

**PROFIL KEMAMPUAN KONDISI FISIK PEMAIN AKADEMI  
PERSTATUAN SEPAKBOLA PADANG (PSP)**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi  
Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si) Pada  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh**

**DAVITRA  
2011 / 1104750**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

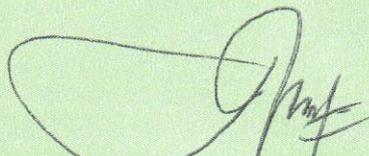
**Judul** : Profil Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Akademi  
Persatuan Sepakbola Padang (PSP)

**Nama** : Davitra  
**Nim/BP** : 1104750/2011  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

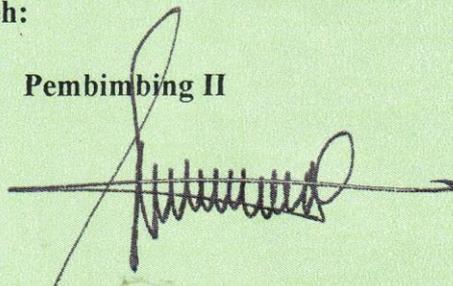
Disetujui Oleh:

**Pembimbing I**



**Dr. Didin Tohidin, M.Kes AIFO**  
NIP.195810180198003 1 001

**Pembimbing II**



**Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd**  
NIP. 19860712 201012 1 008

**Ketua Jurusan**



**Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes**  
NIP. 19700512 199903 2 001

## PENGESAHAN SKRIPSI

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

**Judul** : Profil Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Akademi  
Persatuan Sepakbola Padang (PSP)

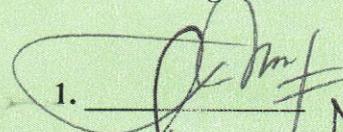
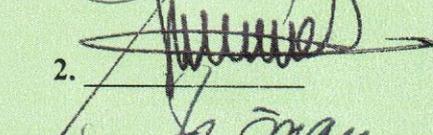
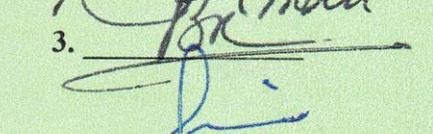
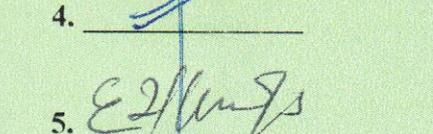
**Nama** : Davitra  
**Nim/BP** : 1104750/2011  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang , Agustus 2017

### Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Didin Tohidin, M.Kes AIFO
2. Sekretaris : Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
3. Anggota : Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO
4. Anggota : Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd
5. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or

### Tanda Tangan

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Profil Kondisi Fisik Pemain Akademi Persatuan Sepakbola Padang (PSP)**”, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
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 keperpustakaan;
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 karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017  
Yang membuat pernyataan



**Davitra**  
**NIM. 1104750/2011**

## ABSTRAK

### **Davitra (2017): Profil Kondisi Fisik Pemain Akademi Persatuan Sepakbola Padang (PSP)**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya gambaran kondisi fisik Pemain Akademi Sepakbola Padang (PSP). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik Pemain Akademi Sepakbola Padang (PSP).

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2017 di lapangan sepakbola akademi PSP padang. Populasi adalah seluruh Pemain Akademi Sepakbola Padang (PSP) yang aktif latihan berusia 16 sampai 18 tahun sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, yaitu sebanyak 25 orang. Instrument penelitian dalam penelitian ini adalah: 1) *Yo-Yo Intermittent Recovery test* untuk mengukur daya tahan, 2) *Agility Run Test* untuk mengukur kelincahan, 3) *sprint 30 m* untuk mengukur kecepatan, 4) *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak. Teknik analisis data menggunakan distribusi frekwensi (statistik deskriptis) dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Kemampuan Daya Tahan *Aerobic* rata-rata dimiliki pemain Akademi PSP Padang adalah 69.56 tergolong kategori sedang. 2) Kemampuan Kelincahan rata-rata dimiliki pemain Akademi PSP Padang adalah 56.52% tergolong kategori sedang. 3) Kemampuan Kecepatan rata-rata dimiliki pemain Akademi PSP Padang adalah 4.56 detik tergolong kategori sedang. 4) Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai rata-rata dimiliki pemain Akademi PSP Padang adalah 174 cm yang dalam inchi 5'8.5" tergolong kategori sedang.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Pemain Akademi PSP Padang

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“PROFIL KEMAMPUAN KONDISI FISIK PEMAIN AKADEMI PERSATUAN SEPAKBOLA PADANG (PSP)”** Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sain pada Jurusan Kesehatan rekreasi Fakultas ilmu Keolahragaan universitas Negeri Padang, di samping itu juga untuk mengetahui bagaimana profil kemampuan kondisi fisik pemain akademi sepakbola padang(PSP).

Dalam melakukan skripsi ini peneliti menyadari masihh banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang berifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dn bimbingan baik moril maupu materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof Drs. H. Ganefri, M. Pd, Ph. D, selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak dr syafrizal, m. pd, selaku dekan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di fakultas ini

3. Ibu Dr.Wilda Welis, S.P.,Kes., selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang yng telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
4. Bapak Dr.Didin Tohidin,M.Kes, AIFO. Dan bapak Dr. Anton Komaini S.SI, M.Pd selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Bafirman HB, M. Kes. AIFO, Bpak Ridho Bahtra,S.SI, M.Pd, dan Bapak EndanG Sepdanius , S.SI, M, Or., selaku tim penguji yang telah memberikan banyak masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi ilmu setelah perkuliahan.
7. Terimakasih untuk Ayahanda dan Ibunda,terimakasih telah memberikan dukungan Moril dan Materil serta bimbingan dan do'a yang tulus untuk penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Karyawan dan Karyawati Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi kemudahan-kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-Teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telh memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu,semoga ALLAH SW memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermamfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2017

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> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Hakekat Sepakbola .....	8
2. Kondisi Fisik .....	10
B. Kerangka Konseptual .....	29
C. Pertanyaan Penelitian .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
C. Defenisi Operasional .....	33
D. Populasi dan Sampel .....	33
1. Populasi .....	33
2. Sampel .....	34
E. Prosedur Penelitian .....	34
F. Instrumentasi Penelitian .....	35
G. Teknik Analisis Data .....	42

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Analisis Deskriptif .....	43
1. Daya Tahan <i>Aerobic (Vo2 max)</i> .....	43
2. Kelincahan ( <i>Agility Run</i> ) .....	44
3. Kecepatan ( <i>sprint 30m</i> ) .....	46
4. Daya ledak otot tungkai ( <i>standing broad jump</i> ).....	48
B. Pembahasan.....	49

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

A. Kesimpulan .....	54
B. Saran.....	54

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	56
-----------------------------	----

## DATAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma standarisasi tes Daya Tahan aerobik dengan <i>Yo-Yo Intermittent Recovery test</i> .....	37
2. Norma standarisasi tes kelincahan dengan <i>agility run</i> .....	38
3. Norma Standarisasi untuk Lari 30 meter <i>sprint</i> .....	40
4. Norma Standarisasi untuk <i>Standing Broad Jump</i> .....	41
5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Aerobic</i> pemain Akademi Padang.....	43
6. Distribusi Frekuensi Kelincahan pemain Akademi PSP Padang .....	45
7. Distribusi Frekuensi Kecepatan pemain Akademi PSP Padang .....	46
8. Distribusi Frekuensi daya ledak otot tungkai pemain Akademi PSP Padang .....	48

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Gambar Kerangka Konseptual .....	30
2. Gambar <i>Yo-yo Intermittent Recovery Test</i> .....	37
3. Gambar Pelaksanaan <i>Agility Run</i> .....	38
4. Gambar Tes Kecepatan Lari 30 m .....	39
5. Gambar <i>Standing Board Jump</i> .....	41
6. Gambar Histogram Daya Tahan Aerobik .....	44
7. Gambar Histogram Kelincahan.....	46
8. Gambar Histogram Kecepatan .....	47
9. Gambar Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Tes Daya Tahan Aerobik.....	59
2. Data Mentah Tes Kelincahan .....	61
3. Data Mentah Tes Kecepatan .....	63
4. Data Mentah Tes Daya Ledak Otot tungkai.....	65
5. Rekapitulasi Data Penelitian Kondisi Fisik .....	66
6. Dokumentasi Penelitian .....	67

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Syafruddin ( 2012 : 9 ) mengemukakan bahwa “olahraga kesehatan adalah olahraga atau kegiatan fisik yang dilakukan dengan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan”. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem

Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa : Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi sejar berjenjang dan berkelanjutan. (Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional RI No.3, 2005: 16).

Menurut hasil analisa penulis di lapangan, rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepakbola.

Usaha untuk membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet mudaberbakat 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.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor sangat penting terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Hendri Irawadi (2011 : 3) mengemukakan keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (*kondisi fisik*) yang dimilikinya. Agar prestasi sepakbola dapat meningkat, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi sepakbola adalah kondisi fisik dan penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri.

Melakukan latihan fisik yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, daya ledak dan koordinasi. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar pada pemainnya.

Kondisi fisik dan kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor usia. Pada anak-anak dan remaja kemampuan fisik akan meningkat sampai tercapai maksimal sekitar umur 20-30 tahun, kemudian dengan bertambahnya umur akan terjadi penurunan yang berangsur-angsur. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, faktor fisik dan penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan sesuatu yang harus dimiliki oleh seorang pemain. Agar fisik dan keterampilan gerak dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik. Fisik dan keterampilan gerak dasar merupakan beberapa faktor dalam kemampuan dasar bagi seseorang agar bisa bermain sepakbola.

PSP Padang berdiri tahun 1928. Perjalanan klub PSP Padang itu sendiri telah mencapai beberapa prestasi. Banyak angkatan-angkatan terdahulu yang masih aktif dalam klub tersebut, baik menjabat sebagai ketua umum maupun sebagai manager tim. Untuk melakukan pembinaan klub tersebut, klub PSP Padang pun mendirikan Akademi PSP yang berusia 16-18 tahun yang berjumlah 25 orang pemain dan Akademi PSP membina pemain berbakat yang ada di Sumatera Barat. Ini merupakan langkah yang sangat positif, yang perlu mendapatkan perhatian serius demi kemajuan dan peningkatan persepakbolaan dimasa mendatang. PSP Padang pernah mengikuti beberapa turnamen resmi, yaitu: 1) Piala Walikota Kota Padang juara 2 2016 2) Suratin juara 3 September 2016 3) LPI 10 besar 2016, 4) Porseni 2017 bulan Januari, 5) Piala Coni pusat sampai 16 besar bulan Februari 6) SMA 2 CUP 2017 kalah di final

Apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang baik, maka seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain sepakbola yang baik dan mampu bermain selama 2 x 45 menit. Didalam sepakbola adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seseorang harus dapat menguasai faktor fisik dan keterampilan dasar bermain sepakbola. Dalam observasi yang dilakukan dilapangan disaat klub Akademi PSP Padang mengikuti beberapa iven pertandingan, para pemain klub Akademi PSP Padang bermain dengan tempo yang bagus dimenit-menit awal. Tetapi hal itu tidak bertahan lama, faktor kondisi fisik mungkin menjadi masalah untuk pemainnya sehingga dimenit-menit terakhir kondisi pemain banyak yang menurun, ini terbukti dari lemahnya penguasaan bola pemain sehingga tidak dapat dikontrol dengan baik dan bola terlepas dari penguasaan serta memudahkan lawan untuk merebut bola. Keadaanseperti inilah yang membuat pemain sering mendapat gempuran dari tim lawan dan mengakibatkan terjadi gol.

Melihat kenyataan diatas, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tetang kondisi fisik pemain klub Akademi PSP Padang sehingga kondisi fisik dan teknik para pemain mulai dibenahi dan ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram. Atas dasar uraian di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul : “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain pada Klub Sepakbola Akademi PSP Padang”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, permasalahan yang dialami oleh klub Akademi PSP Padang, jika ditelusuri lebih jauh lagi akan terdapat sejumlah fakto-faktor yang mempengaruhinya yaitu:

1. Tidak konsistennya pengurus dalam melakukan tes awal dan tes akhir kondisi fisik pemain sepak bola Akademi PSP Padang.
2. Tidak meratanya kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola Akademi PSP Padang.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu : bagaimanakah kemampuan kondisi fisik (daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan) pemain Akademi PSP Padang.

## **D. Perumusan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang dapat mempengaruhi dalam pelaksanaan penelitian ini, maka tidak semua masalah yang akan diteliti. Peneliti membatasi masalah pada tinjauan kondisi fisik pemain pada Akademi PSP Padang.

1. Daya tahan menyebabkan menurunnya tingkat prestasi pemain Akademi PSP Padang.
2. Daya Ledak menyebabkan menurunnya tingkat prestasi pemain Akademi PSP Padang.
3. Kecepatan menyebabkan menurunnya tingkat prestasi pemain Akademi PSP Padang.

4. Kelincahan menyebabkan menurunnya tingkat prestasi pemain Akademi PSP Padang

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

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui tingkat Kemampuan Daya Tahan pemain Akademi PSP Padang
2. Untuk mengetahui tingkat Kemampuan Daya Ledak pemain Akademi PSP Padang
3. Untuk mengetahui tingkat Kemampuan Kecepatan pemain Akademi PSP Padang
4. Untuk mengetahui tingkat Kemampuan Kelincahan pemain Akademi PSP Padang.

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

Sesuai dengan tujuan penelitian dan memperhatikan masalah penelitian, maka manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan program strata satu (S.1) pada Jurusan Kepejalatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi peneliti sebagai bahan referensi dan media informasi tentang manfaat serta kegunaan tes kemampuan fisik.