

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH  
KEBERBAKATAN OLAHRAGA (SKO SUMBAR) KOTA PADANG

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



ILHADI RAHMAD RIZKI  
NIM. 19087083

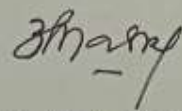
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH  
KEBERBAKATAN OLAHRAGA ( SKO SUMBAR FA ) KOTA PADANG

Nama : Ihadi Rahmad Rizki  
NIM / BP : 19087083/ 2019  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Departemen : Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Mengetahui  
Kepala Departemen Keperawatan



Dr. Masrun, M. Kes, AIFO  
NIP. 196311041987031002

Padang, Oktober 2023

Dosen Pembimbing



Bhwanul Arifan, S.Pd, M.Pd  
NIP. 199301062019031015

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ilhadi Rahmad Rizki

NIM/BP : 19087083/2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Departemen Kepeleatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan


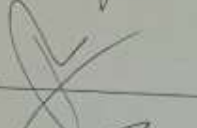

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH  
KEBERBAKATAN OLAHRAGA ( SKO SUMBAR FA ) KOTA PADANG**

Padang, Oktober 2023

Tim Penguji

		Tanda Tangan
1. Ketua	Ikhwanul Arifan, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Romi Mardela, M.Pd	2. 
3. Anggota	Dr. Ardo Okilanda, S.Pd, M.Pd	3. 

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH  
KEBERBAKATAN OLAAHRAGA (SKO SUMBAR) KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



**ILHADI RAHMAD RIZKI  
NIM. 19087083**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Pemain SepakBola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA ) Kota Padang;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
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 dicantumkan dalam perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hokum yang telah berlaku.

Padang, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Ilhadi Rahmad Rizki  
Nim. 19087083

## ABSTRAK

### **Ilhadi Rahmad Rizki, 2023 : Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang**

Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang pemain di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang. Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode deskriptif pendekatan kuantitatif. Instrumen penelitian menggunakan tes yo-yo intermittent test recovery. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang yang berjumlah 25 pemain. Sampel yang diambil oleh peneliti berjumlah 20 orang pemain sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang. Penelitian sampel diambil dengan teknik purposive sampling yaitu pemain yang mengikuti latihan. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas Liliefors dan uji-t dengan taraf signifikansi  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian ini adalah terdapat profil kondisi fisik Pemain SepakBola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang. Berdasarkan hasil uji-t antara pretest dan posttest profil kondisi fisik Pemain SepakBola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang diperoleh hasil  $t_{hitung} = 12,31 > t_{tabel} = 2,093$ . Jadi,  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diterima. Kesimpulan profil Kondisi fisik Pemain SepakBola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang berada pada kategori “Baik”.

**Kata kunci : Profil, Kondisi Fisik, Sepakbola.**

## KATA PENGANTAR



Allhamdulillah segala puji dan syukur kehadirat Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan Proposal penelitian dengan berjudul “**Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (Sko Sumbar) Kota Padang**” sebagai syarat untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wassalam yang mana telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga proposal ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bersyukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Teristimewa kepada orang tua tersayang, yaitu Syafri Yahya sebagai Ayah kandung, Ermon sebagai ibu kandung, yang telah memberikan banyak dukungan terbaik berupa doa dan materil sehingga penulis bersemangat dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Ganefri, Ph. D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Masrun, M.Kes, AIFO selaku ketua Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Bapak Ikhwanul Arifani, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan proposal penelitian ini.
7. Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd dan Bapak Dr. Ardo Okilanda, S.Pd., M.Pd. sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk memberikan penulis masukan dan nasehat dalam menyelesaikan proposal ini.
8. Seluruh bapak/ibu Dosen Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama perkuliahan.
9. Kepada keluarga penulis, terutama kedua orang tua penulis yang telah memberikan dukungan dan doa yang tiada putus nya dari awal sampai sekarang.

Dengan rasa syukur dan kerendahan hati peneliti ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah terlibat dalam penulisan proposal ini, semoga dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang berlipat ganda, *Aamiin Ya Rabbal 'Alamiin*.

Dalam penulisan proposal penelitian ini, penulis menyadari masih banyak terdapat berbagai kesalahan dan kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca guna menyempurnakan proposal penelitian ini serta dapat melanjutkan ke tahap berikutnya untuk menyempurnakan segala kekurangan.

Padang, July 2023

Peneliti

Ilhadi Rahmad Rizki

Nim. 19087083



## 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> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	11
C. Pembatasan Masalah .....	12
D. Rumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	14
1. Profil.....	14
2. Hakikat Kondisi Fisik .....	15
3. Komponen Kondisi Fisik .....	15
4. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	17
5. Manfaat Kondisi Fisik.....	17
6. Kondisi Fisik yang diperlukan Dalam SepakBola .....	17
7. Pengertian SepakBola .....	19
B. Penelitian Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual .....	24
D. Hipotesis.....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Desain Penelitian.....	26
C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	27

D. Populasi dan Sampel .....	27
E. Instrument Penelitian .....	29
F. Jenis Dan Sumber Data .....	32
G. Teknik Pengumpulan Data .....	32
H. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	39
C. Pengujian Hipotesis .....	40
D. Pembahasan .....	40
E. Keterbatasan Penelitian .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Rekap Data Prestasi .....	9
Tabel 2. Kategori Kelompok Usia .....	28
Tabel 3. Tim Pengumpulan data .....	32
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test Daya Tahan.....	36
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Posttest Daya Tahan.....	38
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	39
Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	40

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	25
Gambar 2. Yo-yo Intermittent Recovery Tes.....	30
Gambar 3. Norma Yo-yo intermittent recovery test level 1.....	30
Gambar 4. Histogram Pre-test Daya tahan.....	37
Gambar 5. Histogram post-test daya tahan .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Program Satuan Latihan.....	52
Lampiran 2. Y0-Yo Intermittent Recovery Test-Level 1 Reference Table.....	59
Lampiran 3. Data Mentah Pre-Test Daya Tahan.....	60
Lampiran 4. Data Mentah Post-Test Daya Tahan .....	61
Lampiran 5. Uji Normalitas Sebaran Data Pre-Test Daya Tahan dengan Uji Lielifors.....	62
Lampiran 6. Uji Normalitas Sebaran Data Post-Test Daya Tahan dengan Uji Lielifors.....	63
Lampiran 7. Analisis Pengujian Hipotesis .....	64
Lampiran 8. Tabel Uji Liliefors .....	66
Lampiran 9. Nilai persentil untuk distribusi t .....	67
Lampiran 10. Titik persentase distribusi F.....	68
Lampiran 10. Dokumentasi .....	69
Lampiran : 11. Surat Izin Penelitian .....	72
Lampiran : 12. Surat Balasan Penelitian .....	73

# **BABI**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Olahraga merupakan bagian yang melekat dari warisan kebudayaan manusia, olahraga juga tidak semata-mata mencari kesegaran lahir dan batin tetapi juga untuk mendapatkan penghargaan setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa (Mardela, 2019). Dalam situasi ini yang disukai oleh banyak kalangan baik sebagai pelaksana ataupun sebagai penggemar ialah sepak bola.

Olahraga merupakan suatu gerakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan kondisi fisik. Pada saat ini olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kesenangan dan kebugaran jasmani tubuh saja tetapi juga dapat mencapai suatu prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat kelompok, daerah atau suatu bangsa.

Olahraga merupakan sarana pembinaan fisik dan mental yang sangat berguna bagi kalangan generasi muda. Dengan berolahraga kita dapat memberikan prestasi dan dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara melalui berbagai event baik tingkat nasional maupun internasional. Untuk mencapai itu semua tentunya dengan melalui proses pembinaan olahraga yang dilakukan melalui latihan yang rutin dan benar, karena latihan

tidak hanya pada kebugaran fisik semata tetapi lebih jauh untuk melatih sikap kedisiplinan, serta dapat membina jiwa kepemimpinan (Anwar et al., 2013)

Olahraga memiliki peran yang cukup penting untuk meningkatkan kualitas hidup baik itu dalam segi kesehatan maupun prestasi bagi seseorang. Strategi yang paling mendasar dalam rangka upaya untuk meningkatkan kualitas atlet di Indonesia khususnya di kota padang adalah dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan bagi generasi muda.

