

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SSB ELANG NUSANTARA U-18
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



**FADHIL ADHWA NADHIF
NIM. 19086123**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

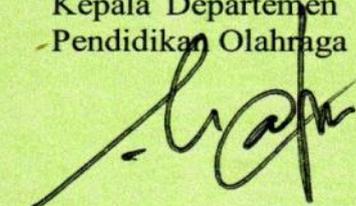
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SSB ELANG NUSANTARA U-18
KOTA PADANG**

Nama : Fadhil Adhwa Nadhif
NIM / BP : 2019/19086123
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

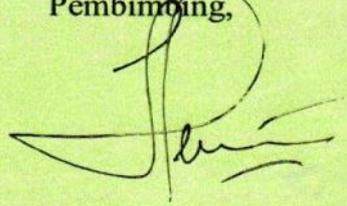
Padang, Maret 2024

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Disetujui oleh,
Pembimbing,



Drs. Jonni, M.Pd.
NIP. 196006041986021001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Nama : Fadhil Adhwa Nadhif
NIM : 19086123**

**Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

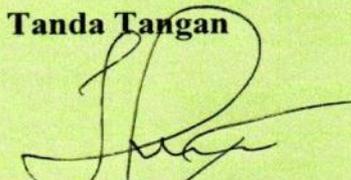
**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SSB ELANG NUSANTARA U-18
KOTA PADANG**

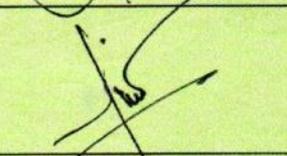
Padang, Maret 2024

Tim Penguji

- 1. Ketua : Drs. Jonni, M.Pd**
- 2. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd**
- 3. Anggota : Mardepi Saputra, M.Pd**

Tanda Tangan

- 1.** 

- 2.** 

- 3.** 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak orang lain, kecuali 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 didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan 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 diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024

Yang membuat pernyataan



Fadhil Adhwa Nadhif

NIM.19086123

ABSTRAK

Fadhil Adhwa Nadhif(2023) : “Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang”

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya prestasi SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang, diduga dipengaruhi aspek kondisi fisik pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang. Penarikan sampel dilakukan dengan *total sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik. Kecepatan diukur dengan lari *sprint* 30 meter, kelincahan diukur dengan *Agility Run*, Daya tahan diukur dengan *Yo-yo Intermittent Recovery*, daya ledak otot tungkai dengan *vertical Jump*, Sedangkan analisa data dilakukan menggunakan deskriptif statistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Kecepatan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang kategori kurang. 2) Kelincahan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang pada kategori Sedang. 3) Daya Tahan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang berada pada kategori sedang. 4) Daya ledak otot tungkai pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang kategori sedang. 5) Kondisi fisik pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Sepak Bola

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Profil Kondisi Fisik Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang”**

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Orang tua (Ayah dan Ibu) penulis.
2. Bapak Prof. Genefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd , selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Jonni, M.Pd pembimbing sekaligus penasehat akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan Bapak Mardepi Saputra, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan, dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.

7. Pihak yang bersedia membantu saya dalam peneliti yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu dalam melaksanakan penelitian.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil Skripsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Oktober 2023

Penulis

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	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. <i>Sepak bola</i>	9
2. <i>Kondisi Fisik</i>	15
B. Kerangka Konseptual.....	35
C. Pertanyaan Penelitian.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Waktu dan Tempat Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	39
D. Definisi Variabel Penelitian	40
E. Jenis dan Sumber Data.....	41
F. Instrument Penilaian	41
G. Teknik Analisis Data.....	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	48
B. Analisis Data Penelitian	48
1. Kecepatan Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang..	48
2. Kelincahan Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.	50
3. Daya tahan Aerobik Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.....	51
4. Daya ledak otot tungkai Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang	53
5. Kondisi Fisik Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.....	54
C. Hasil Penelitian.....	56
D. Pembahasan	57

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA	69
-----------------------------	----

