

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA  
SMA NEGERI 7 SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

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



Oleh :  
**FRANS KURNIAWAN**  
**NIM : 19086139**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVESITAS NEGERI PADANG  
2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

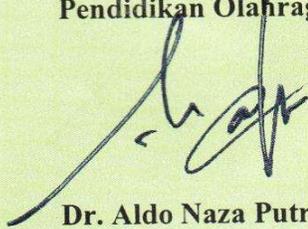
**SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 7  
Sijunjung

**Nama** : Frans Kurniawan  
**NIM** : 19086139  
**Program Studi** : Penjaskesrek  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang

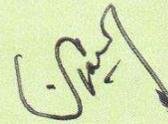
Padang, September 2023

**Mengetahui**  
**Ketua Departemen**  
**Pendidikan Olahraga**



**Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19890901 201803 1 001**

**Disetujui**  
**Pembimbing**



**Dra. Erianti, M.Pd**  
**NIP. 19610311 198403 2 001**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Frans Kurniawan  
NIM : 19086139

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

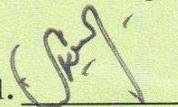
Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung

Padang, September 2023

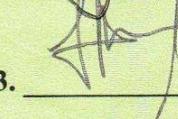
### Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd
2. Anggota : Dra. Pitrnawati, M.Pd
3. Anggota : Haripah Lawanis, 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 SMA Negeri 7 Sijunjung” 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, Oktober 2023  
Yang membuat pernyataan



Frans Kurniawan  
NIM. 19086139

## ABSTRAK

### **Frans Kurniawan. 2023. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung**

Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada february 2023 di lapangan sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung yang berjumlah 22 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 1) *yo-yo intermitten recovery test*, 2) Tes Illinois Agility Run, 3) sprint 50 meter, dan 4) Tes *soccer wall volley*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Daya tahan aerobik pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung memiliki nilai rata-rata 910,91 meter, berada pada kategori sedang 2) Kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung memiliki nilai rata-rata sebesar 15,88 detik, berada pada kategori sedang, 3) Kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung memiliki nilai rata-rata sebesar 7,28 detik, berada pada kategori sedang. 4) Koordinasi mata-kaki pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung memiliki nilai rata-rata sebesar 11,27, berada pada kategori sedang. 5) Kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung memiliki nilai rata-rata sebesar 200, berada pada kategori sedang.

**Kata Kunci: Kondisi Fisik, Sepakbola**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung”. 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. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah dan Ibu beserta Abang dan adik yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsanl, S.Pd, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku kepala Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
6. Ibu Dra. Erianti, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd dan ibu Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
8. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
9. Pelatih beserta pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019 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, Juli 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Permainan Sepakbola.....	7
2. Teknik Dasar Sepakbola .....	9
3. Kondisi Fisik .....	13
B. Kerangka Konseptual .....	24
C. Pertanyaan Penelitian .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
D. Definisi Operasional .....	27
E. Jenis dan Sumber Data .....	28
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	28
G. Teknik Analisis Data.....	33

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	34
1. Daya tahan aerobik Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung.	34
2. Kecepatan Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung .....	35
3. Kelincahan Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung.....	37
4. Koordinasi mata kaki Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung	39
5. Kondisi fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung .....	40
B. Pembahasan.....	42
1. Daya Tahan Aerobik .....	42
2. Kecepatan.....	44
3. Kelincahan.....	46
4. Koordinasi Mata-Kaki.....	49
5. Kondisi Fisik .....	51

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

A. Kesimpulan .....	53
B. Saran.....	53

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma Standarisasi dengan menggunakan tabel skala 5A .....	33
2. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung .....	34
3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung .....	36
4. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung .....	37
5. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata kaki Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung .....	39
6. Distribusi Frekuensi Data Kondisi fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung .....	41

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual Penelitian.....	25
2. Tes Yo-yo Intermittent Recovery.....	29
3. Tes lari 50 meter.....	31
4. Bentuk Tes Illinois Agility Run .....	31
5. Sasaran Tes <i>soccer wall volly</i> .....	33
6. Histogram Data Daya tahan Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung	35
7. Histogram Data Kelincahan Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung	39
8. Histogram Data Kecepatan Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung.	37
9. Histogram Data Koordinasi mata kaki Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung .....	38
10. Histogram Data Kondisi fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung .....	57
2. Data kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung .....	58
3. Data kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung .....	59
4. Data koordinasi pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung .....	60
5. Data kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung .....	61
6. Analisis Penentuan Norma Menggunakan Skala 5A .....	62
7. Dokumentasi penelitian.....	63
8. surat-surat.....	66

## **BAB 1 PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan, sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial. Pada zaman Romawi kuno terdapat slogan yang begitu dipopulerkan oleh masyarakat yakni “*MENS SANA INCORPORE SANO*”. Slogan tersebut menjadi suatu semangat dalam bidang olahraga dan kesehatan yakni ketika seseorang menggeluti aktivitas olahraga. Kemudian slogan tersebut dimaknai oleh masyarakat, bahwa “Didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat”.

Untuk mendapatkan suatu hasil yang baik di perlukan persiapan yang matang , mulai dari perencanaan hingga konsistensi dalam menjalankan apa apa saja yang sudah kita rencanakan dan ini membutuhkan dukungan dari banyak pihak baik itu pihak dari dalam ataupun pihak dari luar dan sebaliknya ketika suatu proses atau perencanaan ini tidak mendapatkan dukungan dari banyak pihak maka akan sulit terwujudnya apa yang ingin di capai, Dengan itu pihak Sekolah akan sangat mendukung kegiatan yang akan di lakukan program latihan rutin dalam pembinaan latihan Sepak bola SMA Negeri 7 Sijunjung, agar perkembangan prestasi SMA Negeri 7 Sijunjung lebih membaik dan bisa menjuari setiap kompetisi yang di ikuti seperti kompetisi antar sekolah maupun Liga Pendidikan Indonesia (LPI), dengan itu ada beberpa

faktor yang sangat mempengaruhi berjalan nya suatu program latihan, Seperti lapangan yang di gunakan pada saat latihan, Apakah ukuran lapangan nya sudah berstandar nasional, Faktor yang mempengaruhi selanjut nya yaitu gizi pada anak yang mengikuti pembinaan latihan di Sekolah SMA Negeri 7 Sijunjung,apakah gizi anak itu cukup untuk mengikuti pembinaan latihan di Sekolah SMA Negeri 7 Sijunjung , Karena gizi sangat berpengaruh pada saat latihan

oleh sebab itu olahraga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi. Hasil pencapaian prestasi yang baik maka dibutuhkan pembinaan yang terarah dan terorganisir.

Perkembangan sepakbola di Sumatera Barat sangat pesat. Hal ini terbukti dari banyaknya Sekolah menengah Atas (SMA) di Sumatera Barat yang melakukan pembinaan yang teratur, terarah, dan kontinue diantaranya SMA Negeri 7 Sijunjung, SMA Negeri 2 Sijunjung, SKO Sumbar, PPLP Sumbar, dan masih banyak Sekolah-Sekolah lainnya

Dari sekian banyaknya Sekolah yang ada salah satunya adalah SMA Negeri 7 Sijunjung. SMA Negeri 7 Sijunjung sudah lama melaksanakan pembinaan tetapi belum bisa mencapai prestasi yang diinginkan. Rendahnya prestasi SMA Negeri 7 Sijunjung ini disebabkan oleh banyak faktor. Diantara faktor-faktor tersebut ialah penguasaan teknik, kondisi fisik, taktik/strategi dan mental. SMA Negeri 7 Sijunjung sudah banyak mengikuti kejuaraan antar Sekolah yang dilaksanakan di kabupaten Sijunjung. Prestasi atlet sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung walaupun proses latihannya terjadwal, dan atlet yang

mempunyai teknik, taktik, mental, motivasi yang tinggi akan tetapi hasil yang diharapkan belumlah menggembirakan.

Hal tersebut terlihat saat mereka melakukan uji coba ataupun kejuaraan- kejuaraan beberapa pertandingan. Pada babak pertama tim SMA Negeri 7 Sijunjung Masih dapat mengimbangi jalannya pertandingan. Para pemain dapat bekerjasama dengan baik, disiplin menjalankan tugas berdasarkan posisinya, dapat mengatur tempo permainan sehingga lahir peluang dan mencetak gol. Namun pada babak kedua para pemain mulai kehilangan konsentrasi, kesalahan-kesalahan sering terjadi, berakibat mereka tidak lagi disiplin menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerja sama yang baik, sehingga sering lambat dan lengah dalam mengantisipasi serangan lawan, begitu juga passing kontrol kurang akurat, bola- bola pacu selalu ketinggalan, bola-bola atas sering kalah, pergerakan pemain terlihat kaku, penguasaan bola kurang baik, dan semua pemain sering lengah akhirnya sering kebobolan. Karena itu prestasi Sepak bola SMA Negeri 7 sijunjung menurun, Terlihat pada tahun 2019 saat itu SMA Negeri 7 Sijunjung mengikut pertandingan Sepak bola sekabupaten Sijunjung, Hasil dari pertandingan tersebut SMA Negeri 7 Sijunjung kalah, Pada pertandingan tersebut terlihat pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung kelelahan pada saat babak kedua membuat kedudukan pertandingan 3-0 yang di cetak pada babk kedua

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan melihat kemampuan daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung pada saat ini. Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan

pertimbangan guna mengambil keputusan dalam rangka peningkatan dan perkembangan kemampuan tim sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung dimasa yang akan datang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi masalah penelitian ini, variabel tersebut sebagai berikut :

1. Daya tahan aerobik
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Koordinasi
5. Kelentukan
6. Motivasi
7. Status Gizi

## **C. Pembatasan Masalah**

Beredoman pada masalah diatas dan terbatas nya waktu, biaya, tenaga, serta kemampuan yang peneliti miliki, maka penelitian ini hanya akan melihat kemampuan Kondisi Fisik pemain. Meliputi komponen yang diteliti sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung.
2. Kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung.
3. Kelincahan pemain SMA Negeri 7 Sijunjung.
4. Koordinasi mata kaki pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung.

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

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan agar lebih fokusnya masalah diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan *aerobic* pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung?
2. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung?
3. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung?
4. Bagaimana kemampuan koordinasi mata kaki pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung?

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

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Komponen daya tahan *aerobic* pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung.
2. Komponen kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung.
3. Komponen kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung.
4. Komponen koordinasi mata kaki pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Strata

Satu Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih sepak bola SMA Negeri 7 Sijunjung, sebagai pedoman dan informasi tentang kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 7 Sijunjung.
3. Pelatih sepak bola SMA Negeri 7 Sijunjung, sebagai pedoman dalam menyusun program latihan kondisi fisik.
4. Pemain sepak bola SMA Negeri 7 Sijunjung sebagai pengetahuan dan pengalaman tentang kemampuan kondisi fisik yang dimilikinya.
5. Peneliti lainnya, sebagai masukan dalam melanjutkan penelitian ini dengan kajian yang lebih mendalam terkait kondisi fisik pemain.
6. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa.