

**ANALISIS KONDISI FISIK TIM SEPAKBOLA TAMBUSAI FC
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI



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

OLEH

BAHRIZAL
NIM: 2034139

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENGETAHUAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2025**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Menyatakan bahwa

BAHRIZAL
NIM. 2034139

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 19 Juni 2025

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**ANALISIS KONDISI FISIK TIM SEPAK BOLA TAMBUSAI FC KABUPATEN
ROKAN HULU**

SKRIPSI

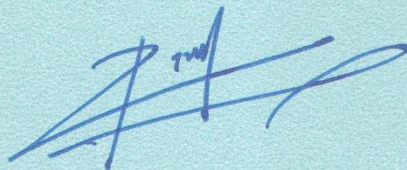
Nama : BHRIZAL

NIM : 2034139

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1020099201

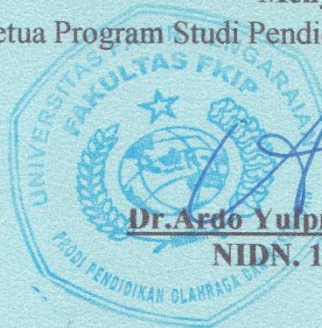
Pembimbing II,



Muhammad Prawibowo
NUPTK. 3747777678130122

Menyetujui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

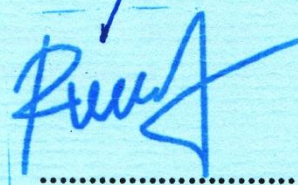
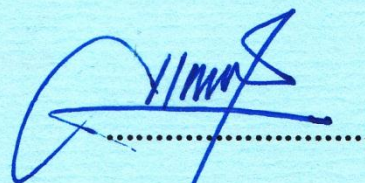
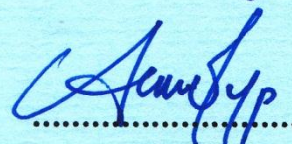
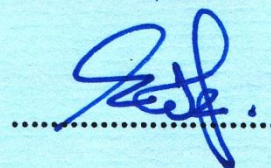
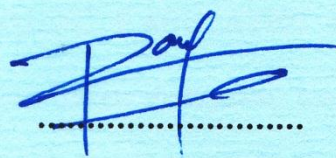
BAHRIZAL
NIM. 2034139

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 19 Juni 2025 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. **Riwaldi Putra, M.Pd**
NIDN. 1020099201
Ketua
2. **Muhammad Prawibowo**
NUPTK. 3747777678130122
Sekretaris
3. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Anggota
4. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1009018805
Anggota
5. **Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or**
NIDN. 1003039301
Anggota



LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Bahrizal

NIM : 2034139

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

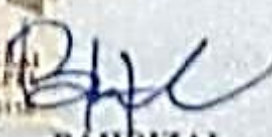
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul :“ANALISIS KONDISI FISIK TIM SEPAKBOLA TAMBUSAI FC KABUPATEN ROKAN HULU”, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku , baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 23 Juli 2025
Yang menyatakan




BAHRIZAL
NIM. 2034139

ANALISIS KONDISI FISIK TIM SEPAKBOLA TAMBUSAI FC KABUPATEN ROKAN HULU

BAHRIZAL

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2025

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain yang kurang memadai dan program latihan yang diberikan oleh pelatih belum terarah dan kurang efektif. Kurangnya pemahaman pemain mengenai kondisi fisik yang dapat menghambat proses pengembangan pemain secara individual maupun tim secara keseluruhan pada tim sepakbola Tambusai FC Kabupaten Rokan Hulu.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Tambusai FC yang berjumlah 12 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *Total Sampling*. Untuk menentukan kekuatan otot diukur melalui *Vertical Jump*, kekuatan otot tungkai diukur dengan tes *Plank*, kecepatan diukur dengan lari sprint 30 meter, daya tahan kardiovaskuler menggunakan test Multistage Fitness, kelincahan diukur melalui test *shuttle Run*, kelentukan menggunakan test *Stork Stand* dan untuk power menggunakan test *Standing Broad Jump*. dan untuk teknik analisis data yaitu analisis deskriptif $P = f/n \times 100\%$.

Hasil analisis data kondisi fisik Tim Sepakbola Tambusai FC dapat disimpulkan bahwa mayoritas (100%) anggota tim secara keseluruhan berada pada kategori kondisi fisik "Kurang" dan "Kurang Sekali", mengindikasikan tingkat kebugaran yang rendah. Meskipun ada sebagian pemain yang menunjukkan kategori "Baik" dan "Sedang" pada aspek kecepatan, fleksibilitas, dan daya ledak otot tungkai, temuan pada kelincahan menunjukkan dominasi kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali" (100%), dan daya tahan didominasi oleh kategori "Sedang" dan "Kurang" (100%).

Kata Kunci: Analisis, Kondisi Fisik, Tim Sepakbola Tambusai FC.

**PHYSICAL CONDITION ANALYSIS OF TAMBUSAI FC FOOTBALL
TEAM
ROKAN HULU REGENCY**

**BAHRIZAL
Student ID Number 2034139**

Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
Rokan Hulu Regency
2025

ABSTRACT

The problem in this study was the players' inadequate physical condition and the training program provided by the coach, which was unfocused and ineffective. The players' lack of understanding of physical condition could hinder the development process of both individual players and the team as a whole on the Tambusai FC football team in Rokan Hulu Regency.

This research is a descriptive study using primary and secondary data. The population in this study were all 12 Tambusai FC soccer players. The sampling technique in this study was Total Sampling. To determine muscle strength was measured through Vertical Jump, leg muscle strength was measured with the Plank test, speed was measured with a 30-meter sprint, cardiovascular endurance using the Multistage Fitness test, agility was measured through the Shuttle Run test, flexibility using the Stork Stand test and for power using the Standing Broad Jump test. and for data analysis techniques, namely descriptive analysis $P = f / n \times 100\%$.

The results of the analysis of the physical condition data of the Tambusai FC Football Team can be concluded that the majority (100%) of the team members as a whole are in the physical condition category of "Poor" and "Very Poor", indicating a low level of fitness. Although there are some players who show the categories of "Good" and "Moderate" in the aspects of speed, flexibility, and explosive power of leg muscles, the findings on agility show the dominance of the categories "Poor" and "Very Poor" (100%), and endurance is dominated by the categories "Moderate" and "Poor" (100%).

Keywords: Analysis, Physical Condition, Tambusai FC Football Team.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat merampungkan penyusunan laporan survei ini yang berjudul "Analisis Kondisi Fisik Tim Sepakbola Tambusai Fc Kabupaten Rokan Hulu". Penelitian ini disusun sebagai salah satu bagian dari upaya pemahaman kondisi fisik dalam konteks pembinaan olahraga Sepakbola.

Dalam keterbatasan kapasitas ilmu dan pemahaman yang dimiliki, peneliti dengan kerendahan hati menerima segala bentuk kritik dan saran konstruktif dari berbagai pihak demi penyempurnaan di masa mendatang. Proses penyusunan skripsi ini melibatkan bantuan, bimbingan, arahan, dorongan, serta motivasi yang signifikan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak Riwaldi Putra M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I, dan Bapak Muhammad Prawibowo M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II, atas kesabaran dan dedikasi dalam memberikan bimbingan serta arahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Dr. Ardo Yulpiko Putera, M.Pd, selaku Dosen Penguji I, Bapak Aluwis, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Penguji II, dan Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku Dosen Penguji III, atas sumbangsih saran dan masukan yang berharga dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. Dr. Pipit Rahayu, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), atas pelayanan optimal yang telah diberikan selama masa perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.

4. Dr. Hardianto, S.Pd.,M.Pd, selaku Rektor Universitas Pasir Pangaraian, atas kesempatan yang telah diberikan kepada peneliti untuk menyelesaikan pendidikan tinggi ini.
5. Pelatih Sepakbola Tambusai Fc Kabupaten Rokan Hulu, atas berkenaan memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
6. Para pemain Sepakbola Tambusai Fc Kabupaten Rokan Hulu, atas kesediaan menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Orang tua tercinta, Ayahanda dan Ibunda, atas curahan doa, bimbingan, serta dukungan material dan moral yang tak ternilai hingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Seluruh rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2019/2020 yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas kebersamaan dan dukungan yang telah terjalin.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan kelengkapan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi peneliti, dan umumnya bagi perkembangan ilmu pendidikan di Indonesia.

Pasir Pangaraian, Juni 2025

BAHRIZAL

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Rumusan Masalah.....	
1.4. Tujuan Penelitian.....	7
1.5. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Kajian Teori.....	7
2.1.1. Hakikat Kondisi Fisik	7
2.1.2. Komponen-Komponen Kondisi Fisik	9
2.1.3. Manfaat Kondisi Fisik.....	11
2.1.4. Komponen Kondisi Fisik Dominan Dalam Sepak Bola	16
2.1.5. Keterampilan Teknik Dasar Bola Kaki	18
2.2. Penelitian Relevan.....	25
2.3. Kerangka Konseptual	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	27
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian	27
3.3. Populasi Dan Sampel	27
3.4. Definisi Operasional Penelitian	29

3.5. Instrumen Penelitian.....	30
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.7. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	41
4.2. Pembahasan Hasil penelitian.....	47
BAB V PENUTUP	
5.1. Kesimpulan.....	51
5.2. Rekomendasi	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nama Sampel	24
Table 3.2 Norma Kekuatan Otot tungkai	28
Tabel 3.3. Norma Kecepatan Lari 30 Meter	30
Tabel 3.4 Norma <i>Illinois Agility Run Test</i>	31
Tabel 3.5 Norma Power (<i>Vertical Jump</i>)	33
Tabel 3.6 Norma Tes Duduk Raih Ujung Kaki (<i>Inci</i>)	35
Tabel 3.7 Skor Baku	37
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu	38
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kekuatan Otot Tungkai Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu	39
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Kecepatan Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu.	40
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu.	40
Tabel 4.5 Deskriptif Statistik Kelincahan Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu.	41
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kelincahan Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu	42
Tabel 4.7 Deskriptif Statistik Power Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu.	43
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Tingkat Power Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu.	44
Tabel 4.9 Deskriptif Statistik Fleksibilitas Tim Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu.	45
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Tingkat Fleksibilitas Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu.	45

Tabel 4.11 Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu.....	46
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Golden Traigel.....	17
Gambar 3.1 Leg And Back Dynamometer	28
Gambar 3.2 Lari 30 Meter.....	30
Gambar 3.3 Tes Illinois Agility Run Test	31
Gambar 3.4 Sikap Menentukan Raihan	32
Gambar 3.5 Lompat Tegak	33
Gambar 3.6 Pengukuran fleksibilitas	34
Gambar 4.1 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kekuatan Otot Tungkai Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu.	39
Gambar 4.2 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu	41
Gambar 4.3 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kelincahan Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu.	43
Gambar 4.4 Histogram Distribusi Frekuensi Power Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu.....	45
Gambar 4.5 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Fleksibilitas Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu.	46
Gambar 4.6 Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik Tim Sepak Bola Tambusai FC dari Kabupaten Rokan Hulu	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Nama Sampel	56
Lampiran 2. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai	57
Lampiran 3 Hasil Kecepatan	58
Lampiran 4 Hasil Kelincahan.....	59
Lampiran 5 Hasil Power.....	60
Lampiran 6 Hasil Fleksibilitas	61
Lampiran 7 Tabulasi Data.....	62
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	63
Lampiran 9 Surat Penelitian.....	69