LAMPIRAN	72
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi Kelincahan.....	42
2. Norma Standarisasi untuk lari 30 meter <i>Sprint</i>	43
3. Norma standarisasi tes Daya Tahan aerobik dengan <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i>	45
4. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Kecepatan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.....	48
5. Distribusi Frekuensi Kelincahan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.....	50
6. Distribusi Frekuensi Daya tahan pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.....	52
7. Distribusi Frekuensi Daya ledak pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.....	53
8. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik pemain SSB Anak Bangsa U-18 Kota Padang.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	36
2. Bentuk pelaksanaan <i>Ilionis Agility run</i>	42
3. <i>Yo-Yo Intermittent Recovery test.</i>	45
4. Sikap awal loncat tegak.....	47
5. Gambar diagram batang kecepatan.....	49
6. Gambar diagram batang kelincahan.....	51
7. Gambar diagram batang daya tahan.....	52
8. Gambar diagram batang daya ledak otot tungkai	54
9. Gambar diagram batang kondisi fisik	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang	67
2. Dokumentasi Penelitian.....	72
3. Surat Izin Penelitian	82

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Olahraga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pemain yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar. Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum wanita yang berolahraga dan menyukai olahraga. Olahraga telah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan. Olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau waktu senggang dan dilakukan dengan penuh kegembiraan. Dengan olahraga seseorang dapat mencapai suatu prestasi dan juga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan olahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai dan menghormati.

Salah satu olahraga yang paling banyak digemari dan sering kita temui dilingkungan kita adalah Sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat pesat berkembangnya di dunia maupun di Indonesia. Semua orang menikmati sepakbola, termasuk orang dewasa, anak-anak, dan orang tua. Jumlah penonton dan pemain yang mengunjungi lapangan sepakbola menjadi bukti sepakbola disukai banyak orang. Permainan sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Salah satu karakteristik permainan sepakbola yaitu menendang dan mengoper bola dengan tujuan mencetak gol ke gawang

lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan gol dari tim lawan. Suatu tim akan dinyatakan menang apabila tim tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya.

Pembinaan olahraga sepakbola telah dilakukan oleh PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) bekerja sama dengan DIKNAS (Pendidikan Nasional) untuk mendirikan DIKLAT (Pendidikan dan Pelatihan) sepakbola dan SSB di beberapa provinsi atau daerah guna menitik beratkan pembinaan olahraga sepakbola. Klub-klub dan SSB-SSB yang ada di masing-masing daerah diharapkan melahirkan pemain yang berpotensi untuk mampu berprestasi maksimal baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional yang nantinya dapat mengharumkan nama bangsa.

Diprovinsi Sumatera Barat pembinaan sepakbola sudah cukup baik hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub-klub, maupun SSB yang ada di Sumatera Barat baik dari kalangan anak-anak, remaja, maupun kalangan dewasa. Salah satu tempat pembinaan sepakbola di kota Padang adalah SSB Elang Nusantara. SSB Elang Nusantara merupakan salah satu dari beberapa SSB yang ada di Kota Padang yang berlokasi di Limau Manis Kecamatan Pauh. SSB Elang Nusantara adalah SSB yang membina pemain-pemain sepakbola dari berbagai usia mulai usia 9-18 tahun, adapun tujuan dari SSB Elang Nusantara adalah untuk menciptakan atau melahirkan pemain berprestasi dan profesional di masa mendatang. SSB Elang Nusantara sudah lama melaksanakan pembinaan tetapi belum bisa mencapai prestasi yang diinginkan.

Berdasarkan pantauan dan pengamatan penulis selama melakukan Observasi di SSB Elang Nusantara yang jadwal latihannya Pada hari Sabtu jam 16:30-18:00 dan Minggu Jam 07:30-10:00 di lapangan SSB Elang Nusantara Kota Padang, dalam beberapa kali mengikuti pertandingan persahabatan dan turnamen antaar SSB , pada awal pertandingan hingga babak pertama selesai para pemain SSB Elang Nusantara U-18 melakukan sebuah permainan dengan tempo dan tekanan yang cukup bagus, Tetapi pada pertengahan babak kedua terlihat daya tahan pemain sudah mulai menurun, sehingga para pemain pun merasa kelelahan dan pada saat melakukan umpan maupun tendangan tidak memiliki *power* (kekuatan) dan arahnya cenderung jauh dari sasaran serta kecepatan para pemain pun juga terlihat menurun terlihat pada saat tim lawan melakukan serangan balik ke daerah pertahanan pemain SSB Elang Nusantara tidak bisa mengimbangnya, dan juga kelincahan para pemain saat menggiring bola sudah tidak baik lagi sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan. Dengan kehabisan stamina dan tidak mampu lagi mengatur ritme dalam sebuah pertandingan dengan begitu keadaan seperti inilah yang membuat tim mendapatkan gempuran dari tim lawan dan mengakibatkan terjadinya sebuah gol.

Dalam meraih sebuah prestasi sepakbola yang baik selain pembinaan dan pelatihan yang terprogram secara teratur hendaknya pembinaan juga diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik karena kondisi fisik merupakan salah satu yang sangat memegang peranan penting dalam meraih prestasi puncak. Agar prestasi sepakbola meningkat banyak faktor yang harus

diperhatikan seperti sarana prasarana latihan, pelatih yang berkualitas atau berlisensi tinggi, pemain berbakat dan kompetisi yang jelas dan teratur”. Terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi atlet sebagaimana yang dikemukakan oleh Syafruddin dalam Sin (2020:16) “Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental. Kedua, factor eksternal, yaitu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luarpotensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal yang dimaksud meliputi factor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan lain sebagainya”.

Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan program latihan yang mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, daya ledak, dan koordinasi. Aspek-aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi fisik setiap pemain. Kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar yang baik merupakan sesuatu yang harus dikuasai oleh pemain.

Beranjak dari hal itu timbulah ketertarikan penulis untuk menggali sekaligus melihat potensi pemain SSB Elang Nusantara dengan melakukan observasi yang berguna untuk keperluan penulisan skripsi.

Mengingat pentingnya kemampuan kondisi fisik seperti kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovasculer endurance / VO2Max*), kelincahan (*agility*), dalam permainan sepakbola, maka harus mendapat sebuah perhatian dari pelatih dan pengurus SSB Elang Nusantara itu sendiri terutama untuk meningkatkan kondisi fisik setiap pemain dan perbaiki juga sarana maupun prasarana yang belum ada guna untuk mendukung pencapaian prestasi para pemaian SSB Elang Nusantara baik individu maupun tim agar target yang diinginkan bisa tercapai.

Bedasarkan uraian diatas ternyata masih banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi para pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang. Untuk mengetahui faktor yang cukup dominan terdapat beberapa hal yang menyebabkan kurang maksimalnya prestasi maka dengan begitu perlu dilakukan sebuah penelitian, semoga dengan hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai bahan referensi dan sebagai landasan untuk membuat program latihan terutama latihan fisik, semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan sepakbola di Kota Padang, khususnya SSB Elang Nusantara.

Melihat kenyataan diatas, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang kondisi fisik pemain SSB Elang Nusantara U-18 sehingga kondisi fisik para pemain dapat ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Faktor Internal
 - a. Daya tahan
 - b. Kecepatan
 - c. Kelincahan
 - d. Koordinasi
 - e. Daya ledak otot tungkai
 - f. Kebugaran sistem kardiorespiratori.
 - g. Kelentukan.
 - h. Keseimbangan.
 - i. Ketepatan.
 - j. Kekuatan
2. Faktor Eksternal
 - a. Pelatih
 - b. Program latihan
 - c. Motivasi
 - d. Sarana dan prasarana
 - e. Status gizi
 - f. Lingkungan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan fenomena peneliti temukan dilapangan, maka dalam penelitian ini karena keterbatasan penulis dari segi pengetahuan, pengalaman, waktu, dan dana, maka dalam penelitian ini dibatasi masalah yang mencakup tentang kondisi fisik yang meliputi:

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

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu:

1. Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik dilihat dari kecepatan Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang ?
2. Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik dilihat dari kelincahan Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang ?
3. Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik dilihat dari daya tahan Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang ?
4. Bagaimana kemampuan kondisi fisik dilihat dari daya ledak otot tungkai Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kondisi fisik meliputi kecepatan Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.
2. Untuk mengetahui kondisi fisik meliputi kelincahan Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.

3. Untuk mengetahui kondisi fisik meliputi daya tahan Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.
4. Untuk mengetahui kondisi fisik meliputi daya ledak otot tungkai Pemain SSB Elang Nusantara U-18 Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat dan berguna bagi :

1. Penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengurus SSB Elang Nusantara Kota Padang sebagai bahan acuan bagi pelatih, pemain, dan pembina yang mengurus tim SSB Elang Nusantara untuk pencapaian prestasi yang lebih baik.
3. Pelatih sebagai bahan masukan dan pedoman dalam memberikan program latihan fisik sepakbola kepada para pemain.
4. Pemain sebagai gambaran tentang tingkat kemampuan kondisi fisik sepakbola yang nantinya dapat ditingkatkan.
5. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
6. Perpustakaan, sebagai tambahan referensi di bidang olahraga. Sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikutnya.