lainnya (45%) memperoleh nilai kategori sangat kurang.

Tabel 4. 6 Tes Sit Up Pemain Kresna Unesa FC

No	Rentang Skor		Kategori	Frekuensi	Presentase
1	60	69	Sangat Baik	0	0%
2	50	59	Baik	0	0%
3	40	49	Sedang	0	0%
4	31	39	Kurang	1	5%
5	10	30	Sangat Kurang	19	95%
Total				20	100%



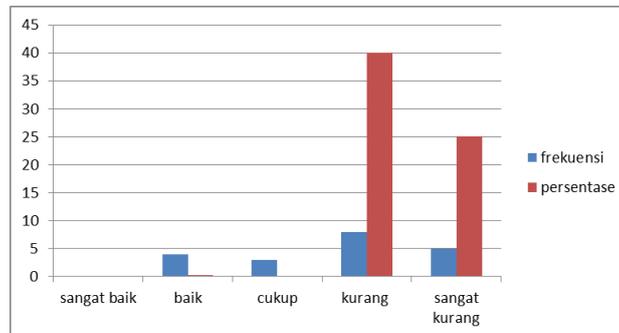
Gambar 4. 6 Diagram Tes Sit Up Tim Kresna Unesa FC

7. Hasil Tes *Push Up*

Hasil penelitian dari tes kekuatan otot lengan, yang diukur dengan push up, menunjukkan bahwa tiga pemain (15%) memperoleh nilai kategori sedang. Di sisi lain, delapan pemain lainnya (40%) mendapat kategori kurang, dan lima pemain (25%) mendapat kategori sangat kurang.

Tabel 4. 7 Tes Push Up Pemain Kresna Unesa FC

No	Rentang Skor		Kategori	Frekuensi	Presentase
1	50	59	Sangat Baik	0	0%
2	40	49	Baik	4	20%
3	30	39	Sedang	3	15%
4	21	29	Kurang	8	40%
5	10	20	Sangat Kurang	5	25%
Total				20	100%



Gambar 4. 7 Diagram Tes Push Up Tim Kresna Unesa FC

Pembahasan

Berbasis deskripsi perolehan penelitian yang sudah dijabarkan pada bab sebelumnya, didapati bahwasanya kondisi fisik pemain tim kresna unesa fc pada setiap item tes yang pertama tes lari kecepatan 30 meter, memperoleh persentase 45% pemain mempunyai kecepatan baik dan 55% pemain mempunyai kecepatan sedang. Yang kedua tes daya tahan menunjukkan bahwa 5% pemain mempunya daya tahan sangat baik, 30% pemain dengan taya tahan baik, 60% pemain dengan daya tahan sedang dan 1% pemain dengan daya tahan kurang. Yang ketiga tes fleksibilitas didapati pemain memperoleh persentase 100%. Yang keempat tes power otot tungkai didapati 5% pemian dengan kategori baik, 45% dengan kategori sedang, 45% dalam kategori kurang dan 5% dalam kategori sangat kurang. Yang kelima tes kulincahan didapati 35% pemain dalam kategori baik, 45% pemain dalam kategori sedang, 20% pemain dalam kategori kurang. Yang keenam tes *sit up* didapati 5% pemain dalam kategori kurang dan 95% pemain dalam kedaan sangat kurang. Dan yang ketujuh tes *push up* didapati 20% pemain dalam kategori baik, 15% pemian dalam kategori sedang, 40% pemain dalam kategori kurang dan 25% pemain dalam keadaan sangat kurang.

Kondisi fisik pemain sepakbola krusial guna performa mereka di lapangan. Optimalnya kondisi fisik membantu pemain guna menjalani pertandingan optimal, termasuk memelihara daya tahannya, kekuatannya, kecepatannya, kelincahannya, serta kebugaran umumnya. Optimalnya kondisi fisik memungkinkan pemain guna beroperasi pada level tertinggi selama 90 menit ataupun lebih, menuntaskan tekanan lawan, dan berkontribusi pada kesuksesan tim.

Kondisi fisik dipengaruhi faktor antara lain latihan dan pembinaan. Hal ini menjadi krusial sebab latihan dan pembinaan yang terstruktur dan terarah yaitu faktor utama dalam pengembangan kondisi fisik pemain. Ini mencakup latihan kekuatan, latihan kardiovaskular, latihan kecepatan, latihan fleksibilitas dan latihan lainnya yang dirancang guna meningkatkan berbagai aspek fisik. Selain itu, pola makan dan asupan nutrisi memainkan peran besar dalam membentuk kondisi fisik pemain sepakbola. Diet yang seimbang dan mumpuni ialah kunci guna memenuhi kebutuhan energi, pemulihan dan pertumbuhan otot.

Kondisi fisik pemain bisa pula dipengaruhi oleh sejauh mana mereka sudah mempersiapkan diri sebelum musim ataupun pertandingan tertentu. Dalam hal ini pemain tim Kresna Unesa FC dalam menggaringi kompetisi musim 2023-2024 cenderung kurang maksimal dalam menerapkan persiapan dimana jadwal pertandingan yang padat tidak didukung dengan jadwal latihan yang seimbang. Oleh sebab itu kondisi fisik pemain belum bisa dikatakan maksimal ataupun baik sekali.

