

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PERSATUAN SEPAKBOLA  
KABUPATEN PASAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**Oleh:**

**ABDUL AZIS  
NIM: 15086152**

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



## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman

Nama : Abdul Azis

NIM : 15086152

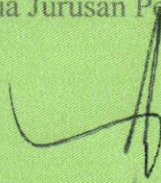
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 196112301988031003

Disetujui oleh  
Pemimbing



Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO  
NIP. 19591202 1987031001



## HALAMAN PENGESAHAN

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 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman

Nama : Abdul Azis

NIM : 15086152

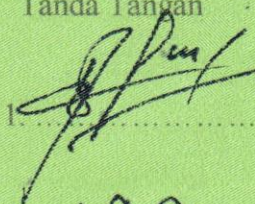
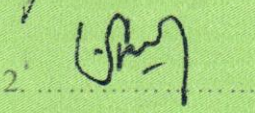

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

### Tim Penguji

N a m a		Tanda Tangan
1. Ketua	Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO	1. 
2. Sekretaris	Dra. Erianti, M. Pd	2. 
3. Anggota	Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd	3. 



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lain.

Padang, Agustus 2019

Yang menyatakan,



Abdul Azis  
NIM. 15086152

## ABSTRAK

### **Abdul Azis.2019. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman**

Masalah dalam penelitian ini adalah tidak mampunya pemain bermain sepakbola dengan baik. Hal ini diduga oleh rendahnya kemampuan kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman yang berjumlah 18 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik "*total sampling*" yaitu sebanyak 18 orang. Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Berdasarkan hasil penelitian pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman menunjukkan bahwa. 1) Daya tahan pemain Persatuan Sepak Bola Kabupaten Pasaman memiliki tingkat capaian sebesar 74.12% dengan klasifikasi baik. 2) Daya Ledak pemain Persatuan Sepak Bola Kabupaten Pasaman memiliki tingkat capaian sebesar 67.28% dengan klasifikasi baik. 3) kecepatan pemain Persatuan Sepak Bola Kabupaten Pasaman memiliki tingkat capaian sebesar 74.79% dengan klasifikasi baik. 4) kelentukan pemain Persatuan Sepak Bola Kabupaten Pasaman memiliki tingkat capaian sebesar 73.70% dengan klasifikasi baik. 5) kelincahan pemain Persatuan Sepak Bola Kabupaten Pasaman memiliki tingkat capaian sebesar 74.65% dengan klasifikasi baik. 6) koordinasi pemain Persatuan Sepak Bola Kabupaten Pasaman memiliki tingkat capaian sebesar 53.54% dengan klasifikasi cukup. 7). Kondisi fisik pemain Persatuan Sepak Bola Kabupaten Pasaman memiliki tingkat capaian sebesar 70.99% dengan klasifikasi baik.

Kata kunci : **Kondisi Fisik**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: *“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Bola Kabupaten Pasaman”*.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). 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. Bapak Prof. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Ainedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO selaku Penasehat Akademik (PA) dan pembimbing yang telah banyak memberikan nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dra. Erianti, M.Pd dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Candra Bastiam selaku pelatih kepala PSKPS dan keluarga besar PSKPS yang telah memberikan izin dan membantu selama melakukan penelitian di PSKPS.
8. Teristimewa kedua orang tua tercinta, ayahanda Jamrial (alm) dan ibunda Dalila Nasution yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Dan kepada rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, teman-teman angkatan 2015, serta pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu per satu, yang telah bersedia berpartisipasi dalam memberikan semangat ,motivasi,bantuan dan dukungan kepada penulis dalam 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, Agustus 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</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 .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Sepakbola.....	9
2. Kondisi Fisik.....	10
3. Komponen-Komponen Kondisi Fisik yang di Butuhkan dalam Sepak bol.....	12
B. Kerangka Konseptual .....	29
C. Pertanyaan Penelitian .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
D. Defenisi Operasional .....	33
E. Jenis dan Sumber Data Penelitian .....	34
F. Instrumen Penelitian.....	35



G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	36
H. Teknik Analisis Data.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	46
B. Pembahasan.....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual Penelitian.....	30
2. Tes <i>Yoyo Intermittent Recovery</i> .....	38
3. Tes Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i> .....	39
4. Tes Lari 50 Meter. ....	40
5. Tes Kelentukan. ....	41
6. Tes Kelincahan .....	43
7. Tes Koordinasi ata Kaki .....	44
8. Histogram Data Daya Tahan Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman. ....	47
9. Histogram Hasil Daya Ledak Otot kaki Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman. ....	48
10. Histogram Kecepatan Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman. ....	49
11. Histogram Hasil Kelentukan Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman. ....	51
12. Histogram Kelincahan Mata Kaki Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman. ....	52
13. Histogram Koordinasi Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman. ....	53
14. Histogram Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman. ....	55



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Hasil Daya Tahan Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman. ....	46
2. Distribusi Hasil Daya Ledak Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman. ....	48
3. Distribusi Hasil Kecepatan Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman. ....	49
4. Distribusi Hasil Kelentukan Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman. ....	50
5. Distribusi Hasil Kelincahan Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman. ....	51
6. Distribusi Hasil Koordinasi Mata Kaki Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman. ....	53
7. Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman. ....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	70
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak.....	71
3. Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	72
4. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	73
5. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	74
6. Distribusi Frekuensi Koordinasi .....	75
7. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik .....	76
8. Dokumentasi Penelitian .....	78



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam kerangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan di masa yang akan datang. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan olahraga. Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi, maka untuk dapat mengejar prestasi puncak hendaknya ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah seperti yang dijelaskan dalam UU RI No.3 pasal 20 ayat 5 (2005):

“Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan atau masyarakat dapat mengembangkan: a) Perkumpulan olahraga, b) Pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, c) Sentra pembinaan olahraga prestasi, d) Pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan, e) Prasarana dan sarana olahraga prestasi, f) Sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga, g) Sistem Informasi keolahragaan; dan h) Melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan Internasional sesuai dengan kebutuhan”.

Berdasarkan uraian di atas untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk atau mengubah respon fisiologis, di samping elemen fisik yang terlibat dalam latihan untuk menjadi seorang pemain yang handal. Pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan oleh atlet itu sendiri, misalnya faktor teknik, taktik, mental dan kondisi fisik dan juga model latihan yang mendukung peningkatan faktor-faktor di atas. Hal

tersebut sesuai dengan yang dikemukakan Sugiono (2008:1) bahwa untuk mencapai prestasi/ hasil yang sesuai dengan yang diharapkan dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan antara lain:

(1) Bakat, minat, dan motivasi berolahraga pelaku (pemain), (2) dukungan moral dan materil dari keluarga, (3) proses pembinaan secara berkesinambungan, dan terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik, dalam waktu yang relative lama, (4) dukungan sarana dan prasarana yang memadai, (5) kondisi fisik yang baik, geografis – klimatologis, dan cultural yang kondusif.

Dari kutipan di atas jelas bahwa untuk mencapai/mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan dalam melakukan pembinaan olahraga sepakbola salah satu faktor yang diperlukan adalah adanya bakat, minat dan diiringi dengan kondisi fisik yang prima untuk berolahraga dari pemain itu sendiri. Keberhasilan pembinaan olahraga di klub akan tergambar pada kemampuan dalam mengaplikasikan semua bentuk/materi latihan yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis. Penerapan latihan yang sistematis, penuh variasi, berkesinambungan merupakan faktor yang dapat menjawab tantangan pembinaan untuk mendapatkan suatu prestasi.

Menurut Syafruddin (2012:22) bahwa pencapaian prestasi ditentukan oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri pemain seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar pemain itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, maneger, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.



Di samping faktor-faktor di atas prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari pemain itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut kondisi fisik yang terdiri kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan merupakan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan bermain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti teknik, taktik, dan mental.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang bersifat kelompok. Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, yang menuntut stamina kuat dan gerakan yang cepat dan kelincahan serta taktik bermain yang bagus. Oleh karena itu, untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang handal dan bermutu, diperlukan latihan yang teratur serta berkesinambungan dan kemampuan kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap prestasi pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman terlihat kurang baik. Dimana setiap mengikuti kompetisi ajang resmi Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman tidak pernah menjuarai kompetisi tersebut, mulai dari ajang Devisi 2 pada tahun 2009 hingga turun ke Devisi 3 pada tahun 2010 sampai 2015, pada tahun 2016 diganti menjadi Liga Nusantara, dan pada tahun 2017-2018 diganti menjadi Liga 3. Kurang berprestasinya pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman ini mungkin disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor kemampuan kondisi fisik

yang dimiliki pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman, kemampuan kondisi fisik tersebut meliputi: daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan. Tuntutan kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola secara umum harus berada pada kondisi baik. Karena permainan sepakbola dilakukan dalam waktu 2x45 menit pada lapangan yang luas dengan gerakan-gerakan kongkrit.

Namun kenyataannya yang penulis amati di lapangan, pemain sepakbola kabupaten Pasaman belum terlihat baik. Hal ini terlihat dengan tidak mampunya pemain bermain sepakbola secara baik, dimana pemain persatuan sepakbola kabupaten pasaman sering tertinggal dalam adu sprint untuk mengejar bola dengan pemain lawan. Pada sisi lain juga terlihat seringnya pemain yang mengalami kram pada saat bermain ketika bermain di daerah cuaca yang panas seperti di kota Padang. Disamping faktor sarana prasarana latihan, dukungan orang tua, status gizi pemain, dan postur tubuh yang dimilikinya. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain juga sangat berpengaruh yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, ketepatan kelincahan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kelentukan. Dengan demikian penelitian ini berjudul "*Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman*".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, tentang kondisi fisik pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi yaitu sebagai berikut.

1. Daya tahan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kecepatan
4. Kekuatan
5. Kelentukan
6. Kelincahan
7. Keseimbangan
8. Ketepatan
9. Koordinasi mata kaki
10. Reaksi

## **C. Pembatasan Masalah**

Setelah dikemukakan kendala-kendala yang dapat menghambat prestasi olahraga sepakbola di Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman, maka dengan keterbatasan penulis akan pengetahuan, pengalaman, waktu, dan dana, maka yang akan di teliti dalam penelitian ini hanya faktor kemampuan kondisi fisik pemain yang mengikuti pembinaan olahraga sepakbola di Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman yang terdiri dari:

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

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

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

1. Bagaimana kemampuan daya tahan atlet Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman?
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman?
3. Bagaimana kemampuan kecepatan atlet Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman?
4. Bagaimana kemampuan kelentukan atlet Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman?
5. Bagaimana kemampuan kelincahan atlet Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman?
6. Bagaimana kemampuan koordinasi mata kaki atlet Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman?



7. Bagaimana kemampuan kondisi fisik atlet Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman?

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

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal berikut.

1. Daya tahan pemain dalam pembinaan olahraga sepakbola di Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman
2. Daya ledak otot tungkai dalam pembinaan olahraga sepakbola di Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman
3. Kecepatan pemain dalam pembinaan olahraga sepakbola di Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman
4. Kelentukan pemain dalam pembinaan olahraga sepakbola di Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman
5. Kelincahan pemain dalam pembinaan olahraga sepakbola di Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman
6. Kordinasi mata kaki pemain dalam pembinaan olahraga sepakbola di Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman
7. Kondisi fisik pemain dalam pembinaan olahraga sepakbola di Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman

## **F. Manfaat penelitian**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan proses melatih di lapangan, selain itu juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Pemeliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Pelatih Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman supaya mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain yang akan digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pembuatan program latihan nantinya
3. Sebagai bahan acuan untuk pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang