

**STUDI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 SUTERA  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**RISO RIAN TO KANAL  
NIM. 1206622**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

**HALAMAN PERSTUJUAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera  
Kabupaten Pesisir Selatan**

**Nama : Riso Rianto Kanal**  
**Nim : 1206622/2012**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

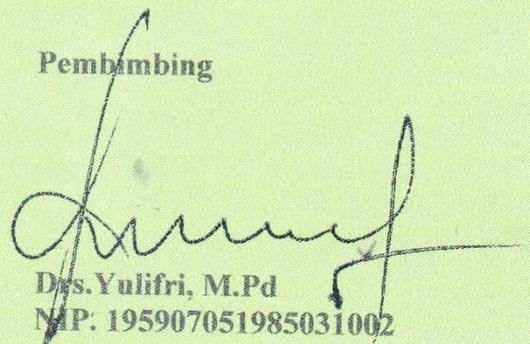
**Padang, Januari 2019**

**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP.196112301988031003**

**Pembimbing**



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
**NIP. 195907051985031002**

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera  
Kabupaten Pesisir Selatan**

**Nama : Riso Rianto Kanal**  
**Nim : 1206622/2012**  
**Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

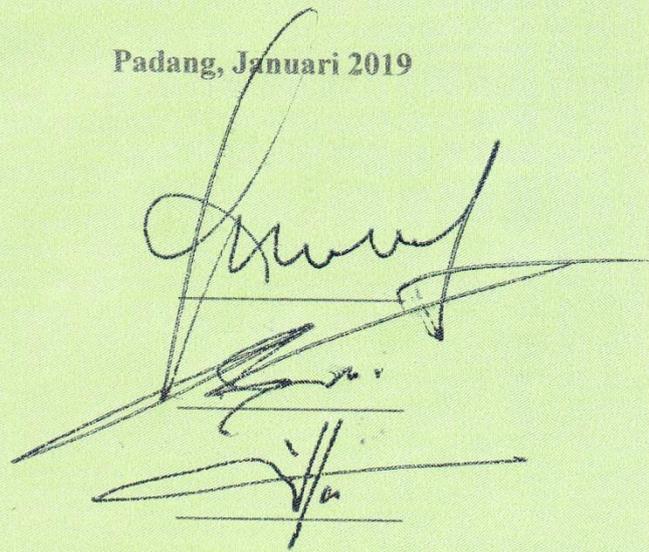
**Padang, Januari 2019**

**Tim Penguji :**

**Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd**

**Anggota : Drs. Kibadra, M.Pd**

**: Drs. Edwarsyah, M.Kes**



The image shows three handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line. The signatures are slanted and appear to be the names of the examiners: Yulifri, Kibadra, and Edwarsyah.

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan”, adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicatumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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 berlaku.

Padang, November 2018

Yang membuat pernyataan



Riso Rianto Kanal

NIM. 1206622

## ABSTRAK

### **Riso Rianto Kanal (2018): Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan**

Masalah dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan belum begitu baik. Hal ini terlihat pada babak kedua pertandingan uji coba antar pelajar para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dalam bermain sehingga tidak lagi melihatkan kerja sama tim yang baik, serta lemahnya mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan goal untuk pemain lawan. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, dan berjumlah sebanyak 35 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 35 orang. Untuk memperoleh data dilakukan tes untuk kondisi fisik. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa dari 35 orang pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan yang memiliki kondisi fisik, hanya 2 orang (5,71%) kategori baik sekali dan 10 orang (28,57%) kategori baik. 9 orang (25,71%) kategori sedang, 13 orang (37,14%) kategori kurang, 1 orang (2,86%) kategori kurang sekali. Artinya sebagian besar pemain belum memiliki kondisi fisik dengan baik.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik Pemain Sepakbola**

## **KATA PENGANTAR**

Pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutura Kabupaten Pesisir Selatan”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari 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. H. Zalfendi, M.Kes 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. Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Kibadra, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih bagus lagi.

5. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk pengambilan data dan siswa yang terpilih menjadi sampel yang sudah berpartisipasi dalam pengumpulan data penelitian.
6. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang sudah bersusah payah dalam memberikan bantuan secara materil serta selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi 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, November 2018

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 .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Permainan Sepakbola.....	8
2. Kondisi Fisik .....	11
3. Unsur-unsur Kondisi Fisik .....	13
B. Kerangka Konseptual .....	22
C. Pertanyaan Penelitian .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
D. Defenisi Operasional.....	25
E. Jenis dan Sumber Data.....	26
F. Prosedur Penelitian.....	26
G. Instrument Penelitian .....	27
H. Teknik Analisa Data.....	34

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	35
1. Daya Tahan .....	35
2. Kecepatan.....	37
3. Kelincahan.....	38
4. Kelentukan .....	40
5. Kondisi Fisik .....	42
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	44
1. Daya Tahan .....	46
2. Kecepatan.....	48
3. Kelincahan.....	50
4. Kelentukan .....	52

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	55
B. Saran.....	56

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.....	35
2. Distribusi Hasil Data Kecepatan Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.....	37
3. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.....	39
4. Distribusi Hasil Data Kelentukan Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.....	41
5. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.....	42

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	23
2. Lari VO2Max.....	29
3. Lintasan lari 50 meter .....	31
4. Lintasan Lari <i>Dodging Run</i> .....	32
5. Tes Sit and Reach.....	33
6. Histogram Daya Tahan Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.....	36
7. Histogram Kecepatan Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.....	38
8. Histogram Kelincahan Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.....	40
9. Histogram Kelentukan Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.....	41
10. Histogram Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Rekap Data Tes Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan .....	59
2. Rekap Data Tes Kondisi Fisik.....	60
3. Aplikasi Rumus Skala 5 Untuk Deskripsi Data .....	61
4. Dokumentasi Penelitian .....	62
5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	67
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	68

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan seseorang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, segar pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun Negeri asal.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Dan dalam Pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan nasional yaitu: “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik, ideology, ketenaran sepakbola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan, atau batasan etnik Luxbacher (2011:1) mengatakan hal yang terpenting dalam permainan sepakbola adalah “Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu.

Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan”.

Dari uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seorang pemain sepakbola keterampilan bergerak bebas dan lancar, menguasai dan mengontrol bola merupakan suatu hal yang harus dimiliki, tentunya didukung oleh pengetahuan tentang taktik, kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan berbagai teknik permainan sepakbola, semua itu merupakan aspek penting untuk mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu.

Daya tarik permainan sepakbola secara umum sebenarnya bukanlah lantaran olahraga ini mudah dimainkan. Karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain”. Artinya dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh.

Sepakbola dapat diartikan sebagai permainan yang menantang secara fisik dan mental, karena seorang pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan waktu yang terbatas, fisik dan mental yang lelah. Kemudian harus mampu berlari dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter, seperti berpacu berlari cepat pada saat menerima bola *crossing* agar bola tidak diambil pemain lawan, dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat.

Untuk mengatasi tantangan atau tekanan-tekanan yang terjadi di lapangan menuntut seseorang untuk memiliki beberapa kemampuan, seperti kemampuan tentang penguasaan teknik, taktik, mental yang baik, dan yang tidak kalah penting adalah kemampuan kondisi fisik. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik, seperti dalam permainan sepakbola tuntutan kondisi fisik, baik secara umum, maupun secara khusus sangat penting .

Menurut Depdiknas (2000:102) menjelaskan bahwa pengertian kondisi fisik umum yaitu “merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi tubuh yang meliputi komponen, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Begitu juga dengan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Keadaan fisik atau kesiapan fisik pemain sepakbola tersebut merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi tubuh yang meliputi komponen daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Artinya seseorang harus memiliki kondisi fisik umum sehingga tuntutan khusus suatu cabang olahraga dapat dikembangkan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi awal yang penulis lakukan dilapangan pada saat mengikuti pertandingan antar tingkat pelajar di Kerinci, Maupun uji coba antar pelajar di kabupaten kota, Pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan tidak biasa bermain 2 x 45 menit. Hal ini terlihat pada saat mengikuti pertandingan, Pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerja sama tim dengan bagus, Serta bisa mengatur tempo permainan hingga

melahirkan peluang untuk mencetak goal. Namun pada babak kedua para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dalam bermain sehingga tidak lagi melihatkan kerja sama tim yang baik, serta lemahnya mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan goal untuk pemain lawan.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepakbola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Oleh karna itu penulis memperkirakan masih rendahnya atau lemahnya kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, Sedangkan dari faktor-faktor pendukung seperti sarana dan prasarana yang mendukung, Program latihan yang baik serta dorongan dan semangat yang sangat kuat dari pelatih dan menejer tim.

Melihat kenyataan di atas, penulis beranggapan bahwa unsur-unsur atau komponen-komponen kondisi fisik seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan koordinasi belum mereka miliki dengan baik. Semua unsur kondisi fisik dibutuhkan dalam melakukan berbagai gerakan dan

tantangan dalam permainan sepakbola. Oleh sebab itu penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Maka judul penelitian ini adalah “Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang dikemukakan diatas terlihat ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Untuk mengetahui yang menyebabkan munculnya masalah tersebut maka dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Kelentukan
5. Kekuatan
6. Daya ledak
7. Koordinasi
8. Keseimbangan

## **C. Pembatasan Masalah**

Oleh karna banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, Mengingat

keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan yang peneliti miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa faktor yaitu:

1. Daya tahan
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Kelentukan

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan?
4. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan?

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

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

2. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

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

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sepakbola yang ada di Sekolah Kabupaten maupu Kota, khususnya di Kerinci, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi kondisi fisik pemain.
3. Pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik yang mereka miliki.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan referensi dan bacaan mahasiswa.