

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SSB BBC  
BATUANG TABA U-15 TAHUN KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**ARIO ARMANDA  
NIM. 18086004**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**



## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB BBC  
Batuang Taba U-15 Tahun Kota Padang

**Nama** : Ario Armanda  
**NIM** : 18086004  
**Program Studi** : Penjaskesrek  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang

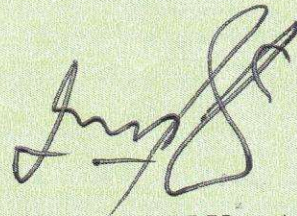
Padang, Desember 2022

**Mengetahui**  
**Sekretaris Departemen**  
**Pendidikan Olahraga**



**Sepriadi, S.Si, M.Pd**  
**NIP. 19890901 201404 1 002**

**Disetujui**  
**Pembimbing**



**Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO**  
**NIP. 19620702 198703 1 002**



## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ario Armanda  
NIM : 18086004

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  
dengan judul



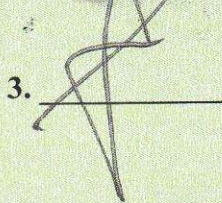
Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15  
Tahun Kota Padang

Padang, Desember 2022

### Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes.,AIFO
2. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd

### Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun Kota Padang” 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 kepastakaan.
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, Desember 2022  
Yang membuat pernyataan



**Ario Armanda**  
**NIM. 18086004**

## ABSTRAK

**Ario Armanda (2022)** : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun Kota Padang.

Penelitian ini berasal dari belum diketahuinya kondisi fisik pemain SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun Kota Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif ini adalah penelitian yang berdasarkan data statistik. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah sensus yaitu mengambil dari semua jumlah populasi sehingga diperoleh sampel sebanyak 25 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, *Illionis Agility Test* untuk mengukur kelincahan, dan *Yo-Yo Intermittent Recovery Test* untuk tes daya tahan. Sebagai sasaran data diolah dengan uji statistik.

Berdasarkan perhitungan uji statistik didapatkan hasil penelitian yaitu tingkat kecepatan pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun kota Padang berada pada kategori baik dan tingkat kelincahan serta daya tahan pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun kota Padang berada pada kategori sedang.

Kata kunci : **Kondisi fisik, sepakbola, pemain.**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun Kota Padang”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal

sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes.,AIFO sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd dan bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd sebagai 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. Kepada sampel penelitian yakni seluruh pemain SSB BBC U-15 Batuang Taba Kota Padang.
8. Pengurus dan Pelatih di SSB BBC U-15 Batuang Taba Kota Padang yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah (Aminuddin.S) dan Ibu (Eliati Baiduri), beserta Kakak (Willyanti) dan Abang (Adio Subrata) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.

10. Seluruh sahabat saya dari Rantau (Dhitia Putri Ulfani, Yureza Eka Saputra, Fiqih Satriawan Armal.), Saudara Seperkopian (Fadullah Akhram, Razi Razesda, Farel Prihan, Rehan Doni, Rijal Perdana, Andika Manik, Hendri Saputra, Fitrah Maulana N dan, serta teman-teman Blog B33.
11. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

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

Padang, November 2022

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Identifikasi Masalah</b> .....	5
<b>C. Batasan Masalah</b> .....	6
<b>D. Rumusan Masalah</b> .....	6
<b>E. Tujuan Penelitian</b> .....	7
<b>F. Manfaat Penelitian</b> .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b> .....	8
<b>A. KAJIAN TEORI</b> .....	8
1. Pengertian Kondisi Fisik.....	8
2. Komponen Dasar Kondisi Fisik.....	10
3. Pembentukan Kondisi Fisik .....	11
4. Unsur-Unsur Kondisi Fisik.....	12
5. Pengertian Sepakbola .....	17
6. Kondisi Fisik Pemain sepak bola.....	20
7. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	22
<b>B. Kerangka Konseptual</b> .....	25
<b>C. Pertanyaan Penelitian</b> .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	28
<b>A. Jenis Penelitian</b> .....	28
<b>B. Populasi dan Sampel</b> .....	28
<b>C. Definisi Operasional</b> .....	29

<b>D. Jenis dan Sumber data .....</b>	<b>30</b>
<b>E. Instrumen Penelitian.....</b>	<b>30</b>
<b>F. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>36</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
<b>A. Deskripsi Data .....</b>	<b>37</b>
<b>B. Hasil Penelitian.....</b>	<b>37</b>
<b>C. Pembahasan.....</b>	<b>42</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>49</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>49</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	26
2. Tes Lari 30 Meter .....	32
3. <i>Tes Illinois Agility</i> .....	33
4. <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i> .....	34
5. <i>Yoyo Intermittent Endurance Test-Level 1</i> .....	35
6. Histogram Data Kecepatan Pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun kota Padang .....	38
7. Histogram Data Kelincahan Pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun kota Padang .....	40
8. Histogram Data Daya tahan Pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun kota Padang .....	41
9. Peluit .....	60
10. <i>Stopwatch</i> .....	60
11. Meteran .....	61
12. <i>Cone</i> .....	61
13. <i>Speaker</i> .....	62
14. Foto Peneliti Bersama <i>Testee</i> .....	62
15. Foto Peneliti Memberikan Arahan Tentang Aturan Tes Kepada <i>Testee</i> .....	63
16. Melakukan Tes Kecepatan .....	63
17. Tes Melakukan Tes <i>Illinois Agility</i> .....	64
18. Tes Melakukan <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i> .....	64

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Pemain .....	28
2. Sampel Penelitian.....	29
3. Norma Standarisasi untuk Sprint 30 Meter.....	31
4. Norma Penilaian <i>Illinois Agility</i> .....	32
5. Norma Kapasitas Aerobic untuk Umur U-15 Tahun .....	35
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun Kota Padang.....	37
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun Kota Padang.....	39
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun Kota Padang.....	40



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Selain itu olahraga juga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja. Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga. Dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan berolahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai. Dalam UU RI NO 3 Pasal 4 ( 2005:8 ) tentang sistem keolahragaan nasional pemerintah menjelaskan:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa. “ Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, mulai dari orang dewasa sampai anak-anak, baik pria maupun wanita juga menyukai olahraga sepakbola, dan ini juga terjadi di Indonesia. Karna banyaknya penggemar sepakbola di Indonesia, maka banyak pula klub-klub sepakbola berkembang seperti sekolah sepakbola (SSB), pusdiklat dan pelatihan sepakbola lainnya.

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 pesepak bola yang bisa membela Negara di persepakbolaan dunia, hal ini juga dijelaskan di dalam UUD RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 Pasal 21 ayat I yang berbunyi: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Jadi pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya sepakbola, agar dapat menghasilkan pesepakbola yang bisa membela Negara Indonesia di persepakbolaan dunia. Dan untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah, hal ini tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi atlet-atlet sepakbola Indonesia.

Menurut Syafruddin (2011 : 24) bahwa: “ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi, faktor tersebut adalah faktor external dan internal. Faktor external adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis)”.



Berdasarkan kutipan diatas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik dan taktik sesuai dengan cabang yang diminatinya, mempunyai mental yang baik, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Tanpa kondisi yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Di samping faktor-faktor di atas, prestasi juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih juga dapat mengembangkan kemampuan atlet sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang diinginkannya. Dan kondisi fisik juga merupakan salah satu bagian terpenting dalam pencapaian suatu prestasi.

Dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, kondisi fisik yang baik juga berhubungan erat, sebab kondisi fisik adalah suatu basis di dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental. Syafruddin (1999:13), “Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki”. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet ialah kondisi fisik, sebab pemain dituntut untuk bermain selama 90 menit dan terkadang lebih hingga 120 menit jika ada tambahan waktu dalam suatu pertandingan. Sebaik apapun teknik yang dimiliki oleh

seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka sudah pasti prestasi yang diharapkan tidak akan dapat tercapai. Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental.

Dari beberapa penjelasan diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan kondisi fisik, Jhonson dan Nelson dalam Arsil (1999:5) mengemukakan “perlunya dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik”.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih SSB BBC Batuang Taba U-15 Tahun Kota Padang yaitu *Coach* Deswandi S,Pd., bahwa menurut beliau banyak faktor yang menyebabkan terjadi penurunan performa pemain pada saat pertandingan uji coba. Pada saat pertandingan tim sepakbola SSB Taruna luki fc koto Padang. SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun mengalami kekalahan terlihat pada pertandingan uji coba dimana pada babak pertama penampilan dan performa pemain cukup bagus dan terkontrol dan pemain dapat mengimbangi pemain lawan, dan pemain dapat melaksanakan taktik, strategi dengan baik. Namun, pada babak kedua pemain mulai melakukan kesalahan-



kesalahan dalam mempassing bola dan stamina pemain terlihat menurun saat mengimbangi, kehilangan konsentrasi di dalam bermain sehingga tidak terlihat lagi kerjasama antar tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan dan mengakibatkan tim lawan gampang mencetak gol, sehingga pada akhir pertandingan tim SSB BBC Batuang Taba usia 10-15 tahun mengalami kekalahan.

Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan dilapangan, maka penulis menduga bahwa belum diketahuinya kondisi fisik Pemain Sepak Bola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain Sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, daya tahan, kelincahan, daya ledak, kekuatan, dan kecepatan. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis akan melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada serta untuk mndapat jawaban keterkaitan dengan yang diperlukan peneliti.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun, diduga faktor penyebab tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kondisi fisik
2. Teknik
3. Taktik

4. Kekuatan
5. Kelincahan
6. Daya tahan

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan fenomena penulis temukan di lapangan, maka dalam penelitian ini karena keterbatasan penulis dari segi pengetahuan, pengalaman, waktu, dan dana, maka dalam penelitian ini dibatasi masalah yang mencakup tentang meliputi: kecepatan, kelincahan, dan daya tahan pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun.

### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Bagaimanakah kemampuan kecepatan pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun Kota Padang ?
2. Bagaimanakah kemampuan kelincahan pemain SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun Kota Padang?
3. Bagaimanakah kemampuan daya tahan pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun Kota Padang?
4. Bagaimanakah kekauan pemain sepakbola SSB BBC batuang Taba U-15 tahun Kota Padang ?



### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kecepatan Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun Kota Padang.
2. Untuk mengetahui kelincahan pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun Kota Padang.
3. Untuk mengetahui kondisi fisik pemain Sepakbola SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun Kota Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai pedoman bagi pelatih untuk dapat meningkatkan kondisi fisik pemain SSB BBC Batuang Taba U-15 tahun.
3. Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa pada perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.