Berdasarkan UU No 11 Tahun 2022 menyatakan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, social, dan budaya”.

Sepakbola merupakan olahraga yang semakin digemari oleh semua kalangan tingkat masyarakat. Sepakbola bisa dimainkan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, tua maupun muda. Melalui kegiatan olahraga ini banyak sekali manfaat yang didapati, terutama dalam pertumbuhan fisik, mental, dan social. Olahraga sepakbola saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, terbukti dengan munculnya klub-klub sepakbola professional dan amatir serta atlet sepakbola yang baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi didukung dengan seringnya diadakannya club-tournament dan event-event pelajar dan mahasiswa dari tingkat regional hingga nasional (Erick Burhaein, 2020:266).

Sepakbola merupakan olahraga paling diminati saat ini, dengan cakupan 270 juta peserta yang tersebar di seluruh dunia (Akbari, 2018). Sepakbola

ialah olahraga yang terdiri dari banyak dan beragam aktivitas kinestologi energi yang kompleks yang terdiri dari sejumlah besar manuver siklik dan asiklik (Gardasevic, 2017). Di Indonesia olahraga sepakbola ialah olahraga yang paling berkembang dan maju karena dapat melahirkan perkumpulan dan klub dan sekolah sepakbola (SSB) diberbagai daerah ditengah air, tidak hanya dikota tetapi sudah menjalar hingga ke desa-desa (Indra, 2020). Sepakbola berkembang mengikuti perkembangan zaman termasuk kondisi teknik, fisik, taktik dan mental. Apabila ke empat unsur itu terpenuhi, maka pemain tersebut pasti perih dapat beprestasi (Sunarta, 2020).

Sepakbola merupakan salah satu olahraga didunia yang telah populer dan telah banyak diminati masyarakat. Permainan sepakbola ini sudah berkembang menjadi olahraga yang digemari seluruh lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, baik laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola, sekolah sepakbola (SSB), dan Academy yang tersebar diseluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan dan harapan.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Prestasi pemain sepakbola atau sebuah tim tidak bisa didapatkan dengan mudah saja. Untuk meraih suatu prestasi sepakbola harus dilakukan dengan proses. Upaya pembinaan atlet harus dilakukan dengan baik. Pembinaan harus dilakukan dengan terprogram dan kontinyu supaya melahirkan atlet yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan



tersebut, program latihan yang akan diberikan, ataupun faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan tersebut. Sedangkan terprogram maksudnya pembinaan atlet tersebut harus dilakukan secara berkelanjutan sehingga atlet tersebut dapat meraih prestasi maksimal. Sepakbola adalah olahraga yang memerlukan faktor atau elemen yang kompleks untuk bisa bermain dengan baik atau berprestasi. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Bangsbo (2008:11),”penampilan dalam sepakbola adalah kompleks meliputi element teknik, taktik, psikologi dan fisik”. Berdasarkan pendapat ahli ini maka Usaha untuk membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepak bola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung. Dalam pembelajaran sepakbola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu pembinaan teknik (keterampilan), pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik, dan kematangan juara.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat bertujuan untuk mencapai prestasi. Prestasi pemain sepakbola atau sebuah klub sepakbola yang tidak bisa di dapatkan dengan mudah. Prestasi suatu yang tidak bisa datang dengan sendirinya tanpa adanya suatu proses atau usaha. Untuk mendapatkan meraih suatu prestasi dalam sepakbola harus melakukan melalui suatu proses. Upaya pembinaan atlet sepakbola harus dilakukan

dengan baik. Proses pembinaan pemain harus dilakukan dengan terprogram dan kontinyu agar dapat melahirkan atau menghasilkan pemain yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang dapat berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan tersebut. Contohnya program latihan yang akan diberikan, maupun faktor yang dapat berpengaruh terhadap suatu pembinaan tersebut. Misalnya pembinaan dalam sepakbola. Bagaimana program latihan yang akan diberikan dan apa saja faktor yang dapat mempengaruhi untuk mencapai suatu prestasi dengan optimal dalam sepakbola itu sendiri.

Menurut Surohmat dan Alex (2020:85) “olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim berjumlah 11 (sebelas) orang yang tujuannya untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan”. Untuk menjadi seorang pemain yang mempunyai *skill* yang bagus, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh Pembina, pelatih, maupun atlet itu sendiri dalam meraih prestasi. Disamping pembinaan yang terarah, teratur.

Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola yang diperebutkan antar pemain yang dimaksud untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling luas dan paling kompleks di dunia, dimana pemain membutuhkan keterampilan teknis, taktis, dan fisik untuk sukses. (Marko Joksimovic, 2019:65).

Kumar (2007), “untuk dapat menjadi pemain sepakbola yang handal maka harus menguasai kemampuan kondisi fisik dan kemampuan teknik”

Menurut Osa, dkk (2017) daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pranta (2017) menyatakan bahwa seseorang yang melakukan kegiatan latihan ataupun tes fisik dalam waktu yang sudah ditentukan dan semakin lama kegiatannya semakin meningkat, dan orang tersebut tidak mengalami kelelahan yang berarti sehingga ia dapat melakukan aktivitas lain setelahnya, maka orang tersebut memiliki VO2 Max yang baik.

Menurut Setiawan, D. 2020 kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Adapun komponen kondisi fisik terdiri dari : kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kecepatan (speed), kelentukan/kelenturan (flexibility), daya ledak (explosive power), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction).

Lebih lanjut dijelaskan bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yaitu: (1) daya tahan otot, (2) speed,

(3) kelincahan, (4) fleksibilitas, (5) power dan, (6) daya tahan jantung paru)(Fenanlampir & Faruq, 2015). Bentuk latihan sangat menentukan dalam mencapai target latihan, dalam latihan kondisi fisik, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi (Ridwan & Irawan, 2020).

Tujuan utama dari latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan potensi atau bakat pemain dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi, dengan latihan kondisi fisik secara konsisten diharapkan atlet dapat mempertahankan bahkan meningkatkan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dan maksimal, maka dari itu kondisi fisik ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Untuk Profil kondisi fisik pemain sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) dibutuhkan latihan yang mengarah pada latihan kondisi. Menyadari pentingnya latihan yang mengarah pada kondisi fisik maka latihan harus mengarah langsung pada aspek-aspek tersebut. Banyak latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik. Pada penelitian ini penulis akan profil kondisi fisik pemain sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik mengadakan penelitian untuk mengetahui “Profil Kondisi fisik Pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang”.

Sekolah Keberkatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Football Academy merupakan salah satu akademi sepakbola yang memberikan pembinaan secara berkesinambungan dengan bertujuan olahraga prestasi. Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) memiliki 60 orang yang terdaftar sebagai pemain dan 4 orang staf pelatih. Pemain yang terdaftar merupakan kelas X, XI dan kelas XII yang berusia 15 sampai 18 tahun. Latihan dilaksanakan setiap hari senin sampai jum’at dimulai dari pukul 14.00 sampai jam 18.00 WIB. Sedangkan hari sabtu dan minggu dimanfaatkan recovery.

Sekolah keberbakatan olahraga (SKO SUMBAR FA) merupakan tempat pembinaan untuk berlatih sepakbola dimana terdapat beberapa kelompok usia dan usia yang paling besar 18 tahun. Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) dibina oleh Dr. Alex Alhda Yudi, S.Pd.,M.Pd selaku direktur teknik Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) dan Head Coach King Prima, Assistant Coach hengky Riza, Physical Coach Ari Pratama, Gk Coach Febra Irfan, Assistant Gk Coach Muhammad Syahid, Perlengkapan Pemain Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA). Sekolah Keberbakatan Olahraga mempunyai siswa yang terdaftar sebanyak 60 orang. Sekolah keberbakatan Olahraga memiliki jadwal latihan sebanyak 4 kali dalam satu minggu.

**Tabel 1. Rekap Data Prestasi Pemain SKO SUMBAR FA Kota Padang**

Juara	Nama Kejuaraan Yang Diikuti
Juara 1 Antar SmA	Smandu Cup
Juara 1 Antar SmA	Solok Cup
Juara 1 U17	Liga Sentra Indonesia 2022
Finalis Peringkat Ke-4 U15	Liga Sentra Indonesia 2022
Juara 2 U16	Liga Topskor Tingkat Sumbar 2023
Juara 3 U18	Liga Topskor Tingkat Sumbar 2023
Juara 3 U16	Liga Topskor Tingkat Nasional 2023

Berdasarkan observasi, peneliti mengambil pemain SKO SUMBAR yang berada di kelas 1. Karena sebagian besar pemain SKO SUMBAR yang berada di kelas 1 itu berbagai daerah yang masuk ke SKO SUMBAR yang belum mempunyai kondisi fisik yang dibilang bagus. Ada beberapa ditemukan berbagai permasalahan dilapangan diantaranya: 1) Ada beberapa pemain SepakBola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) melakukan latihan fisik pernapasan pemain menjadi tidak stabil sehingga kondisi fisik pemain terasa cepat lelah, 2) Ada beberapa pemain SepakBola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) pada saat pertandingan babak ke-2 kondisi fisik pemain SepakBola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) menurun baik dari kemampuan bermain maupun bertahan. 3) Ada beberapa pemain SepakBola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) tidak dapat berlatih secara maksimal karena rasa lelah yang berlebihan.

Tanda-tanda daya tahan menurun yang terjadi pada pemain SKO SUMBAR sebagai berikut : 1) Pada saat latihan pemain sudah terlihat berjalan. 2) Pada saat passing bola tidak akurat lagi. 3) Pemain sudah memegang pinggang. 4) Pemain tidak melakukan pressur terhadap lawan. 5)

Pada saat diberikan menu latihan pemain tidak lagi fokus dalam menjalankan menu latihan. 6) Sering membuat kesalahan, baik dalam latihan maupun dalam bertanding.

Berdasarkan observasi, peneliti menemukan beberapa pemain SKO SUMBAR yang mengalami penurunan daya tahan diantaranya pemain yang bernama Rahmad, Ilham dan Imam pada saat sesi latihan mereka tidak mengikuti sesi latihan dengan maksimal dan sudah terlihat berjalan dalam proses menu program latihan. Toyo, Ghifa, dan David mengalami penurunan daya tahan pada saat bertanding memasuki paruh babak kedua. Sedangkan pemain yang bernama Datuak, Praga, Daffa terkadang melakukan kesalahan passing yang tidak akurat lagi dalam memasuki paruh waktu babak kedua. Pemain yang bernama Fathan, Gilang Febrian dan Fairuz tidak lagi melakukan pressur terhadap lawan dalam segi bertahan maupun menyerang.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, bahwa terdapatnya bentuk latihan yang dilakukan oleh pemain SKO SUMBAR FA yang kurang meningkatkan daya tahan pemain. Sehingga diperlukan Profil Kondisi Fisik yang benar agar permasalahan tersebut dapat diselesaikan. Dengan daya tahan yang sudah baik maka kegiatan berlatih dan bertanding akan berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang diharapkan.

Dengan adanya beberapa pemain SKO SUMBAR yang kurangnya kemampuan fisik diduga karena rendahnya tingkat kondisi fisik khususnya pada aspek daya tahan pemain. Kalau hal ini dibiarkan terus menerus terjadi maka akan membuat pemain SKO SUMBAR FA sulit untuk mencapai hasil yang

diharapkan. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian yang berhubungan dengan kemampuan kondisi fisik khususnya daya tahan para pemain.

Berdasarkan masalah tersebut maka perlu dilakukan penelitian “Profil Kondisi fisik pemain SepakBola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang” usia 16-18 tahun karena pada pemain usia tersebut masih dalam masa pertumbuhan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pemain serta pelatih mengenai profil kondisi fisik pemain SepakBola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latarbelakang yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya latihan yang berkaitan dengan kondisi fisik sehingga pemain mudah mengalami penurunan kondisi fisik atau pemain mudah cepat mengalami kelelahan pemain sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang.
2. Memberikan variasi latihan kondisi fisik pemain sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA).
3. Pada saat memasuki babak kedua kondisi fisik pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) menurun baik dari segi bertahan maupun kemampuan bermain.
4. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang menentukan prestasi SepakBola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang.



### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas dan mengingat ketersediaan waktu, tenaga, kemampuan penulis maka dalam penelitian ini dapat membatasi masalah pada “Profil Kondisi Fisik Pemain SepakBola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu “Bagaimana Profil Kondisi Fisik pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang ?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui profil kondisi fisik pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi peneliti, untuk menambah pengalaman dalam penelitian ilmiah dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Prodi Ilmu Keolahragaan, Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
2. Sebagai tambahan bagi pengurus dan pelatih dalam pembinaan olahraga khususya SepakBola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota padang.

3. Bagi pengurus dan jajaran pelatih Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) agar mengetahui sejauh mana profil kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk mencapai prestasi ke depannya.
4. Bagi pembaca sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya dalam cabang olahraga sepakbola.
5. Sebagai motivasi para pemain untuk berprestasi lebih tinggi.
6. Bagi Pembina dan pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan.
7. Sebagai acuan bagi olahragawan dan bukan olahragawan untuk meningkatkan kesehatan dan pengetahuan akan pentingnya olahraga secara teratur yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh.
8. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dan Universitas Negeri Padang (UNP).

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Hakikat Sepak Bola**

##### **1. Pengertian Profil**

Profil merupakan gambaran yang dimiliki seseorang atau kesan pertama yang dianggap sebagai awal untuk terjadinya hal selanjutnya, yang menyangkut baik buruknya seseorang tertentu. Profil sering dihubungkan dengan data, data yang akan dideskripsikan dapat memperjelas persepsi seseorang terhadap sesuatu yang akan dijelaskan. Profil memiliki fungsi dan tujuan yaitu memberikan informasi dan memperjelas persepsi akan sesuatu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata profil adalah pandangan dari samping tentang wajah orang lukisan gambar orang dari samping sketsa biografi penampang tanah, gunung, grafik atau ikhtiar yang memakai fakta tentang hal-hal yang khusus, profil juga menunjukkan keadaan, identitas atau ciri dari subjek atau foto tipe sebenarnya dari keseluruhan aspek yang ada dan dimiliki oleh subjek. Sedangkan profil menurut Asmana, Laili, & Ardiyansah, (2018) adalah gambaran mengenai seseorang. Profil seseorang pada umumnya digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data diri seseorang itu sendiri yang berisi tentang nama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin dan informasi lain yang sekiranya layak untuk dipublikasikan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa profil adalah gambaran tentang seseorang tertentu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang profil kondisi fisik pemain

sepakbola yang tergabung di tim berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO SUMBAR FA) Kota Padang.

## **2. Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah salah satu komponen dasar yang harus dimiliki olahragawan, tanpa ada kondisi fisik yang baik kegiatan olahraga tidak akan berjalan dengan maksimal. Menurut Agustina, (2020) hubungan kondisi fisik dan teknik menyatakan bahwa, seorang atlet tidak dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Sugiyanto (2016), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktivitas psikomotor. Dari pengertian mengenai kondisi fisik di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan atlet untuk melakukan segala aktivitas fisik, demi menunjang kegiatan olahraga, baik kondisi fisik dalam olahraga umum maupun olahraga khusus.

## **3. Komponen Kondisi Fisik**

Menurut Sajoto (2016), kondisi fisik merupakan satu komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Maksudnya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik