

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PSBS BATU SANGKAR  
KABUPATEN TANAH DATAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Olahraga*



**JEFRY HENELFI  
NIM. 18089226**

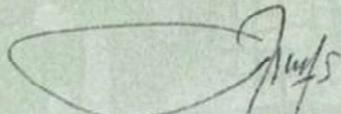
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Profil kondisi Fisik Pemain PSBS Batu Sangkar  
Kabupaten Tanah Datar  
Nama : Jefry Henelfi  
NIM/BP : 18089226/2018  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

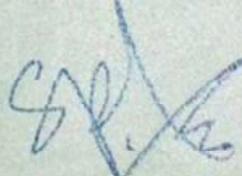
Padang, Juli 2022

Disetujui oleh:  
Pembimbing



Dr. Didin Tohidin, M. Kes., AIFO  
NIP. 195904031984031002

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd  
NIP. 19790704 2009012 004

**HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Penguji  
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Profil Kondisi Fisik Pemain PSBS Batu Sangkar  
Kabupaten Tanah Datar**

**Nama : Jefry Henelfi**

**NIM/BP : 18089226/2018**

**Program Studi : Ilmu Keolahrgaan**

**Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi**

**Fakultas : Ilmu Keolahrgaan**

**Padang, Juli 2022**

**Disahkan oleh:**

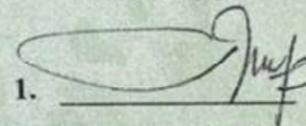
**Tim Penguji**

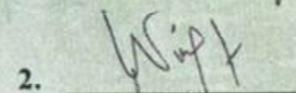
**Ketua : Dr. Didin Tohidin, M.kes., AIFO**

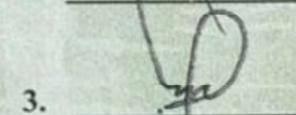
**Anggota : Windo Wiria Dinata, M.Pd**

**Anggota : Andri Gemaini, S.Si., M.Pd**

**Tanda Tangan**

1. 

2. 

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2022  
Yang membuat pernyataan



**Jefry Henelfi**  
**NIM. 18089226**

## ABSTRAK

### **JEFRY HENELFI (2022) : Profil Kondisi Fisik Pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar**

Masalah dalam penelitian ini belum diketahui Kondisi Fisik Pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik Pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada 08 Juni 2022 di Lapangan Limo Kaum Kecamatan Limo Kaum Kabupaten Tanah Datar. Populasi adalah seluruh pemain PSBS Batu Sangkar sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, yaitu sebanyak 20 orang.

Instrument penelitian dalam penelitian ini adalah :1) *Yo-Yo intermittent recovery test* untuk mengukur daya tahan, 2) *sprint 30 m* untuk mengukur kecepatan, 3) *Zig -zag runt test* untuk mengukur kelincahan, 4) *standing boar jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 5) Tes koordinasi mata kaki untuk mengukur koordinasi mata kaki, 6) *pus up* untuk mengukur tes kekuatan, 7) *sit and race* untuk mengukur kelentukan.

Hasil penelitian Pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar menunjukkan bahwa 1) Kemampuan Daya Tahan Aerobik rata-rata dimiliki adalah 41,27 ml/kg/ min tergolong kategori sedang. 2) kemampuan kecepatan rata-rata dimiliki adalah 4,6 detik tergolong dalam kategori sedang. 3) kemampuan kelincahan rata-rata dimiliki adalah 27,195 detik tergolong kategori sedang. 4) kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai rata-rata dimiliki adalah 240 cukup. 5) kemampuan Koordinasi mata kaki yang dimiliki pemain dengan nilai 11,3 tergolong kategori sedang. 6) kemampuan kekuatan rata-rata yang dimiliki adalah 16,85 tergolong kategori sedang. 7) kemampuan kelentukan yang dimiliki pemain dengan nilai 26,65 tergolong dalam kategori sedang.

***Kata kunci : Kondisi Fisik, Pemain Sepakbola***

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “ **Profil Kondisi Fisik Pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar .**”

Skripsi ini dibuat melengkap persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si,M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Endang sepdanius, S.Si., M.Or sebagai sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Didin Tohidin, M. Kes AIFO sebagai pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd dan bapak Andri Gemaini, S,Si., M.Pd sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Kedua orang tua yaitu bapak Hendri dan Ibu Elfi Elfira serta adek-adek saya Fadli Henelfi, Nailatul Fadhila, Habibi Henelfi, Zia Nafeza Henelfi yang sangat saya cintai, yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'a yang tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Kepada Pelatih dan Pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
10. Rekan-rekan mahasiswa se angkatan 2018 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT, mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, kepada Tim PSBS Batu Sangkar

tempat penelitian, dan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi serta pembaca pada umumnya.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari baik isi maupun penulisan masih belum sempurna untuk itu kepada pembaca, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Juni 2022

**Jefry Henelfi**  
**Nim:18089226**

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN PROPOSAL PENELITIAN

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	11

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	12
1. Permainan sepakbola .....	12
2. Kondisi fisik.....	15
3. Daya tahan .....	16
4. Kecepatan .....	22
5. Kelincahan .....	27
6. Daya ledak .....	31
7. Koordinasi .....	35
8. Kekuatan .....	39
9. Kelentukan .....	41
B. Penelitian Yang Relevan .....	43
C. Kerangka Konseptual .....	43
D. Pertanyaan Penelitian .....	46

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	48
B. Tempat Penelitian Dan Waktu.....	48
C. Populasi dan Sampel penelitian.....	49
D. Jenis dan Sumber data penelitian .....	50
E. Defenisi operasional.....	50
F. Teknik pengumpulan data.....	51
G. Teknik analisis Data.....	61

### **BAB 1V HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	63
B. Pembahasan.....	73

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	84
B. Saran.....	84

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>85</b>
----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

1. Daftar Club yang masuk Liga 3 Sumatra Barar 2021 .....	6
2. Jumlah populasi pemain PSBS Batu Sangakar .....	49
3. Norma Standarisasi Tes Daya Tahan Aerobik Dengan <i>Yo-yo Intermittent Recovery Test</i> .....	53
4. Norma Standarisasi Untuk Lari 30 meter <i>Sprint</i> .....	54
5. Norma Satandarisasi Untuk Tes Kelincahan.....	55
6. Norma Standarisai Untuk <i>Standing Broad Jump</i> .....	56
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar.....	64
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar.....	65
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar.....	66
10. Distribusi Frekuensi daya ledak otot tungkai pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar.....	68
11. Distribusi Frekuensi tes koordinasi Mata Kaki pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar.....	70
12. Distribusi Frekuensi tes kekuatan Pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar.....	70
13. Distribusi Frekuensi tes kelentukan pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar.....	71

## DAFTAR GAMBAR

1. Bentuk Latihan <i>Fartlek</i> .....	22
2. Latihan Latihan sprint 30 Meter .....	26
3. Bentuk Latihan Zig- zag Run .....	31
4. Bentuk Latihan <i>Squat jump</i> .....	34
5. Bentuk Latihan <i>One Foot In Each</i> .....	38
6. Kerangka Konseptual .....	41
7. Gambar <i>Yo-Yo Intermittent Recevory test</i> .....	48
8. Bentuk Pelaksanaan <i>Sprint</i> 30 Meter .....	49
9. Bentuk Pelaksanaan <i>Agility run</i> .....	49
10. <i>Standing broad jump</i> .....	50
11. Tes Koordinasi Mata Kaki .....	54
12. Diagram Batang Daya Tahan Pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar .....	58
13. Diagram Batang Kecepatan pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar.....	59
14. Diagram Batang Kelincahan pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar.....	61
15. Diagram Batang Daya Ledak Otot Tungkai pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar.....	62
16. Diagram Batang Koordinasi Mata Kaki pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar.....	64

17. Diagram Batang Kekuatan pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar.....	71
18. Diagram Batang Kelentukan pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar.....	72
19. Peneliti mengukur jarak <i>cones</i> untuk tes daya tahan <i>Yoyo test</i> .....	87
20. Peneliti memberikan contoh pelaksanaan tes daya tahan <i>Yoyo test</i> .....	88
21. Pada saat sampel melakukan tes daya tahan <i>Yo-yo test</i> .....	88
22. Peneliti mengukur jarak <i>cones</i> untuk tes kecepatan.....	89
23. Pada saat sampel melakukan tes kecepatan.....	89
24. Pada saat sampel melakukan tes kelincahan.....	91
25. Pada saat peneliti memberikan arahan dan contoh pelaksanaan Tes daya ledak .....	92
26. Pada saat sampel melakukan tes daya ledak.....	93
27. Pada saat peneliti memberikan arahan dan contoh pelaksanaan Tes koordinasi mata kaki.....	94
28. Pada saat sampel melakukan tes kekuatan.....	104
29. Pada saat sampel melakukan tes kelentukan.....	105
30. Pada saat pelatih menyampaikan ke saya akan melaksanakan Penelitian di tim PSBS Batu Sangkar.....	106
31. Foto bersama pelatih dan pemain PSBS Batu Sangkar.....	107

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Data Mentah .....	88
2. Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian .....	95
3. Lampiran 4. Surat Penelitian Dari FIK UNP .....	109
4. Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian dari PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar .....	110

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kegiatan olahraga kini telah mengalami kemajuan pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan di berbagai daerah maupun di tingkat Nasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan dari berbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan cara mengembangkan perkumpulan - perkumpulan olahraga. Di sisi lain olahraga juga bentuk bermain yang di organisasikan sedemikian rupa dengan peraturan dan di pertandingan menggunakan permainan dengan arah dan tujuan yang di dasari dan tertentu. Sifat pertandingan merupakan ciri dari olahraga, sehingga teknik dan perbaikan kondisi fisik menentukan, semua ini memerlukan latihan yang teratur dan sistematis Sesuai dengan UU RI NO. 1 Tahun 2022 pasal 1 ayat 1: “Indeks pembangunan Olahraga atau *Spor Development Indeks* yang selanjutnya disingkat SDI adalah indeks gabungan yang mencerminkan keberhasilan pembangunan keolahragaan.”

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan Pengaturan, Pendidikan, Pelatihan, Pembinaan, Pengembangan, dan pengawasan. Pengembangan dan pengawasan kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi

untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di lihat bahwa pembinaan olahraga hendaknya dilakukan sedini mungkin agar bisa mengikuti jenjang - jenjang kompetisi untuk berpacu dalam mencapai prestasi yang tinggi baik secara individu maupun berkelompok, dapat berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu daerah bangsa. Oleh karena itu olahraga harus di bina dan di kembangkan dengan baik. Menurut Syafruddin (2011: 54 ) mengatakan :

“olahraga prestasi adalah olahraga / cabang / disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga, untuk meraih prestasi terbaik / tertinggi (top performance) jadi, dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan peran olahragawan secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi yang baik dengan di dukung ilmu pengetahuan dan teknologi untuk meraih prestasi terbaik.”

Dari sekian banyak olahraga yang di kembangkan dan di tingkatkan prestasinya secara maksimal, di antaranya adalah cabang Sepakbola. Menurut Luxbacher, Josep (2016: 5) Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta pemain sepakbola setiap tahunnya. Luxbacher (2012: 1) ” menyatakan bahwa organisasi dunia adalah *the federation intrenasional de football ascociation (FIFA)*, lebih dari 170 negara yang bergabung sebagai anggota *FIFA*, permainan Indonesia juga berkembang pesat di bawah naungan organisasi persatuan Sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) yang didirikan pada tahun 1930 di Yogyakarta Indonesua berupaya menjaga ekstensi di dunia Sepakbola, segala

macam kompetisi pun di ikuti agar Persepakbola di Indonesia di akui di kanch Internasional (Rengga dan Tribinoka, 2016: 13).

Dalam meraih sebuah prestasi sepakbola yang baik selain pembinaan dan pelatihan yang terprogram secara teratur hendaknya pembinaan juga diarahkan kepada kondisi fisik. Menurut Syafrudin (2014: 16), komponen kondisi fisik terdiri dari: kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordinational*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Lebih lanjut dijelaskan oleh Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yaitu (1) daya tahan (2) kecepatan, (3) kelincahan, (4) daya ledak, (5) koordinasi, (6) kekuatan, (7) kelentukan.

Sedangkan menurut Batty (2014), Sepakbola merupakan permainan yang sederhana. Rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Dikatakan sederhana, karna olahraga ini dimainkan oleh 2 ( dua) tim yang masing- masing berjumlah 11 pemain.

Berdasarkan kutipan diatas sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh 2 team yang masing- masing team terdiri dari 11 orang pemain inti dan 7 pemain cadangan, dengan lapangan berukuran panjang min 100m dan max 110m lebar lapangan min 64m dan max 75m. olahraga sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang baik agar seseorang dapat bermain dengan benar dan memenangkan pertandingan. Kondisi fisik sangat berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam

permainan sepak bola. Ada beberapa kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola yaitu daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.

Daya tahan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dalam permainan sepakbola pemain harus sanggup bertahan dengan waktu permainan 90 menit. Berikutnya kecepatan juga sangat penting mempengaruhi jalannya permainan. Diantaranya, dalam melakukan serangan yang cepat, unsur kecepatan ini sangat diperlukan, agar bisa menyusun serangan dengan baik sesuai strategi penyerangan yang diinginkan.

Kelincahan memang sangat dibutuhkan bagi seseorang pemain sepakbola. Seseorang pemain sepakbola yang lincah akan merepotkan pemain lawan untuk menghadangnya, sehingga proses menyusun serangan akan berjalan dengan efektif untuk mencapai hasil pertandingan yang memuaskan. Berikutnya daya ledak berperan penting dalam permainan sepakbola, daya ledak otot tungkai yang bagus dapat melakukan tendangan dengan kuat, cepat dan terarah, baik untuk melakukan *shooting*, *jumping*, maupun *heading*. Pada saat melompat daya ledak otot tungkai harus dengan keadaan baik agar dapat menghasilkan lompatan yang tinggi sehingga memudahkan untuk melakukan serangan di udara (*heading*) maupun untuk melakukan lompatan oleh penjaga gawang dalam menangkap bola.

Koordinasi sangat penting dalam permainan sepakbola, Koordinasi antara mata kaki yang baik dapat mempermudah untuk melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan, seperti ketika akan melakukan umpan lambung ke daerah kotak penalti lawan, yang mana koordinasi antara mata pada saat melihat rekan yang

berada lalu dikoordinasikan dengan gerakan kaki, sehingga umpan diberikan kepada rekan dapat diterima dengan baik.

Kekuatan otot lengan sangat penting dimiliki oleh pemain sepakbola, terutama halnya lemparan kedalam karena lemparan kedalam bisa menjauhkan bola dari area pertahanan tim, lemparan kedalam bisa juga dijadikan kunci dalam mencetak peluang maupun gol.

Kelenturan juga penting dimiliki oleh pemain sepakbola, terutama hal nya untuk meningkatkan keseimbangan pemain kelenturan badan pemain lebih seimbang apabila ada adu kotak dengan pemain lawan.

Dalam meraih sebuah prestasi sepakbola yang baik selain pembinaan dan pelatihan yang terprogram secara teratur hendaknya pembinaan juga diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik karena kondisi fisik merupakan salah satu yang sangat memegang peranan penting dalam meraih prestasi puncak. Keberhasilan atau prestasi dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen – komponen kondisi fisik memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola untuk meraih prestasi yang lebih tinggi. Berarti pembinaan dan peningkatan unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan program latihan yang mengandung aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak dan koordinasi. Aspek – aspek tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi setiap

pemain kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar. gerak dasar yang baik merupakan sesuatu yang harus dikuasai oleh pemain.

PSBS Batu Sangkar berlatih 4 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu, Jumat, Sabtu Dan Minggu pada pukul 16:00 wib sampai 17.30 wib di lapangan Lima kaum Batu Sangkar disetiap latihan yang di berikan oleh pelatih adalah latihan taktik dan strategi terkadang latihan kondisi fisik di lakukan secara bersamaan dengan melatih teknik, tetapi untuk latihan kondisi fisik ini tidak terkontrol, sebab : (1) Latihan untuk kondisi fisik dijadikan satu dengan latihan teknik ( latihan kondisi fisik *include* dalam latihan teknik, (2). Latihan kondisi fisik juga disampaikan bersamaan dengan latihan taktik.

PSBS Batu Sangkar di dirikan Tahun 2017 oleh Bupati Tanah Datar yang bernama Iskamamit, dan secara resmi disahkan oleh Bupati Tanah Datar pada tanggal 30 desember 2018 ketua Club PSBS Batu Sangkar Dasril Candra. PSBS Batu Sangkar berdiri berdasarkan kecintaan Bupati Tanah Datar dengan SepakBola ia megiginkan ada klub yang mewakili Kabupaten Tanah Datar di kanca Nasional.

Berdasarkan pengamatan sementara dan observasi awal penulis lakukan bersama Pak Roni Sila pelatih PSBS Batu Sangkar di Lapangan Limo Kaum terhadap Tim PSBS Batu Sangkar di lihat dari permainan dengan sesama pemain banyak melakukan kesalahan yang tidak seharusnya kesalahan itu terjadi, terlihat pemain PSBS Batu Sangkar mengalami kelelahan dan kebanyakan berdiri dari pada bergerak, diakibatkan kurangnya faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pada pemain PSBS Batu Sangkar terkait daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya

ledak, dan koordinasi, kekuatan, kelentukan karna diakibatkan kurang latihan karena pandemi covid 19.

Peneliti melihat pada saat latihan tim PSBS Batu Sangkar melakukan latihan sangat terlihat jelas kurangnya daya tahan, daya tahan pemain sudah mulai menurun, sehingga para pemain pun merasa kelelahan dan pada saat melakukan umpan maupun tendangan tidak memiliki *power* (kekuatan) dan arahnya cenderung jauh dari sasaran saat latihan.

Begitu juga dengan kecepatan pemain PSBS Batu Sangkar saat mengiring bola dan mengejar bola kurang memiliki kecepatan, sehingga pelatih saat itu langsung memberikan instruksi untuk menambah kecepatan kepada pemain yang sedang latihan.

Faktor yang mempengaruhi selanjutnya di lihat oleh peneliti, pemain PSBS Batu Sangkar kurang memiliki kelincahan yang dibutuhkan untuk mengecoh lawan ketempat yang tak terduga baik itu saat membawa bola, kelincahan juga dibutuhkan untuk mengubah posisi tubuh kearah tertentu guna mengambil bola yang sulit dan mengontrol dengan baik agar bisa dikembalikan ke daerah lawan.

Selain faktor diatas peneliti melihat jelas kurangnya daya ledak pemain PSBS Batu Sangkar kurang mampu melompat dengan setinggi-tingginya untuk menyambut umpan lambung dari rekan-rekannya, saat melakukan tendangan sudut, tendangan bebas, tendangan jauh, tanpa adanya dukungan daya ledak tungkai yang baik mustahil seseorang pemain sepakbola akan mampu menghasilkan tendangan yang baik.

Selain faktor faktor diatas peneliti melihat jelas kurangnya koordinasi mata kaki yang dimiliki pemain PSBS Batu Sangkar sangat minim sekali, *control* bola yang masih kurang sempurna, umpan – umpan (*passing*) pendek maupun panjang yang kurang pas. Semua teknik harus memiliki koordinasi mata kaki yang baik, yang sangat banyak merugikan team dalam melakukan latihan atau pertandingan, jika seorang pemain tidak bagus koordinasinya.

Faktor yang mempengaruhi selanjutnya dilihat oleh peneliti, kemampuan pemain PSBS Batu Sangkar dalam melakukan teknik lemparan kedalam masih terbilang kurang baik, terlihat dari jauhnya jarak hasil lemparan kedalam masih terbilang kurang baik, terlihat jauhnya jarak hasil lemparan masih jauh yang salah satunya disebabkan oleh lemahnya kekuatan otot lengan dalam melakukan lemparan kedalam.

Begitu juga dengan teknik yang dimiliki pemain PSBS Batu Sangkar sangat rendah. Hal ini terbukti pada saat latihan game internal, dimana latihan tersebut yaitu *shooting, passing, dribbling, kontrol* dan *heading* yang belum maksimal, sehingga sering terjadi kesalahan yang mendasar dalam permainan sepakbola seperti menggiring bola menendang bola. Rendahnya kemampuan teknik dasar atlet merupakan salah satu kendala dalam mewujudkan pencapaian prestasi yang diinginkan.

Berdasarkan uraian diatas ternyata belum diketahuinya kemampuan kondisi fisik (daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi mata kaki, Kekuatan, kelentukan) sepakbola pemain PSBS Batu Sangkar. Untuk mengetahui faktor yang dominan terhadap hal yang menyebabkan dan menurunnya prestasi

pemain PSBS Batu Sangkar maka peneliti ingin mengambil judul : “Profil Kondisi Fisik Pemain PSBS Batu Sangkar dalam rangka ajang mengikuti Liga 3 2021”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Keadaan kondisi fisik pemain PSBS Batu Sangkar di duga masih rendah, terlihat ketika saat latihan atlet mudah merasa lelah.
2. Keterampilan teknik dasar Pemain PSBS Batu Sangkar saat latihan terlihat masih kurang menguasai.
3. Dalam latihan yang diadakan 3 kali seminggu, porsi latihan fisik lebih sedikit.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah yang di teliti terlalu banyak nya komponen –komponen yang mempengaruhi rendahnya kondisi fisik Pemain Sepakbola PSBS Batu Sangkar kabupaten Tanah Datar dalam rangka ajang mengikuti Liga 3 maka peneliti membatasi masalah pada:

1. Daya tahan
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Koordinasi mata kaki
6. Kekuatan
7. kelentukan

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana daya tahan yang dimiliki pemain sepakbola PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar?
2. Bagaimana kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar ?
3. Bagaimana kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar ?
4. Bagaimana daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar?
5. Bagaimanakah koordinasi mata kaki yang dimiliki pemain sepakbola PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar?
6. Bagaimanakah kekuatan yang dimiliki pemain sepakbola PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar?
7. Bagaimanakah kelentukan yang dimiliki pemain sepakbola PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Daya tahan pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah datar.
2. Kecepatan pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah datar.
3. Kelincahan pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah datar.

4. Daya ledak otot tungkai pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah datar.
5. Koordinasi mata kaki pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah datar.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritisme

Untuk menambah ilmu pengetahuan dalam bidang kondisi fisik untuk dosen

2. Secara Praktisme

- a. Bagi pelatih

Kajian ini dapat digunakan sebagai kontribusi yang berupa ilmu bagi pelatih untuk mengembangkan latihan sepakbola, terutama dalam hal Profil Kondisi Fisik Pemain PSBS Batu Sangkar.

- b. Bagi Pemain

Hal ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi pemain PSBS Batu Sangkar bahwa kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dimiliki setiap pemain Sepakbola.

- c. Penulis

Sebagai kesempatan untuk mendapatkan pengalaman baik tentang “Profil Kondisi Fisik Pemain PSBS Batu Sangkar Kabupaten Tanah Datar” dan sebagai salah satu syarat penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.