

**ALISIS KONDISI FISIK KHUSUS PEMAIN SEPAKBOLA SMPN 3 X KOTO
SINGKARAK KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



IQBAL IBROSULLOH

NIM. 19086165

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

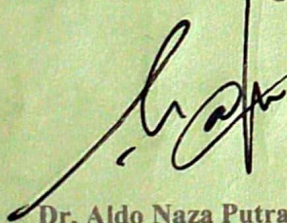
SKRIPSI

Nama : IQBAL IBROSULLOH
NIM : 19086165
Judul : Analisis Kondisi Fisik Khusus Pemain Sepakbola
SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2023

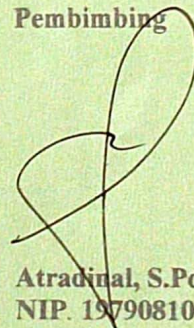
Disetujui Oleh :

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



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

Pembimbing



Atradinah, S.Pd, M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Ujian Skripsi Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Pada Hari Rabu, 09 Agustus 2023

ANALISIS KONDISI FISIK KHUSUS PEMAIN SEPAKBOLA
SMPN 3 X KOTO SINGKARAK, KABUPATEN SOLOK

Nama : Iqbal Ibrosulloh
BP/NIM : 2019/19086165
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

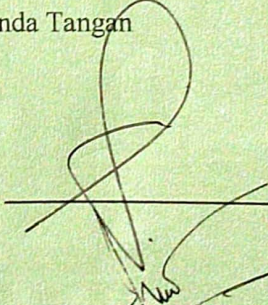
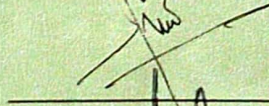
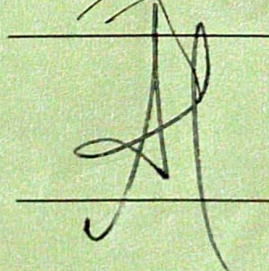
Tim Penguji

Ketua : Atradinal, S.Pd, M.Pd

Anggota : 1. Drs. Suwirman, M.Pd

2. Ibnu Andli Marta, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan atau pendapat yang merupakan hasil penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Juni 2023

uat pernyataan



Iqbal Ibrosulloh

NIM. 19086165

ABSTRAK

Iqbal Ibrosulloh. 2023. " Analisis Kondisi Fisik Khusus Pemain Sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok" *Skripsi*. Padang: Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya kondisi fisik pemain Sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik kondisi fisik pemain Sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa berjumlah 18 orang, pada sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Penarikan sampel dengan teknik *total sampling* yang berjumlah 18 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu dayatahan dengan kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan tes *t test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump* dan dayatahan dengan tes *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok yaitu, (1) Kondisi fisik kecepatan pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dalam kategori kurang sekali. (2) Kondisi fisik kelincahan pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dalam kategori kurang. (3) Kondisi fisik daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dalam kategori sedang. (4) Kondisi fisik daya tahan pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dalam kategori cukup. (5) Kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dalam kategori cukup

Kata Kunci : Kondisi Fisik; Sepakbola

KATA PENGANTAR



Assalamu' alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “ **Analisis Kondisi Fisik Khusus Pemain Sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok**” .

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ayahanda dan ibunda yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
2. Atradinal, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Suwirman, M.Pd dan Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

5. Kepada Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Prof. Dr. Nurul Ihsanl, S.Pd, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola.....	9
2. Kondisi Fisik	11
B. Penelitian Relevan	18
C. Kerangka Konseptual.....	19
D. Pernyataan Penelitian.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Definisi Operasional	22
E. Jenis dan Sumber Data	23

F. Teknik Pengumpulan Data	24
G. Instrumen Penelitian	24
H. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	33
1. Kecepatan	33
2. Kelincahan	34
3. Daya Ledak Otot Tungkai	35
4. Dayatahan	36
5. Kondisi Fisik	37
B. Pembahasan	39
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	22
2. Penilaian Tes Kecepatan.....	26
3. Penilaian Tes Kelincahan	27
4. Penilaian Tes <i>Standing Board Jump</i>	29
5. Penilaian Tes Dayatahan	31
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan	33
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	34
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	35
9. Distribusi Frekuensi Dayatahan.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. <i>Sprint</i> 30 Meter	25
3. Desain Pelaksanaan Kelincahan dengan <i>T Test</i>	27
4. Pelaksanaan Tes <i>Standing Board Jump</i>	29
5. Pelaksanaan Metode <i>Bleep Test</i> (Multi Tahap)	31
6. Histogram Kecepatan	34
7. Histogram Kelincahan.....	35
8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	36
9. Histogram Dayatahan	37
10. Histogram Kondisi Fisik	38
11. Tes Kecepatan (<i>Sprint</i> 30 Meter).....	62
12. Tes Kelincahan (<i>T Test</i>)	63
13. Tes Daya Ledak Otot Tungkai (Tes <i>Standing Board Jump</i>)	64
14. Tes Dayatahan (<i>Bleep Test</i>).....	65
15. Alat Penelitian	66
16. Foto Bersama.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kecepatan.....	51
2. Data Mentah Kelincahan.....	52
3. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai.....	53
4. Data Mentah Dayatahan.....	54
5. Tabulasi Data Kecepatan	55
6. Tabulasi Data Kelincahan.....	56
7. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	57
8. Tabulasi Data Dayatahan.....	58
9. Tabel Penilaian Vo2Max.....	59
10. Tabulasi Data Kondisi Fisik Keseluruhan.....	61
11. Dokumentasi Penelitian.....	62
12. Surat Izin Penelitian.....	67
13. Surat Balasan Izin Penelitian.....	68

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa penting pengaruhnya terhadap kondisi fisik sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lainnya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepakbola, bola basket dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain sepakbola menjadi bagus. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemainnya. Apabila seseorang pemain sepakbola akan mencapai suatu prestasi optimal

harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding. Di setiap sekolah umumnya memiliki tim sepakbola. Dengan adanya tim-tim tersebut tentunya akan menjadi sarana untuk mengasah kemampuan para siswa.

Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), memberi (*passing*), menendang ke gawang (*shooting*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik pula. Ada empat macam unsur yang perlu dimiliki,

apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal, unsur tersebut meliputi perkembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-up*), pengembangan mental (*mental buildup*), dan kematangan juara.

Pemain sepakbola diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 2 (dua) babak (2 x 45 menit) terkadang jika pertandingan tersebut menggunakan sistem gugur juga harus menjalani babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit. Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan yang keras (*body contact*), ataupun harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan/berkelit dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti dengan tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola (menendang, menggiring, menyundul, menangkap, melempar, dll). Manfaat kondisi fisik untuk sepakbola yaitu pemain dapat bermain dengan mempunyai stamina yang baik selama pertandingan. Karena di dalam pertandingan sepakbola kedua tim bermain selama 45 menit selama dua babak, yaitu babak pertama dan babak kedua. Dengan luasnya lapangan dan lamanya pertandingan, pemain sepakbola harus mampu manajemen tenaga supaya tidak terkuras habis di babak yang pertama. Kebutuhan kondisi fisik mendominasi kebutuhan seorang pemain sepakbola pada umumnya. Kebutuhan daya tahan yang cenderung lama, maka rata-rata setiap pemain menggunakan kebutuhan energi daya tahan umum atau daya tahan aerobik. Unsur-unsur kondisi fisik dalam sepakbola meliputi, kekuatan, daya tahan, kecepatan,

fleksibilitas, kelincahan, reaksi, power. Unsur kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik.

Dari fenomena yang ditemukan dilapangan pada saat observasi yang dilakukan pada, Oktober 2022 bahwa kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok terlihat pada saat pemain bermain sepakbola pada saat latihan berlangsung, masih banyak pemain yang mengalami kelelahan, sehingga pemain tidak dapat bermain bagus selama 2x45 menit. Dalam hal kelincahan juga masih sangat kurang, ini terlihat pada saat pemain sedang menggiring bola mudah direbut oleh lawan, dalam hal kecepatan juga demikian, pemain masih kalah berlari dengan pemain lawan saat mengejar bola, pada saat menyundul bola selalu kalah heading, pemain tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus.

Untuk meningkatkan prestasi sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok pemain yaitu harus dibina oleh pelatih yang berpengalaman, dan membina pemain muda berbakat. Hal ini diharapkan menghasilkan pemain sepakbola yang berkualitas, dan siap diturunkan dalam berbagai turnamen baik ditingkat daerah maupun di luar daerah, yang pada akhirnya hasil binaan dari tersebut akan di hasilkan pemain yang berkualitas yang menjunjung prestasi pemain sepakbola di berbagai kejuaraan-kejuaraan.

Prestasi sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok, berdasarkan beberapa kejuaraan yang telah diikuti sebagai berikut:

Tabel 1. Data sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok

No	Jenis Prestasi	Tahun Prestasi	Prestasi
1	Turnamen Sepakbola Singkarak CUP I Antar SMP/MTS Se-Kabupaten Solok	2020	Juara I
2	Tournamen Sepakbola Singkarak CUP II Antar SMP/MTS Se-Kabupaten Solok	2021	Juara III
3	Tournamen Sepakbola Singkarak CUP III Antar SMP/MTS Se-Kabupaten Solok	2022	Penyisihan Group
4	Tournamen Sepakbola Singkarak CUP IV Antar SMP/MTS Se-Kabupaten Solok	2023	Penyisihan Group

Sumber: Budiman (Pelatih Ekstrakurikuler Sepakbola Tahun 2023)

Berpedoman pada uraian di atas, maka peneliti beranggapan pemain SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok diduga belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, sehingga kondisi fisik yang dimiliki belum di dukung secara sempurna. Selanjutnya untuk menjawab anggapan ini benar atau tidaknya, peneliti ingin melakukan suatu penelitian dengan maksud melihat atau meninjau tentang analisis kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat identifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan menurunnya prestasi pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok sebagai berikut :

1. Kecepatan
2. Kelincahan

3. Daya ledak otot tungkai
4. Dayatahan aerobik
5. Koordinasi
6. Kekuatan
7. Keseimbangan
8. Sarana dan prasarana
9. Teknik
10. Mental
11. Kematangan juara.
12. Makanan dan gizi
13. Tidur dan istirahat
14. Kebiasaan hidup sehat

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya permasalahan yang mempengaruhi prestasi pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada kondisi fisik. Ada pun batasan masalahnya adalah

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Dayatahan aerobic

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Seberapa baikkah kecepatan pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok?
2. Seberapa baikkah kelincahan pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok?
3. Seberapa baikkah daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok?
4. Seberapa baikkah dayatahan aerobik pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok?
5. Seberapa baikkah kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.
2. Untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.
3. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

4. Untuk mengetahui dayatahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.
5. Untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bagi pelatih SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dan sebagai bahan evaluasi.
3. Sebagai motivasi pemain untuk lebih meningkatkan kondisi fisik agar bisa lebih berprestasi.
4. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah