

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SMA N 3 KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh
RIRI ASWANDI
NIM. 18086469**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMAN 3 Kota Solok

Nama : Riri Aswandi

NIM : 18086469/ 2018

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

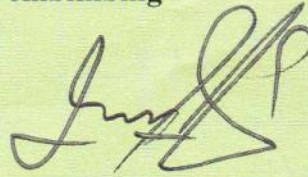
Padang, Maret 2023

Mengetahui
Ketua 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 : Riri Aswandi
NIM : 18086469/ 2018

**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**

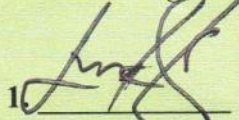
Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMAN 3 Kota Solok

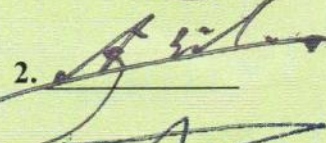
Padang, Maret 2023

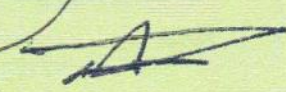
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
2. Anggota : Dr. Arsil, M.Pd
3. Anggota : Muhammad Arnando, 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 “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Tim Sepak Bola SMA 3 Kota Solok” 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, Maret 2023
Yang membuat pernyataan



Riri Aswandi
NIM. 18086469/2018

ABSTRAK

Riri Aswandi. 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Tim Sepak Bola SMA 3 Kota Solok

Permasalahan dari penelitian ini adalah menurunnya kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 3 kota solok yang diduga menurunnya prestasi dalam pemain SMA N 3 kota solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain SMA N 3 kota solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. penelitian ini dilaksanakan di lapangan Ampang kualo kota solok pada bulan Oktober 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang pemain. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) *sprint test 30 meter*, 2) *vertical jump test*, 3) *yoyo intermitten recovery test*, 4) *T Test Agility*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat Kecepatan pemain SMA N 3 Kota Solok memiliki rata-rata kecepatan sebesar 4,60 detik berada pada kategori sedang. 2) Tingkat daya ledak otot tungkai pemain SMA N 3 Kota Solok memiliki rata-rata daya ledak otot tungkai sebesar 33,9, berada pada kategori sedang. 3) Tingkat daya tahan pemain SMA N 3 Kota Solok memiliki rata-rata daya tahan sebesar 1816 meter, berada pada kategori rendah. 4) Tingkat Kelincahan pemain SMA N 3 Kota Solok memiliki rata-rata kelincahan sebesar 11,9 detik berada pada kategori kurang.

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 Tim Sepak Bola SMA 3 Kota Solok”. Salawat 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. Kedua orang tua yang teristimewa dalam hidup saya,Almh nenek,Alm Mamak dan uda serta semua keluarga besarku yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Prof Ganefri,Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang
3. Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Arsil, M.Pd, dan Muhammad Arnando, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
5. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan

6. Sepriadi,S.Si 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
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Teman teman saya yang telah memberikan semangat atau bimbingan untuk mengejarkan skripsi
(dina,vina,dayat,agung,nita,dani,darma,fajri,fadhil,jiah,anes)
9. Pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data, telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, November 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola	9
2. Teknik dasar Sepak Bola	11
3. Pengertian Kondisi Fisik	17
4. Komponen Kondisi Fisik	23
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	31
B. Penelitian yang Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	35
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
E. Teknik Pengumpulan Data	41

F. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	41
G. Prosedur Penelitian	47
H. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	49
B. Hasil Penelitian	49
1. Tingkat Kecepatan Pemain SMA N 3 Kota Solok.....	49
2. Tingkat Daya ledak otot tungkai Pemain SMA N 3 Kota Solok ...	50
3. Tingkat Daya tahan Pemain SMA N 3 Kota Solok	52
4. Tingkat kelincahan Pemain SMA N 3 Kota Solok	53
C. Pembahasan.....	55
1. Tingkat Kecepatan Pemain SMA N 3 Kota Solok.....	55
2. Tingkat Daya ledak otot tungkai Pemain SMA N 3 Kota Solok ...	57
3. Tingkat Daya tahan Pemain SMA N 3 Kota Solok	58
4. Tingkat kelincahan PEMAIN SMA N 3 Kota Solok.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi Kecepatan (Lari 30 Meter) Laki-laki.....	43
2. Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Menggunakan Tabel Skala Lima	44
3. Pengkategorian kelincahan.....	46
4. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain SMA N 3 Kota Solok.....	49
5. Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai Pemain SMA N 3 Kota Solok	51
6. Distribusi Frekuensi Daya tahan Pemain SMA N 3 Kota Solok	52
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain SMA N 3 Kota Solok	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	37
2. Bentuk Pelaksanaan Tes Kecepatan.....	42
3. Tes Vertikal Jump	44
4. Pelaksanaan <i>yoyo recovery test</i>	45
5. Histogram Data Kecepatan Pemain SMA N 3 Kota Solok	50
6. Histogram Data Daya ledak otot tungkai Pemain SMA N 3 Kota Solok ..	52
7. Histogram Data Daya tahan Pemain SMA N 3 Kota Solok.....	53
8. Histogram Data Kelincahan Pemain SMA N 3 Kota Solok	54
9. Peneliti memberikan arahan terkait pelaksanaan pengambilan data penelitian.....	76
10. Pelaksanaan pengambilan data kecepatan dengan instrument tes sprint 30 meter.....	76
11. Pelaksanaan pengambilan data daya ledak otot tungkai dengan <i>vertical jump test</i>	77
12. Pelaksanaan pengambilan data daya tahan dengan instrument <i>yoyo intermitten recovery test</i>	77
13. Pelaksanaan pengambilan data kelincahan dengan menggunakan instrument <i>T test agility</i>	78
14. Foto Bersama Dengan Sampel Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dunia yang disingkat FIFA (Federation Internasional The Football Association). Di Indonesia, organisasi yang menaungi sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930.

Adapun Menurut Pramadewa (2019:37-40) Sepakbola merupakan jenis olahraga yang mengandalkan permainan serangan. Olahraga ini mengarah pada pengendalian bola pada suatu daerah tertentu. Dalam permainan sepakbola pemain harus mampu bereaksi secara terus-menerus terhadap keadaan yang dihadapi saat permainan dilakukan. Hal tersebut harus dikombinasikan dengan pemeliharaan kondisi fisik pemain agar mendapatkan hasil yang optimal dalam semua pertandingan, sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan, suatu regu akan dinyatakan menang apabila regu dapat memasukan bola terbanyak kegawang lawan dan apabila sama dinyatakan seri atau Nurmansyah (2021).

Beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik adalah *passing*, *controlling*,

dribbling, heading, shooting dan *goalkeeping*. Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola.

Terbentuknya sebuah pemain sepakbola yang berada di SMA N 3 Kota Solok, Sumatera Barat merupakan salah satu bentuk dari ekstrakurikuler di SMA N 3 Kota Solok, ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan pengetahuan, pengembangan, bimbingan dan pembiasaan peserta didik agar memiliki kemampuan dasar penunjang untuk mengembangkan minat dan bakat peserta didik. Sekolah SMA N 3 Kota Solok mendirikan tim ini pada tahun 2009 didirikan oleh bapak Yoseprim, S.Pd dan bapak Muhammad Ridho dengan tujuan menciptakan pemain atau atlet profesional dengan rata-rata pemainnya menempuh Pendidikan. didalam tim SMA N 3 Kota Solok tersebut selama pengamatan saya terdapat masalah dalam pertandingan yaitu, pada pertandingan tersebut sering kali pemain merasa kelelahan, saat mengitu pertanndingan salah satunya adalah terjadinya penurunan performa pemain saat bertanding dikarenakan kurangnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok.

Idealis keberhasilan atau prestasi seorang atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut bisa datang dari dalam (internal) dan bisa datang dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang yang berasal dari potensi yang ada pada pemain

atau dari orang yang berlatih, dengan kata lain berasal dari kemampuan pemain itu sendiri.

Secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya (kondisi fisik), teknik, taktik, maupun mental (psikis) nya. Sementara yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi pemain yang berasal dari luar diri atlet seperti: Sarana prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Jadi jelaslah bahwa, kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi Kualitas pemain. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya, maka semakin sulit untuk meraih prestasi. Adapun pengaruh kondisi fisik terhadap pelaksanaan teknik, taktik, dan mental. Apabila kondisi fisik baik, maka pelaksanaan teknik, taktik, dan mental akan berjalan dengan baik pula. Berdasarkan uraian diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang pemain. Artinya prestasi yang baik hanya akan diperoleh apabila memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang prima sangat penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain untuk memperoleh prestasi.

Dalam cabang olahraga sepakbola kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang pemain, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Dalam olahraga sepakbola kondisi fisik yang dominan dibutuhkan

adalah kecepatan, daya ledak, daya tahan aerobic, dan kelincahan (Hidayat, 2020)

Dari uraian mengenai komponen kondisi fisik di atas, jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam olahraga, termasuk olahraga sepakbola karena pada saat bertanding pemain harus mempunyai kecepatan dalam gerakannya, dan daya ledak otot yang tinggi pada saat menyerang untuk memperoleh goal kegawang lawan agar tim bisa memenangkan pertandingan, harus mempunyai daya tahan yang baik untuk bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal serta kelincahan untuk bisa menguasai lapangan dan gerakan dengan baik. Tanpa memiliki tingkat kondisi fisik yang baik maka seorang pemain bola tidak akan mampu bertanding dengan maksimal, sehingga prestasi maksimal akan sulit dicapai.

Namun, realita di lapangan, sebagian pemain terlihat memiliki masalah kesulitan saat melakukan pertandingan banyak pemain yang kelelahan sebelum waktu pertandingan selesai dan shooting pemain yang tidak bertenaga dan cepat, sehingga shooting yang dilakukan sering diantisipasi oleh penjaga gawang saat bertanding, serta sering terkecoh oleh lawan akibat kurangnya kelincahan saat melakukan serangan, oleh karena itu masalah yang menjadi inti dalam penelitian ini diduga disebabkan oleh kondisi fisik yang mempengaruhi kualitas permainan pada saat melakukan pertandingan.

Hal ini terbukti dalam beberapa pengamatan saya terdapat masalah ketika bertanding yaitu, pada pertandingan tersebut sering kali pemain

mengalami kelelahan dikarenakan kurangnya kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok.

Permasalahan ini tidak boleh dibiarkan karena dikhawatirkan akan menimbulkan permasalahan lain seputar kondisi fisik, dan bisa menyebabkan sulitnya pencapaian prestasi maksimal untuk didapatkan.

Melihat begitu pentingnya tingkat kondisi fisik yang harus dimiliki permainan sepak bola, maka penelitian ini perlu dilakukan untuk melihat seberapa tinggi tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok. Terutama pada masalah kecepatan, daya ledak, daya tahan, dan kelincahan pemain. Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini dengan judul: “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Daya Tahan
4. Daya Ledak Otot Tungkai
5. Keseimbangan
6. Kelentukan
7. Kekuatan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini akan dibatasi masalah yang berhubungan dengan variabel penelitian yaitu tentang kondisi fisik, pada elemen:

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Daya tahan
4. Daya Ledak Otot Tungkai

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi, pembatasan masalah, maka secara spesifik dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah berkenaan dengan tingkat kondisi fisik yang meliputi:

1. Bagaimana tingkat Kecepatan pemain sepakbola SMA N 3 kota Solok?
2. Bagaimana tingkat kelincahan pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok?
3. Bagaimana tingkat Daya Tahan pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok?
4. Bagaimanakah tingkat Daya Ledak Otot Tungkai pemain sepakbola SMA N 3 kota solok?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 3 kota solok ditinjau dari :

1. Tingkat kecepatan pemain pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok.
2. Tingkat daya ledak pemain pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok.

3. Tingkat daya tahan aerobic tim pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok.
4. Tingkat kelincahan pemain pemain sepakbola SMA N 3 Kota Solok.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang telah diuraikan secara rinci dalam penelitian ini, nantinya diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, supaya bisa menjadi pedoman untuk meningkatkan latihan kondisi fisik, khususnya kecepatan, daya ledak, daya tahan, dan kelincahan agar kondisi fisiknya lebih maksimal.
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pemain dan pengurus di SMA N 3 Kota Solok
4. . Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Pustaka Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.