

**KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA MUSPAN  
FOOTBALL CLUB KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**MUHAMMAD FIQRUL ARSYAD  
NIM: 18086427**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

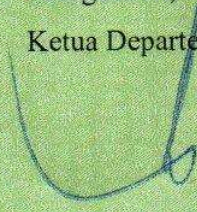
## ALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

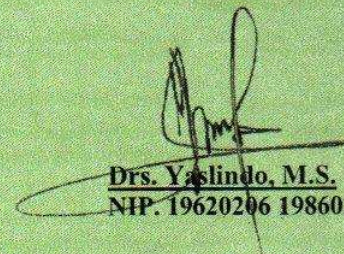
Judul : Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Muspan Football Club  
Kota Padang  
Nama : Muhammad Fiqrul Arsyad  
NIM : 18086427  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Mengetahui,  
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Disetujui oleh,  
Pembimbing

  
Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP.19611230 198803 1 003

  
Drs. Yaslindo, M.S.  
NIP.19620206 198602 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

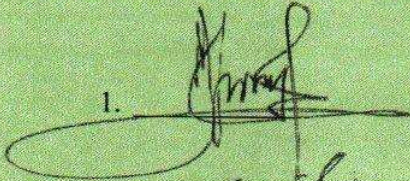
Judul : Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Muspan Football Club  
Kota Padang  
Nama : Muhammad Fiqrul Arsyad  
NIM : 18086427  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

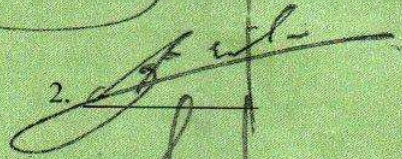
Padang, Agustus 2022

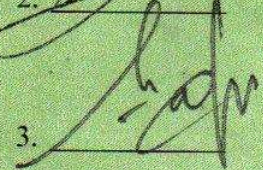
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yaslindo, M.S.
2. Anggota : Dr. Arsil, M.Pd
3. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

1. 

2. 

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Skripsi dengan judul: “**Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Muspan Football Club Kota Padang**”, skripsi ini murni gagasan dan rumusan peneliti, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
2. Dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas, dicantumkan sebagai acuan didalam penulis penulisan skripsi.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, untuk itu saya bersedia menerima sanksi akademik, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hokum yang berlaku.

Padang, September 2022

Saya yang menyatakan



**MUHAMMAD FIQRUL ARSYAD**  
NIM: 18086427

## ABSTRAK

### **Muhammad Fiqrul Arsyad. 2022. Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Muspan Football Club Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya prestasi pemain Sekolah Sepakbola Muspan Football Club Kota Padang, yang diduga disebabkan oleh belum diketahuinya tingkat kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Muspan Football Club Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Football Club Kota Padang yang meliputi : kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 38 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 22 orang pemain. Instrument yang digunakan 1) *sit and reach* untuk mengukur kelentukan, 2) lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, 3) *Illinois agility run* untuk mengukur kelincahan, 4) *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 5) *bleep test* untuk mengukur kemampuan daya tahan aerobik. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Kelentukan pemain berada pada klasifikasi baik sekali, 2) Kecepatan pemain termasuk pada klasifikasi kurang, 3) Kelincahan pemain termasuk pada klasifikasi kurang sekali, 4) Daya ledak otot tungkai pemain termasuk pada klasifikasi sedang, 5) Daya tahan aerobik pemain termasuk pada klasifikasi sedang.

**Kata kunci: kondisi fisik pemain SSB Muspan FC Kota Padang**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Muspan Football Club Kota Padang”. Shalawat beriring salam penulis ucapkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Yaslindo, M.S., sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak Dr. Arsil, M.Pd dan Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kedua orangtua Ayahanda (Indrefi) dan Ibunda (Filidia) , yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Pengurus, Pelatih dan Pemain SSB Muspan FC Kota Padang dan Rekan Se-Tim yang telah berpartisipasi membantu peneliti dalam melakukan penelitian.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT. memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Juli 2022

Muhammad Fiqrul Arsyad  
NIM. 18086427

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Sepakbola.....	8
2. Kondisi Fisik .....	9
3. Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.....	11
B. Kerangka Konseptual.....	17
C. Pertanyaan Penelitian.....	18
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
C. Populasi dan Sampel .....	19
D. Jenis dan Sumber Data.....	20
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	21
F. Teknik Analisa Data.....	30



## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Temuan Penelitian.....	31
1. Kelentukan .....	31
2. Kecepatan.....	32
3. Kelincahan.....	33
4. Daya ledak otot tungkai .....	35
5. Daya tahan aerobic.....	35
B. Pembahasan.....	37

## **BAB V PENUTUP**

A. Simpulan .....	46
B. Saran.....	48

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	49
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	51
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma Lari 30 Meter .....	24
2. Klasifikasi <i>Illinois agility run test</i> .....	25
3. Norma Penilaian Tes Loncat Tegak.....	28
4. Klasifikasi Kebugaran ( <i>VO2 max</i> ) dalam ml/kg.bb/menit.....	30
5. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	31
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	32
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	34
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	35
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	36

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	18
2. Tes Sit and Reach.....	22
3. Lari 30 Meter.....	24
4. Illinois Agility Run Test.....	26
5. Sikap Permulaan Loncat Tegak.....	27
6. Pelaksanaan Loncat Tegak.....	27
7. Histogram Kelentukan .....	32
8. Histogram Kecepatan.....	33
9. Histogram Kelincahan.....	34
10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	36
11. Histogram Daya Tahan Aerobik .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Responden Penelitian .....	51
2. Deskripsi Data Kelentukan .....	52
3. Deskripsi Data Kecepatan .....	53
4. Deskripsi Data Kelincahan.....	55
5. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	56
6. Deskripsi Data Daya Tahan Aerobik .....	57
7. Tabel Penilaian <i>VO2Max</i> .....	59
8. Dokumentasi Penelitian .....	63
9. Lokasi Lapangan Sepakbola TVRI SUMBAR .....	67
10. Formulir Tes Kondisi Fisik .....	68

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan digandrungi oleh semua kelompok umur hampir di seluruh dunia. Bagaimana gegap-gempitanya dunia menyambut event pertandingan sepakbola seperti piala dunia, piala eropa, perebutan piala champions, dan lain sebagainya. Ratusan juta pasang mata “tidak berkedip” di depan televisi ketika menyaksikan suatu pertandingan sepakbola yang penting.

Sepakbola menjadi demikian melalui proses yang panjang, kalau kita simak sejarah perkembangan sepakbola dunia kelahirannya sejak ratusan tahun sebelum masehi, sampai pada sepakbola modern yang juga panjang sejarahnya, melahirkan beragam peraturan permainan, melahirkan tim sepakbola atau klub-klub besar, melahirkan kompetisi-kompetisi yang elit, melahirkan pemain-pemain yang fenomenal. Menjadi keniscayaan bahwa sepakbola telah ditempa oleh waktu dan dimatangkan oleh sejarah dunia.

Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepakbola yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah untuk menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara di pesepakbolaan dunia, hal itu juga dijelaskan di dalam UUD RI No.3 Tahun 2005 tentang system Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 21 ayat 1 yang berbunyi “Pemerintahan Pusat dan Pemerintahan Daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan

kewenangan dan tanggung jawabnya”. Jadi pemerintahan pusat dan pemerintahan daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya sepakbola, agar dapat menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara Indonesia di persepakbolaan dunia.

Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam sepakbola, pembinaan harus dimulai dari usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal. Pembinaan dilakukan untuk melahirkan bibit-bibit muda sebagai regenerasi bangsa untuk cabang sepakbola. Sekolah SepakBola Muspan FC Padang merupakan salah satu perkumpulan cabang sepakbola ditingkat daerah yang membina pemain muda untuk mengembangkan bakat dan potensi pemain. Banyak prestasi yang telah diraih pada tingkat daerah, sayangnya prestasi yang gemilang ini tidak bertahan dan mengalami pasang surut. Meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Percapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2011:57) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor internal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti kualitas pelatih, sara dan prasarana, keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang

bergizi dan sebagainya. Faktor internal kondisi fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola. Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Faktor kondisi fisik seperti daya tahan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan sangat dibutuhkan untuk menghasilkan permainan sepakbola yang bagus.

Menurut Syafruddin (2012:70) “unsur-unsur kondisi fisik antara lain kecepatan, kelentukan, kekuatan, daya tahan, daya ledak dan keseimbangan”. Sedangkan menurut Arsil (2000:5) “komponen kondisi fisik meliputi daya tahan, kekuatan, koordinasi, kelentukan, keseimbangan, daya ledak dan kelincahan”. Dalam semua unsur yang terpenting dalam sepakbola, yang merupakan unsur paling dominan adalah kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, kekuatan dan kelentukan. Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam permainan sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis dalam peningkatan kemampuan teknik, taktik dan mental. Menurut pengertian kondisi fisik secara defenitif dalam olahraga menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2012:65) meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus cabang olahraga.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena permainan dituntut selama 90 menit. Bagaimana baiknya teknik yang

dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan serta dalam beberapa kali pertandingan pada kejuaraan yang pernah diikuti, seperti pada kejuaraan tingkat daerah dan kejuaraan tingkat provinsi. Ada beberapa faktor yang kemungkinan menyebabkan penurunan prestasi yang dialami Sekolah Sepakbola Muspan FC diantaranya adalah kondisi fisik, mental, teknik yang dimiliki pemain, dan faktor sarana dan prasarana. Dilihat dari segi permainan pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC yang penulis amati, masih jauh dari harapan. Dimana pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC sering mengalami kelelahan dalam bertanding terutama pada 45 menit babak kedua, kalah dalam duel baik *sprint* maupun *body charge*, dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang. Ini kemungkinan besar menyebabkan menurunnya prestasi pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC.

Selanjutnya faktor yang menyebabkan menurunnya prestasi pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC adalah faktor mental yang dimiliki pemain, pemain yang memiliki mental yang baik maka tidak akan merasa tertekan ketika bertanding dibawah tekanan supporter lawan. Selain itu faktor teknik yang dimiliki oleh pemain juga sangat mempengaruhi prestasi tim, dengan teknik yang baik pemain akan mampu menguasai pertandingan dan selalu siap ketika menyerang dan diserang.

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan masalah di atas. Dari penelitian ini diharapkan bisa



melahirkan suatu langkah antisipatif terhadap masalah yang terjadi pada pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC kedepannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet sepakbola dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi variabel yang mempengaruhi prestasi pemain sepakbola, variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik, diantaranya kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan.
2. Motivasi
3. Mental
4. Teknik
5. Sarana dan prasara

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi prestasi pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada pencapaian tujuan penelitian. Faktor yang menjadi fokus penelitian adalah faktor kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Muspan FC yang meliputi:

1. Tingkat kelentukan pemain SSB Muspan FC Padang.
2. Tingkat kecepatan pemain SSB Muspan FC Padang.
3. Tingkat kelincahan pemain SSB Muspan FC Padang.

4. Tingkat daya ledak otot tungkai pemain SSB Muspan FC Padang.
5. Tingkat daya tahan pemain SSB Muspan FC Padang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu:

1. Bagaimana tingkat kelentukan yang dimiliki atlet Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang?
2. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki atlet Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang?
3. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki atlet Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang?
4. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang?
5. Bagaimana tingkat daya tahan yang dimiliki atlet Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang?

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

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Tingkat kelentukan yang dimiliki atlet Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang.
2. Tingkat kecepatan yang dimiliki atlet Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang.

3. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang.
4. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang.
5. Tingkat daya tahan yang dimiliki atlet Sekolah Sepakbola Muspan FC Padang.

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

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis untuk menyelesaikan program strata satu (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih dan atlet Sekolah Sepakbola Muspan FC agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik dan sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Pemain, sebagai acuan untuk meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi yang lebih baik.
4. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama dan mendalam.
5. Mahasiswa, sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang