

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA KLUB BOLA  
ANDALEH KECAMATAN SUNGAYANG  
KABUPATEN TANAH DATAR**

**SKRIPSI**



**HIFZIL JUMATUL ARFIT  
15086028**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Klub Sepakbola Andaleh  
Kecamatan Sungyang Kabupaten Tanah Datar

**Nama** : Hifzil Jumatul Arfit

**NIM** : 15086028

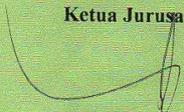
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

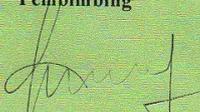
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Mengetahui,  
Ketua Jurusan

  
**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 19611230 198803 1003

Disetujui Oleh,  
Pembimbing

  
**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI  
SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan 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 Klub Sepakbola Andaleh  
Kecamatan Sungyang Kabupaten Tanah Datar

Nama : Hifzil Jumatul Arfit

NIM : 15086028

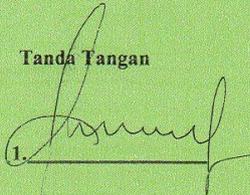
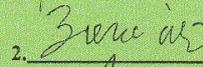
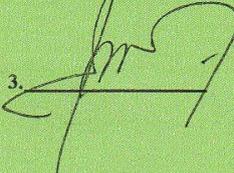
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd	2. 
3. Anggota : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	3. 

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI  
SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan 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 Klub Sepakbola Andaleh  
Kecamatan Sungyang Kabupaten Tanah Datar

Nama : Hifzil Jumatul Arfit

NIM : 15086028

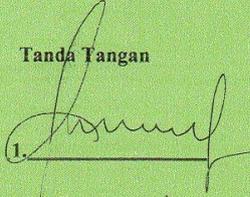
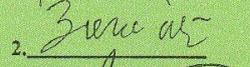
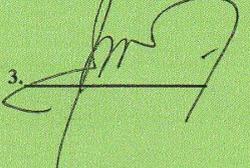
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd	2. 
3. Anggota : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	3. 

## ABSTRAK

**Hifzil Jumatul Arfit. 2019.** “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Klub Sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar.”

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya gambaran kondisi fisik atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran yang jelas mengenai kondisi fisik atlet sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 50 orang. Penarikan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan data dengan melakukan tes kondisi fisik yaitu tes *leg dynamometer* (kekuatan otot tungkai), lari 50 meter (kecepatan), *bleep test* (daya tahan). Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase  $P = F/N \times 100$

Dari analisis data maka hasil penelitian tingkat kondisi fisik atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar 1 orang (7%) atlet yang memiliki kondisi fisik baik sekali, 2 orang (13,3%) kategori baik, 7 orang (47%) kategori cukup, 5 orang (33%) kategori kurang, dan tidak ada satupun atlet yang memiliki kondisi fisik kurang sekali. Dengan demikian rata-rata tingkat kondisi fisik atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar. berada pada kategori cukup.

## KATA PENGANTAR

Bismilahirrahmanirahim,

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : “ **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Klub Bola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar**”.

Semoga salawat serta salam senantiasa tetap berlimpah kepada junjungan umat yaitunya Nabi Besar Muhammad SAW. Karena kehadiran beliau dimuka bumi ini telah banyak membawa perubahan-perubahan ke arah yang lebih baik.

Dalam penelitian dan penulisan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Untuk menyelesaikan penelitian ini dan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan atau bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini dengan ketulusan dan keikhlasan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Zarwan,M.Kes sebagai ketua jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing dan sebagai Penasehat Akademik (PA) yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini bagi penulis.

3. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd, bapak Drs. Yaslindo, MS. Selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak dan ibu dosen Jurusan Pendidikan Olahraga serta Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pelayanan yang maksimal.
5. Ayah, Ibu dan keluarga penulis yang tidak bosan mendoakan, memberikan nasehat dan materi untuk terwujudnya pembuatan skripsi ini.
6. Terimakasih kepada Elvia Rahmi Sapta Paksi, yang sangat membantu dalam pembuatan skripsi, dan mendengarkan semua keluh kesah dalam setiap proses untuk mendapatkan gelar ini.
7. Terimakasih kepada pelatih dan pengurus klub sepakbola Andaleh yang memberikan izin dan membantu dalam penelitian ini.
8. Keluarga besar Universitas Negeri Padang khususnya teman-teman seperjuangan Pendidikan Olahraga lokal A angkatan 2015 dan adik-adik junior baik secara langsung maupun tidak langsung guna melancarkan pembuatan skripsi ini.
9. Seluruh pihak-pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini, penulis ucapkan terimakasih.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mohon masukan dan saran yang sifatnya membangun demi kebaikan skripsi ini dan semoga bantuan, bimbingan dan dorongan semangat yang diberikan dapat menjadi amal jariyah dan diridhoi oleh Allah SWT.

Akhirnya penulis mendoakan mudah-mudahan skripsi yang telah diselesaikan ini memberikan manfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
B. Kerangka Konseptual .....	44
C. Pertanyaan Penelitian .....	45
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
C. Populasi dan Sampel .....	46
D. Defenisi Operasional .....	48
E. Jenis dan Sumber Data .....	50
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	50
G. Teknis Analisis Data .....	55

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data Penelitian .....	57
B. Pembahasan .....	62

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	70
B. Saran .....	70

**DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	47
2. Norma Kekuatan Otot Tungkai .....	52
3. Norma Lari 50 meter .....	53
4. Penilaian Komsumsi Oksigen Maksimal ( $VO_2 Max$ ).....	55
5. Distribusi Frekuensi Kekuatan Atlet Klub Sepakbola .....	57
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Klub Sepakbola.....	59
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Klub Sepakbola .....	60
8. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Klub Sepakbola.....	61

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
9. Kerangka Konseptual .....	44
10. Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Tungkai .....	51
11. Pelaksanaan lari 50 meter.....	53
12. Pelaksanaan Multi Stage Fitnes atau Beep Tes.....	55
13. Histogram Distribusi Frekuensi Kekuatan Atlet Klub Sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar .....	58
14. Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan dengan Tes Lari 50 Meter Klub Sepakbola Andaleh Kecamatan Sunagyang Kabupaten Tanah Datar.....	59
15. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Klub Sepakbola Andaleh Kecamatan Sunagyang Kabupaten Tanah Datar. ....	61
16. Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Klub Sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar .....	62



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Lampiran 1 .....	74
2. Lampiran 2 .....	75
3. Lampiran 3 .....	76
4. Lampiran 4 .....	77
5. Lampiran 5 .....	78
6. Lampiran 6 .....	79
7. Lampiran 7 .....	80
8. Lampiran 8 .....	81
9. Lampiran 9 .....	82

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Dalam rangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan dimasa 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. Sesuai dengan UU RI No. 3 tahun 2005 Bab I pasal 1 : 13 tentang sistem Keolahragaan Nasional, menyatakan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mendapatkan prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Kutipan di atas, menunjukan salah satu sasaran pembinaan dan pengembangan olahraga adalah prestasi. Prestasi olahraga dapat menumbuhkan rasa kebangsaan nasional dan juga dapat dijadikan alat pemersatu bangsa. Peningkatan kemampuan dapat diwujudkan bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik, program latihan, saran dan prasarana yang memadai serta komitmen pemerintah untuk membangun prestasi olahraga. Salah satunya adalah sepak bola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola adalah olahraga yang sangat menguras tenaga, dengan gaya permainan cepat, menggumpan bola dengan tepat dan cepat menguasai bola, berlari secepatnya dengan menggiring bola ke gawang lawan, dan berusaha memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Dengan gaya permainan seperti itu, sepakbola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga pemain sepak bola harus mempunyai kondisi fisik yang baik untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Kondisi fisik terbagi dalam kondisi fisik umum, kondisi fisik khusus, dan kondisi fisik spesifik cabang olahraga disini tentunya sepak bola. Kondisi fisik umum adalah kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Sedangkan kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan tuntutan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:97) mengatakan bahwa “ Bila kondisi fisik dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi di sini disebut sebagai kondisi fisik khusus”. Dengan kata lain, bahwa kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan kondisi fisik ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya.

Kondisi fisik yang mempunyai hubungan dengan disiplin atau dominan pada cabang olahraga tertentu disebut dengan kondisi fisik spesifik. Menurut Syafruddin (2011:94) mengatakan bahwa “ setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang spesifik dan berbeda antara satu dengan yang lainnya, disamping juga berbeda dalam hal teknik dan taktik”. Berdasarkan dari cabang olahraga sepakbola yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima, adapun kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, dan kelincahan.

Berdasarkan observasi penelitian dilapangan, kemampuan kondisi fisik atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terbukti disaat mereka melakukan latihan, mereka sudah mudah sekali kelelahan dan kecepatan yang mulai menurun, daya tahan yang mulai menurun, dan juga ditambah dari keterangan pelatih bahwa prestasi dan juga kondisi fisik atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar bisa dikatakan belum begitu bagus. Hal ini terbukti pada kejuaraan-kejuaraan yang mereka ikuti dan menuai prestasi yang cukup baik dengan menjuarai turnamen antar kampung yang diselenggarakan oleh LG Star Cup II dan Posko Cup 2014.

Diharapkan dengan adanya penelitian tentang kondisi fisik pada atlet klub sepak bola, maka dapat dibuat program latihan untuk lebih

meningkatkan kondisi fisik atlet klub sepak bola. Sehingga juga dapat meningkatkan prestasi di setiap kejuaraan yang akan diikuti.

Akan tetapi prestasi atlet sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar menurun, terbukti pada beberapa turnamen yang diikuti klub sepakbola Andaleh pada tahun 2015 dalam rangka kejuaraan LG Star Cup II, 2016 dalam rangka kejuaraan Posko Cup, dan 2017 dalam rangka kejuaraan LG Star Cup klub sepak bola Andaleh tidak pernah masuk ke babak final Hal ini disebabkan banyaknya pemain yang mengalami kelelahan terbukti saat pemain mulai memasuki babak kedua dalam pertandingan.

Peneliti menduga hal ini disebabkan oleh kondisi fisik atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar masih rendah. Kalau hal ini dibiarkan maka prestasi tim sepakbola ini sulit untuk mencapai hasil atau prestasi yang diharapkan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang tinjauan kondisi fisik atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar". Sehingga dari hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman untuk pemain klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar kedepannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah kondisi fisik yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kualitas teknik, sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola. Semakin tinggi kualitas teknik seorang atlet, maka akan semakin baik atlet dalam bermain
2. Kualitas taktik, juga mempengaruhi permainan sepak bola. Semakin bagus taktik seorang atlet sepakbola, maka semakin kecil peluang untuk dikalahkan oleh tim lawan.
3. Kualitas mental, dapat mempengaruhi permainan sepak bola. Karena seorang atlet sepakbola sangat membutuhkan kepercayaan diri dalam setiap pertandingan.
4. Kualitas kondisi, merupakan faktor utama yang berpengaruh terhadap permainan sepakbola. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan atlet untuk mengikuti setiap kejuaraan.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui kondisi fisik atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar ditinjau dari kecepatan atlet sepakbola, kekuatan atlet sepakbola, dan daya tahan atlet sepakbola.

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

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kekuatan atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar?
2. Bagaimana kecepatan atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar?
3. Bagaimana daya tahan atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar?
4. Bagaimana kondisi fisik atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang?

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

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini antara lain adalah untuk mengetahui tentang:

1. Kekuatan atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar.
2. Kecepatan atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar.
3. Daya tahan atlet klub sepakbola Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar.

4. Kondisi fisik atlet klub sepakbola Andeleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar.

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

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sains di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pencap PSSI Tanah Datar di dalam memilih pemain
3. Pelatih dalam pembinaan olahraga sepakbola
4. Pelatih dan pemain untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet klub sepakbola Andeleh Kecamatan Sungayang, Kabupaten Tanah Datar setelah mengetahui kondisi fisik tersebut lalu ditingkatkan.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.