

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA DI SEKOLAH
SEPAKBOLA IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

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



**OLEH :
FAJRI FEBRIAN PUTRA
NIM. 18086276**

**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 Di Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang

Nama : Fajri Febrian Putra

NIM : 18086276

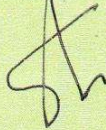
Program Studi : Penjaskesrek

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 Oleh
Pembimbing**



**Atradinal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fajri Febrian Putra
NIM : 18086276/ 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 Di Sekolah Sepakbola
Imam Bonjol Padang

Padang, Maret 2023

Tim Penguji

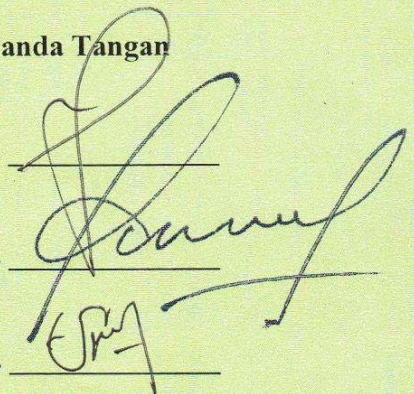
- 1. Ketua : Atradinal, S.Pd, M.Pd**
- 2. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd**
- 3. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd**

Tanda Tangan

1.

2.

3.

The image shows three handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line. The first signature is the most stylized and large, the second is more fluid and cursive, and the third is the most compact and appears to be a set of initials.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Imam Bonjol 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, Maret 2023
Yang membuat pernyataan



Fajri Febrian Putra
NIM. 18086276

ABSTRAK

Fajri Febrian Putra. 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat kondisi fisik pemain sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 dilapangan sepakbola Imam Bonjol Kota Padang. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sekolah sepakbola imam bonjol yang berjumlah 50 orang pemain. teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. instrument dalam penelitian ini adalah: 1) *sprint test* 30 meter, 2) *standing broad jump test*, 3) *bleep test*, 4) *T Test Agility*, dan 5) *soccer wall volley test*. teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat Kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. 2) Tingkat daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori kurang. 3) Tingkat daya tahan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori kurang. 4) Tingkat Kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. 5) Tingkat koordinasi mata kaki pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang”**.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes.AIFO-FIT, Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Atradinal, S.Pd, M.Pd, dosen pembimbing yang telah memberikan waktu dan tenaganya untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Yulifri, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd, Dosen penguji yang telah memberikan kritikan, masukan serta saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
6. Pelatih sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.
7. Teristimewa buat keluarga saya, Ayahanda dan Ibunda tercinta serta Kakak & adek tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin.

Padang, November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

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	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola.....	9
2. Teknik dasar Sepakbola	13
3. Kondisi Fisik	16
B. Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Konseptual.....	25
D. Pertanyaan Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Prosedur Penelitian.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	41	
B. Hasil Penelitian	41	
1. Kecepatan Pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang		41
2. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang	43	
3. Daya tahan Pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang.....	44	
4. Kelincahan Pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang.....	46	
5. Koordinasi mata kaki Pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang	48	
C. Pembahasan.....	49	

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA

63

LAMPIRAN.....

67

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian	29
2. Norma Standarisasi Kecepatan (Lari 30 Meter) Laki-laki	32
3. Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai	34
4. Norma Standarisasi Untuk <i>Bleep Test</i>	36
5. Norma Standarisasi <i>Tes Kelincahan T Test Agility</i>	37
6. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang	41
7. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang.....	43
8. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang	45
9. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang	46
10. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata kaki Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang.....	48

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual.....	27
2. Bentuk Pelaksanaan Tes Kecepatan.....	32
3. <i>Standing Broad atau Long Jump</i>	34
4. Bentuk pelaksanaan <i>T Test Agility</i>	37
5. Histogram Data Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang.....	42
6. Histogram Data Daya ledak otot tungkai Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang.....	44
7. Histogram Data Daya tahan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang.....	46
8. Histogram Data Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang.....	47
9. Histogram Data Koordinasi mata kaki Pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang.....	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan 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 sepak bola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930.

Adapun menurut Indra Pramadewa (2019:37) “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 draw Ridwan Anas (2018:3).

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.

Filosofis Klub SSB Imam Bonjol Padang merupakan sebuah klub Sepakbola yang berada di Padang, Sumatera Barat. Sekolah Sepakbola (SSB) Imam Bonjol ini didirikan oleh seorang Purnawirawan TNI AD yang bernama Yulius Dede. SSB ini awalnya bernama SSB Wirabraja dan berganti nama menjadi SSB Imam Bonjol. Saat ini SSB Imam Bonjol dilatih oleh bapak Joni Edward, S. Pd.

Klub ini bertujuan untuk menciptakan pemain profesional dengan rata rata pemainnya menempuh Pendidikan, didalam klub Sekolah Sepak Bola Imam Bonjol Padang tersebut selama pengamatan saya terdapat masalah ketika bertanding yaitu, pada pertandingan tersebut sering kali pemain kelelahan dikarenakan kurangnya kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola imam bonjol padang.

Idealis keberhasilan atau prestasi seorang pemain merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik pemain 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 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 prestasi 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, 2020:49)

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 pertandingan yang pernah diikuti oleh Sekolah Sepak Bola Imam Bonjol Padang, salah satu pertandingan yang diikuti yaitu tournament PSTS Tabing Cup III/2022, sulit untuk meraih kemenangan dan prestasi yang didapat Club Sekolah SepakBola Imam Bonjol Padang semakin menurun. Dari beberapa pengamatan penulis terdapat masalah ketika bertanding yaitu, pada pertandingan tersebut sering

kali pemain mengalami kelelahan dikarenakan kurangnya kondisi fisik pemain SSB Imam Bonjol Padang. Permasalahan ini tidak boleh dibiarkan karena dikhawatirkan akan menimbulkan permasalahan lain seputar kondisi fisik, dan bisa menyebabkan sulitnya pencapaian prestasi maksimal untuk didapatkan.

Berdasarkan uraian diatas, terlihat 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. Melihat begitu pentingnya tingkat kondisi fisik yang harus dimiliki pemain dalam olahraga pemain, maka penelitian ini perlu di lakukan untuk melihat seberapa tinggi tingkat kondisi fisik pemain SSB Imam Bonjol Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kemampuan fisik bisa mempengaruhi prestasi pemain SSB Imam Bonjol Kota Padang.
2. Kemampuan teknik bisa mempengaruhi prestasi pemain SSB Imam Bonjol Kota Padang
3. Mental yang dimiliki pemain bisa mempengaruhi prestasi pemain SSB Imam Bonjol Kota Padang.
4. Kelengkapan sarana dan prasaran bisa mempengaruhi prestasi pemain SSB Imam Bonjol Kota Padang.

5. Kualitas pelatih bisa mempengaruhi prestasi pemain SSB Imam Bonjol Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini akan dibatasi masalah yang berhubungan dengan variabel penelitian yaitu tentang kondisi fisik, yakni sebagai berikut :

1. Kemampuan kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang
2. Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang
3. Kemampuan daya tahan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang
4. Kemampuan kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang
5. Kemampuan koordinasi pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang

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 kemampuan kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang?

2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang?
3. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang?
4. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang?
5. Bagaimana kemampuan koordinasi pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik pemain SSB Imam Bonjol Kota Padang yang meliputi :

1. Kemampuan kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang
2. Kemampuan daya ledak pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang
3. Kemampuan daya tahan aerobic Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang
4. Kemampuan kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang
5. Kemampuan koordinasi pemain Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis sendiri, untuk salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S1) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Pemain, agar bisa menjadi pedoman untuk meningkatkan latihan kondisi fisik khususnya kecepatan, daya ledak, daya tahan, kelincahan dan koordinasi agar kondisi fisiknya lebih maksimal
3. Bagi Pelatih, sebagai bahan masukan agar dapat mempertimbangkan program latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain agar lebih maksimal.
4. Bagi Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut yang berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola .
5. Bagi Perpustakaan, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam penulisan dan dapat dikembangkan melalui penulis-penulis baru dari kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.