Berbasis deskripsi Temuan dari penelitian yang telah diuraikan sebelumnya. Bahwasannya dari hasil tersebut itu berpengaruh pada hasil yang di dapat pada kompetisi liga 3 yang di ikuti Kresna Unesa FC tergabung pada grup H yang terdiri dari 4 klub antara lain Persid Jember, Pasuruan United, Kresna Unesa Fc, dan Persema Malang. Dengan sistem home away dengan 1 tempat, Kresna Unesa FC yang nantinya melakoni sebanyak 5 kali pertandingan. Dari 6 kali pertandingan tersebut Kresna Unesa FC hanya mampu mendapatkan hasil 2 kali kemenangan 1 kali imbang dan 3 kali mengalami kekalahan, dari hasil tersebut Kresna Unesa mampu mengumpulkan sebanyak 6 gol dan 7 kemasukan. berikut adalah rincian pertandingan Kresna Unesa FC pada kompetisi Liga 3 Jawa Timur tahun 2023.

Tabel 4. 8 Hasil Pertandingan Kompetisi Liga 3 Jawa Timur Tahun 2023

Pertandingan	Hasil
Kresna Unesa FC vs Pasuruan United	0 - 2
Kresna Unesa Fc vs Persema Malang	1 – 0
Kresna Unesa FC vs Persid Jember	1 – 2
Kresna Unesa FC vs Pasuruan United	1 – 1
Kresna Unesa FC vs Persema Malang	3 – 1
Kresna Unesa FC vs Persid Jember	0 - 1

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, kondisi fisik pemain tim Kresna Unesa FC mengalami variasi dalam berbagai aspek seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, dan kemampuan sit-up serta push-up. Optimalnya kondisi fisik pemain merupakan faktor krusial untuk performa mereka di lapangan, namun kurangnya persiapan yang terstruktur dan terarah dalam latihan serta pembinaan menyebabkan kondisi fisik pemain belum mencapai tingkat optimal. Hal ini tercermin dari hasil kompetisi Liga 3 Jawa Timur tahun 2023 di mana Kresna Unesa FC hanya mampu meraih 2 kemenangan, 1 kali imbang, dan 3 kali kekalahan. Dengan demikian, peningkatan persiapan dan pembinaan kondisi fisik pemain menjadi kunci untuk meningkatkan performa tim dan meraih hasil yang lebih baik dalam kompetisi mendatang.

Saran

Berbasis perolehan penelitian, didapati sejumlah hal yang bisa disarankan yakni:

1. Pengembangan Program Latihan: Berdasarkan temuan analisis, disarankan untuk mengembangkan program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu dan tim secara keseluruhan. Program ini harus dirancang untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan aspek fisik lainnya yang ditemukan kurang optimal.
2. Pemantauan dan Evaluasi Berkala: Penting untuk melakukan pemantauan dan evaluasi kondisi fisik pemain secara berkala selama musim kompetisi. Ini akan membantu dalam melacak kemajuan, mengidentifikasi perubahan, dan menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan.
3. Perhatian Terhadap Pencegahan Cedera: Selain meningkatkan kinerja, perhatian juga harus diberikan pada pencegahan cedera. Program latihan harus mencakup latihan penguatan dan peregangan yang dapat membantu mengurangi risiko cedera selama kompetisi.
4. Kolaborasi dengan Tenaga Ahli: Kolaborasi dengan ahli olahraga, seperti fisioterapis atau spesialis latihan fisik, dapat memberikan wawasan tambahan dan bantuan dalam merancang program latihan yang optimal.

DAFTAR REFERENSI

- Arifin, R. and Warni, H. (2018) 'Model latihan kelincahan sepakbola', 17(2), pp. 63–66.
- Arridho, I. Q. *et al.* (2021) 'Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola', *Jurnal Patriot*, 3(4), pp. 340–350. doi: 10.24036/patriot.v3i4.737.
- Atradinal, A. (2018) 'Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing', *Sporta Saintika*, 3(1), p. 432. doi: 10.24036/sporta.v3i1.63.
- Hidayat, R. and Witarsyah (2020) 'Jurnal Performa Olahraga', 5, pp. 48–53.
- Maulana, H. and Faruk, M. (2021) 'Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Puslatda Jatim (Study akhir priode persiapan kusus)', *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), pp. 1–9.
- Muchamad Arif Al Ardha, M. *et al.* (2018) 'Physical Education Curriculum for Early Childhood: Developing Students' Manipulative Skills in Soccer', 173(Icei 2017), pp. 226–229. doi: 10.2991/icei-17.2018.59.
- Pamongkas, I. T. R. I. (2023) *Analisis kondisi fisik pemain tim persela pada kompetisi liga 2 musim 2022-2023*.
- Pratama and Umar (2020) 'Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung', *Jurnal Patriot*, 2(2), pp. 549–564.
- Rofik, M. K., Yunus, M. and Widiawati, P. (2021) 'Survei Kondisi Fisik Sepak Bola pada Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021', *Sport Science and Health*, 3(12), pp. 1032–1041. doi: 10.17977/um062v3i122021p1032-1041.
- Sudirman, A., Mahyuddin, R. and Asyhari, H. (2021) 'Memahami Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola', *Jendela Olahraga*, 6(2), pp. 1–9. doi: 10.26877/jo.v6i2.8273.