

**KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA CLUB BASOKA FC  
KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**Fajrianto Kardian**  
NIM. 16086264

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

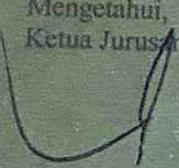
HALAMAN PERSETUJUAN PROPOSAL  
TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA CLUB BASOKA FC KOTA  
PARIAMAN

Nama : Fajrianto kardan  
NIM : 16086264  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

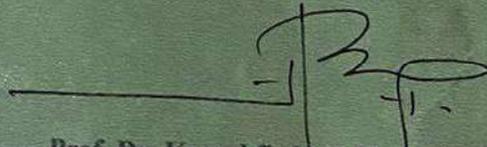
Padang, Maret 2021

Disetujui Oleh :

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

  
Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP: 196112301988031003

Pembimbing

  
Prof. Dr. Kamal firdaus, M. Kes AIFO  
NIP: 196211121987101001

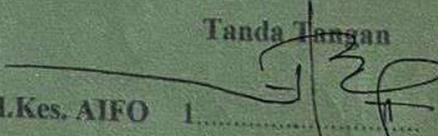
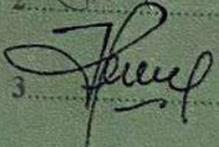
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Basoka FC Kota  
pariaman  
Nama : Fajrianto kardan  
NIM : 16086264  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2021

Tim Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof.Dr.Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO	1. 
2. Sekretaris : Drs. Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota : Sefri Hardiansyah, S. Pd, M.Pd	3. 

## ABSTRAK

Fajrianto Kardian (16086264) : Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini menduga bahwa prestasi pemain sepakbol Club Basoka FC Kota Pariaman menurun. Salah satu factor penyebabnya yaitu kondisi fisik. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 18 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kondisi fisik pemain sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman meliputi komponen kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, dan koordinasi mata-kaki. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian ditemukan bahwa dari 18 orang pemain sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman, yang memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali hanya 1 orang (5,56%), kategori baik 2 orang (11,11%) dan yang memiliki kondisi fisik kategori sedang adalah 9 orang (50%). Selanjutnya yang memiliki kondisi fisik kategori kurang yaitu 5 orang (27,78%) dan kategori kurang sekali hanya 1 orang (5,56%)

**Kata kunci : Kecepatan,Kelincahan,Daya ledak otot tungkai,Daya tahan,Kordinasi mata kaki**

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhahu Wa Ta ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO selaku pembimbing yang sudah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi.

4. Dra. Erianti, M.Pd dan Sefri Hardiansyah S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
5. Kedua orangtua serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pelatih serta seluruh pihak pada Club Basoka FC Kota Pariaman yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan pemain dalam pengumpulan data penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Februari 2021

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<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.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori	
1. Permainan Sepakbola .....	9
2. Kondisi Fisik.....	12
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Pertanyaan Penelitian.....	25
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	27
C. Defenisi Operasional.....	28
D. Jenis dan Sumber Data.....	29
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisa Data .....	39

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	40
B. Pembahasan .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	28
2. Norma Tes Lari 40 meter .....	31
3. Norma Standarisai Tes <i>Zigzag Run</i> .....	33
4. Norma Standarisasi Tes <i>Standing Broad Jump</i> .....	34
5. Norma Daya Tahan Metode <i>Bleep Test</i> .....	36
6. Distribusi Hasil Data Kecepatan .....	40
7. Distribusi Hasil Data kelincaha .....	42
8. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	44
9. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Aerobik .....	46
10. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata Kaki .....	48
11. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	25
2. Lintasan Lari Sprint 40 meter .....	31
3. <i>Zigzag Run Test</i> .....	33
4. <i>Standing Broad Jump</i> .....	34
5. Pelaksanaan TES Daya Tahan Metode <i>Bleep Test</i> .....	36
6. Sasaran Tes Koordinasi Mata Kaki .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Blangko Formulir Tes .....	66
2. Penilaian VO2Max .....	67
3. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	73
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	74
5. Dokumentasi Penelitian .....	75

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, mulai dari orang dewasa sampai anak-anak, baik pria maupun wanita juga menyukai olahraga sepakbola, dan ini juga terjadi di Indonesia. Karena banyaknya penggemar sepakbola di Indonesia, maka banyak pula klub-klub sepakbola berkembang seperti sekolah sepakbola (SSB), pusdiklat dan pelatihan sepakbola lainnya.

Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepakbola yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah untuk menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara di persepakbolaan dunia, hal itu juga dijelaskan di dalam UUD RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 21 ayat I yang berbunyi“. Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”.

Dari kutipan di atas bahwa yang harus dilakukan pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya sepakbola, agar dapat menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara Indonesia di persepakbolaan dunia. Dan untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah, hal itu tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi pemain-pemain sepakbola Indonesia.

Dalam pengembangan prestasi yang optimal selain pembinaan pemain yang baik dan kontiniu, prestasi optimal seorang pemain juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor inilah oleh Ehlenz/Grosser/Zimmerman dalam Syafruddin (2012:54) bahwa: Disebut sebagai unsur-unsur prestasi olahraga karena prestasi yang ditampilkan/ diperagakan oleh pemain baik secara perorangan maupun tim dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki pemain tersebut. Keempat unsur tersebut menyatu dalam satu bingkai yang dikenal dengan prestasi olahraga.

Berdasarkan kutipan di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik dan taktik sesuai dengan cabang yang diminatinya, mempunyai mental yang baik, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Tanpa kondisi yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Di samping faktor-faktor di atas, prestasi juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari pemain itu sendiri, program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih juga dapat mengembangkan kemampuan teknik pemain sehingga pemain dapat mencapai prestasi yang diinginkannya. Usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu serta asupan gizi yang diterima oleh

pemain juga menjadi peranan penting dalam pencapaian prestasi pemain. Dan kondisi fisik juga merupakan salah satu bagian terpenting dalam pencapaian suatu prestasi.

Menurut Syafruddin (2012:64) “kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan”. Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis di dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental.

Dari beberapa penjelasan di atas, bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang pemain, sebab pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang pemain tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, tentu jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik, yaitu harus dilakukan tes dan pengukuran terhadap kondisi fisik pemain.

Diantara Club yang ada di Kota Pariaman adalah Club sepak bola Basoka FC merupakan salah satu Club yang sudah lama berdiri di Kota Pariaman, dan diharapkan dapat melahirkan pesepakbola kebanggaan masyarakat Indonesia umumnya, dan khususnya Kota Pariaman. Jumlah pemain yang terdaftar di Club Basoka FC sebanyak 30 orang. Pemain berlatih sebanyak 4x seminggu dan berlatih di lapangan sepak bola Basoka FC. Sejak beberapa 5 tahun belakangan ini terjadi penurunan prestasi Club Basoka FC

diantaranya pada tahun 2015 Club basoka FC mengikuti Open turnamen BASOKA CUP se Sumbar dan club Basoka FC berhasil meraih juara 1 (satu) dan club Basoka FC selaku penyelenggara Open turnamen itu Club basoka FC bertemu di partai final dengan Club yang berasal dari Kota Padang yang bernama Rajawali padang dan tim basoka berhasil mengalahkan club rajawali tersebut dengan skor akhir 1-0. Di tahun 2016 club sepak bola Basoka FC mengikuti turnamen IGC (Irman Gusman Cup) dan Club Basoka FC mendapatkan juara 1 di tingkat kota pariaman. Di tahun 2017 Club basoka FC mengikuti Open turnamen Naras CUP se Sumbar di kota pariaman dan club Basoka FC berhasil meraih peringkat 2 (kedua) saat itu. Pada tahun 2018 Club Basoka FC mengikuti Open turnamen sepak bola Sungai buluh CUP se Sumbar di Padang Pariaman dan Club Basoka FC berhasil meraih peringkat ke 3 di turnamen tersebut. Pada tahun 2019 sampai sekarang, Club Basoka FC mengalami penurunan prestasi sudah beberapa open turnamen yang iya ikuti tidak ada satupun gelar juara yang dapatkan sampai saat sekarang ini.

Penurunan prestasi yang dialami oleh Club sepak bola Basoka FC kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kondisi fisik, mental, motivasi, teknik yang dimiliki oleh pemain, faktor pelatih serta faktor sarana dan prasarana. Dilihat dari segi permainan Club Basoka FC yang penulis amati, masih jauh dari harapan. Dimana pemain Club Basoka FC sering mengalami kelelahan dalam bertanding terutama pada 45 menit babak kedua, kalah dalam duel baik *sprint* maupun *body charge*, dan selalu tidak siap untuk

melakukan serangan balik maupun diserang. Ini beberapa besar menyebabkan menurunnya prestasi pemain Club Basoka FC .

Selanjutnya faktor yang menyebabkan menurunnya prestasi Club Basoka FC adalah faktor mental yang dimiliki oleh pemain, pemain yang memiliki mental yang baik maka tidak akan merasa tertekan ketika bertanding dibawah tekanan supporter lawan. Selain itu faktor teknik yang dimiliki oleh pemain juga sangat mempengaruhi prestasi tim, dengan teknik yang baik pemain akan mampu menguasai pertandingan dan selalu siap ketika menyerang dan diserang lawan. Berikutnya faktor pelatih dan motivasi dapat mempengaruhi prestasi yang dimiliki oleh Club Basoka FC, pelatih yang sanggup menyusun program latihan dengan baik maka akan menumbuhkan motivasi yang tinggi bagi pemain maka pemain akan lebih tertarik untuk berlatih serta lebih bersungguh-sungguh dalam bertanding. Dari uraian di atas, banyak factor yang menyebabkan menurunnya prestasi sepak bola Club Basoka FC kota Pariaman namun belum di ketahui faktor yang lebih dalam, hal ini dapat menjadikan suatu alternatif dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh pemain Baosoka FC kota pariaman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat identifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan menurunnya prestasi Club sepak bola Basoka FC Kota Pariaman sebagai berikut:

1. Kondisi fisik
2. Teknik

3. Taktik
4. Pelatih
5. Pelatih
6. Sarana dan prasarana.
7. Motivasi

### **C. Pembatasan Masalah**

Oleh karena banyaknya permasalahan yang mempengaruhi prestasi pemain sepakbola Club Basoka FC Kota pariaman, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada pencapaian tujuan penelitian. Maka adapun faktor yang menjadi fokus penelitian adalah faktor kondisi fisik pemain Club Basoka FC yang meliputi:

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Daya tahan
5. Kordinasi mata- kaki

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Club Basoka FC yang terdiri dari:

1. Bagaimana kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman?

2. Bagaimana kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman?
3. Bagaimana daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman?
4. Bagaimana daya tahan yang dimiliki pemain sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman?
5. Bagaimana koordinasi mata-kaki pemain sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman.

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

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman
2. Kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman.
3. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman.
4. Daya tahan yang dimiliki pemain sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman.
5. Koordinasi mata-kaki yang dimiliki pemain sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Pelatih dan pengurus sepakbola Club Basoka FC sebagai masukan tentang kemampuan kondisi fisik para pemain acuan pengembangan dan peningkatan pencapaian prestasi ke depannya.
3. Pemain sebagai masukan tentang gambaran kondisi fisik yang dimiliki.
4. Mahasiswa sebagai bahan kajian kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah yang sama dengan jumlah sampel dan tempat yang berbeda.