

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN KLUB PERSATUAN SEPAKBOLA
BARAT MULIYA KECAMATAN KEPENUHAN
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI



OLEH

RASUL FERNANDA
NIM. 1934039

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2023**

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN KLUB PERSATUAN SEPAKBOLA
BARAT MULIYA KECAMATAN KEPENUHAN
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

Oleh:

RASUL FERNANDA

NIM. 1934039

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2023**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Menyatakan Bahwa:

RASUL FERNANDA
NIM. 1934039

Telah Menyelesaikan Ujian Akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada Tanggal 03 Juli 2023

Dekan FKIP

Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 19860131200903200

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN KLUB PERSATUAN SEPAKBOLA
BARAT MULIYA KECAMATAN KEPENUHAN
KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI

Disusun oleh:

NAMA : RASUL FERNANDA

NIM : 1934039

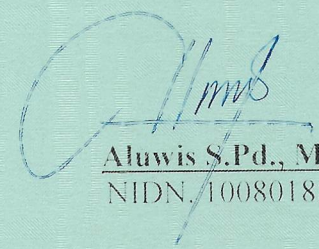
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


Masli Janiarli, SST., M.Kes
NIDN. 1014019004


Aluwis S.Pd., M.Pd
NIDN. 1008018805

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan


Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101



LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

Dengan ini Menyatakan Bahwa

RASUL FERNANDA

NIM. 1934039

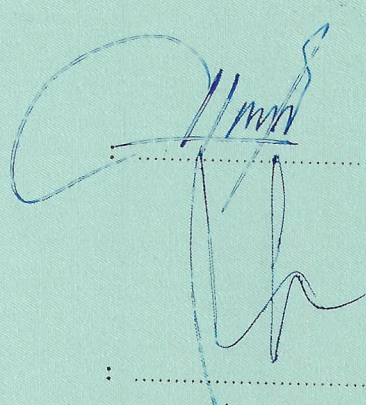
Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 03 Juli 2023 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

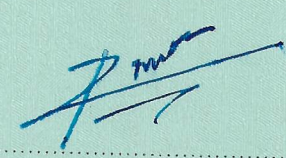
Dewan Pengguji:

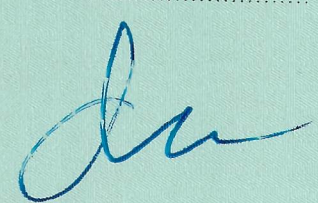
1. Masdi Janiarli, SST., M.Kes
NIDN. 1014019004
(Ketua)
2. Aluwis S.Pd., M.Pd
NIDN. 1008018805
(Sekretaris)
3. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001
(Anggota)
4. Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1020099201
(Anggota)
5. Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901
(Anggota)

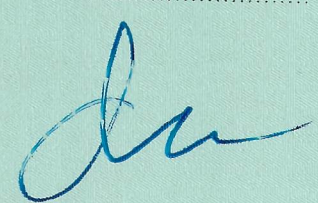
Tanda Tangan

: 

: 

: 

: 

: 

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN KLUB PERSATUAN SEPAKBOLA BARAT MULIYA KECAMATAN KEPENUHAN KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satunya telah dijelaskan sumbernya dengan jelas.



Pasir Pengaraian, 10 Juli 2023


RASUL FERNADA
NIM. 1934039

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN KLUB PERSATUAN SEPAKBOLA
BARAT MULIYA KECAMATAN KEPENUHAN
KABUPATEN ROKAN HULU**

RASUL FERNANDA

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2023

ABSTRAK

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mendukung pencapaian suatu prestasi tinggi dari seorang pemain. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik harus dilatih dan dibina sesuai dengan seberapa besar kebutuhan cabang olahraga tersebut terhadap kondisi fisik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kemampuan Kondisi Fisik Pemain sepakbola Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu. Jenis penelitian adalah deskriptif, instrument penelitian kelincahan dengan tes *agility t-test*, kecepatan dengan tes lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *standing broad jump* dan daya tahan kardiovaskular dengan menggunakan tes *bleep test*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 orang dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel.

Berdasarkan analisis data, maka hasil penelitian ditemukan bahwa Kemampuan Kondisi Fisik dari 16 orang Pemain Sepakbola Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu ditemukan kelincahan 10.5-11.5 detik (40%) dalam kagori *average*, kecepatan 5.12-5.50 detik (63%) dalam kagori kurang sekali, daya ledak otot tungkai 221 cm - 230 cm (38%) dalam kagori sedang dan daya tahan kardiovaskular adalah 30.8-34.8 (38%) dalam kagori kurang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Sepakbola

**OVERVIEW OF THE PHYSICAL CONDITIONS OF BARAT MULIYA
FOOTBALL UNIT CLUB PLAYERS SUBDISTRICT KEPENUHAN
ROKAN HULU REGENCY**

RASUL FERNANDA

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir Pengaraian
Rokan Hulu Regency
2023*

ABSTRACT

Physical condition is one of the factors that support the achievement of a high achievement from a player. To get a good physical condition, it must be trained and fostered according to how much the sports need for the physical condition.

The purpose of this study was to determine the ability of the physical condition of Barat Muliya football players, Kepenuhan District, Rokan Hulu Regency. The type of research is descriptive, the research instrument is agility with agility t-test, speed with 30 meter running test, leg muscle explosive power using standing broad jump test and cardiovascular endurance using bleep test. The population in this study amounted to 16 people using a total sampling technique, namely all members of the population were sampled.

Based on data analysis, the results of the study found that the Physical Condition Ability of 16 Barat Muliya Football Players, Kepenuhan District, Rokan Hulu Regency found agility of 10.5-11.5 seconds (40%) in the average category, speed of 5.12-5.50 seconds (63%) in the less category once, leg muscle explosive power of 221 cm - 230 cm (38%) is in the moderate category and cardiovascular endurance is 30.8-34.8 (38%) in the less category.

Keywords: *Physical Condition, Football*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada-Mu Allah yang maha kasih atas rahmat, karunia dan ridho-Mu, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian (UPP).

Peneliti menyadari tentu banyak terdapat kekurangan dalam Skripsi ini. Dengan keterbatasan kemampuan dalam berpikir Peneliti serta keterbatasan waktu dan kesempatan, akhirnya Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul: **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu”**.

Dalam penelitian ini, Peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan, petunjuk, dorongan dan motivasi secara langsung dan tidak langsung. Untuk itu Peneliti menyampaikan rasa terima kasih tulus kepada:

1. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian, yang telah menerima peneliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian, yang telah memberikan pelayanan akademik dengan baik.
3. Bapak Muarif Putra Arhas, M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Pasir Pengaraian, yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.

4. Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku Pembimbing I dan Bapak Aluwis, M.Pd selaku Pembimbing II yang juga telah banyak membantu, mengarahkan dan membimbing dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Ibu Lolita Manurizal, M.Pd selaku Penguji I dan Bapak Riwaldi, M.Pd selaku Penguji II dan Bapak Dr. Deri Putra, M.Pd Penguji III yang juga telah banyak memberikan kritikan dan saran dalam proses penyelesaian Skripsi ini.
6. Bapak/ibu Dosen dan Karyawan/ti Tata Usaha Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah membimbing dan mengajarkan ilmu dan membantu segala administrasi selama perkuliahan.
7. Ketua beserta anggota pengurus Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
8. Pelatih dan seluruh pemain Persatuan Sepakbola Barat Muliya yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
9. Sahabat-sahabat terbaik Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2019 yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih semuanya semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Aamiin.

Pasir Pengaraian, 10 Juli 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori.....	10
2.1.1 Hakikat Kondisi Fisik	10
2.1.2 Hakikat Sepakbola	11
2.2 Penelitian yang Relevan	16
2.3 Kerangka Konseptual	17
2.4 Hipotesis Penelitian	18
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	

3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	19
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	20
3.3 Populasi dan Sampel.....	20
3.4 Defisi Operasional Penelitian	20
3.5 Instrumen Penelitian	21
3.6 Teknik Pengumpulan Data	21
3.7 Teknik Analisis Data	29
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	31
4.1.1 Variabel Kelincahan (<i>Agility T-Test</i>)	31
4.1.2 Variabel Kecepatan (Lari 30 Meter).....	32
4.1.3 Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>). ..	34
4.1.4 Variabel Daya Tahan Kardiovaskular (<i>Bleep Test</i>)	35
4.2 Pembahasan	36
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Klub Liga 1 2022-2023	2
Tabel 3.1 Satuan Norma Kecepatan Lari 30 Meter	23
Tabel 3.2 Skala Penilaian untuk Tes Lompat Berdiri	24
Tabel 3.3 Norma <i>Bleep Test (MTF)</i>	27
Tabel 3.4 Norma Penilaian	30
Tabel 4.1 Distribusi Hasil Data Variabel Kelincahan	31
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Data Variabel Kecepatan	33
Tabel 4.3 Distribusi Hasil Data Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	34
Tabel 4.4 Distribusi Hasil Data Variabel Tahan Kardiovaskular	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Ukuran Lapangan Sepakbola Versi FIFA	14
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual	18
Gambar 3.1 Desain Tinjauan Kondisi Fisik	19
Gambar 3.2 Tes Kelincahan	22
Gambar 3.3 <i>Standing Broad Jump</i>	25
Gambar 3.4 Pelaksanaan Tes <i>Multistage Fitness Test</i> (MTF)	26
Gambar 4.1 Histogram Data Kelincahan	32
Gambar 4.2 Histogram Data Kecepatan	33
Gambar 4.3 Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai	35
Gambar 4.4 Histogram Data Daya Tahan Kardiovaskular	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Rekap Data Hasil Tes Kondisi Fisik	45
Lampiran 2 Uji Normalitas Data Kelincahan	46
Lampiran 3 Uji Normalitas Data Kecepatan	47
Lampiran 4 Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai	48
Lampiran 5 Uji Normalitas Data <i>Bleep Test</i>	49