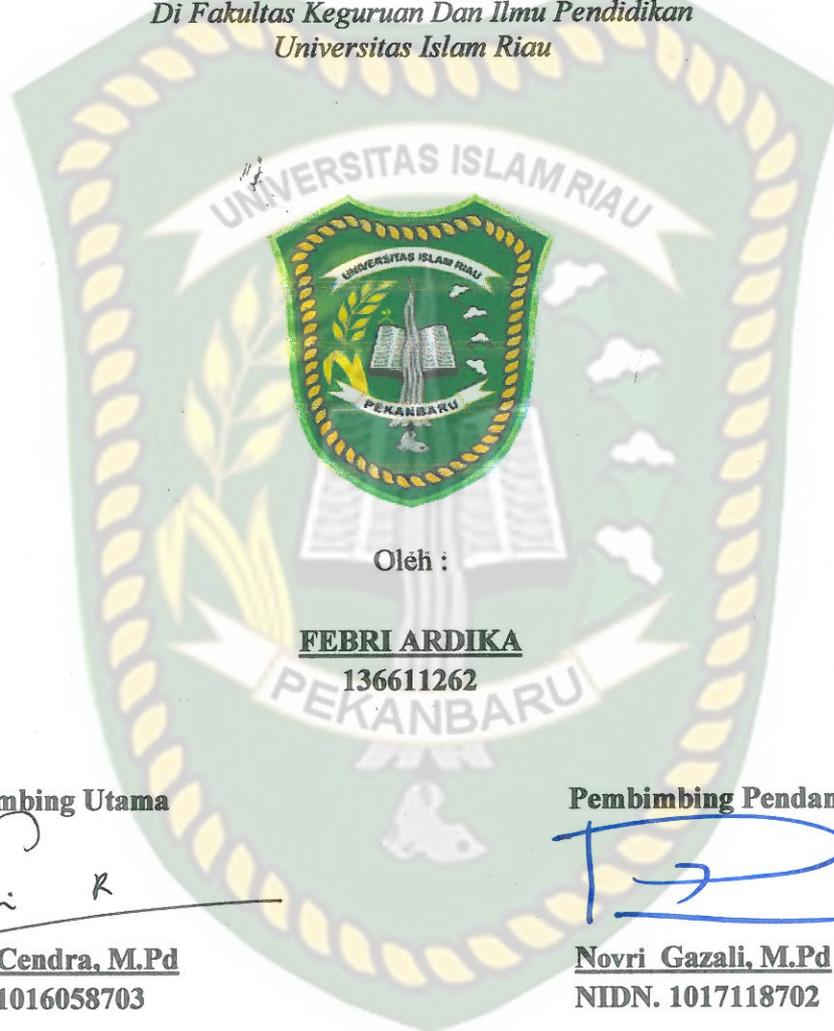


**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA FC GARUDA  
SMAN 1 KUANTAN MUDIK KABUPATEN KUANSING**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*

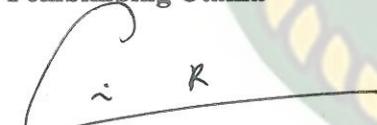


Oleh :

**FEBRI ARDIKA**

**136611262**

**Pembimbing Utama**

  
**Romi Cendra, M.Pd**  
**NIDN.1016058703**

**Pembimbing Pendamping**

  
**Novri Gazali, M.Pd**  
**NIDN. 1017118702**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2020**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

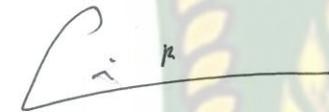
**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA FC GARUDA SMAN 1  
KUANTAN MUDIK KABUPATEN KUANSING**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Nama : Febri Ardika  
NPM : 136611262  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S. I)

**Tim Pembimbing  
Disetujui Oleh**

**Pembimbing Utama**



**Romi Cendra M.pd**  
NIDN. 1016058703

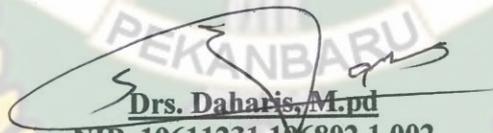
**Pembimbing Pendamping**



**Novri Gazali, M.Pd**  
NIDN. 1017118702

**Mengetahui**

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**Drs. Daharis, M.pd**  
NIP. 19611231 196802 1 002  
NIDN. 0020046109

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Universitas Islam Riau

**Mengetahui**

Wakil Dekan I Bidang Akademik FKIP UIR



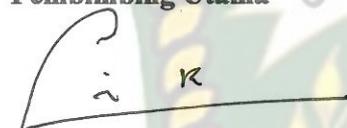
**Dr. Sri Amnah, S.pd., M.Si**  
NIP. 19701007 199803 2 002  
NIDN. 0007107005

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama :FebriArdika  
NPM :136611262  
Program Studi :PendidikanJasmaniKesehatandanRekreasi  
Fakultas : Keguruan dan IlmuPendidikanUniversitas Islam Riau  
JenjangPendidikan : Strata Satu (S. I)  
Judul Skripsi : **Tingkat kondisifisikatlet Fc Garuda SMAN 1Kuantan Mudik  
Kabupaten Kuantan Singingi**

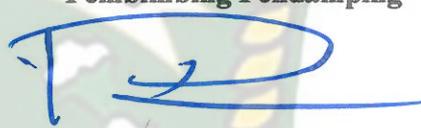
DisetujuiOleh

Pembimbing Utama



RomiCendra, M.pd  
NIDN. 1016058703

Pembimbing Pendamping



NovriGazali, M.Pd  
NIDN. 1017118702

Mengetahui

Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Daharis, M.pd  
NIP. 19611231 196802 1 002  
NIDN. 0020046109

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing Skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Febri Ardika  
NPM : 136611262  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S. I)

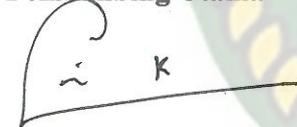
Telah selesai menyusun Skripsi dengan Judul :

**“TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FC GARUDA SMAN 1  
KUANTAN MUDIK KABUPATEN KUANTAN SINGINGI”**

Dengan surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya

Disetujui Oleh

Pembimbing Utama



Romi Cendra, M.pd  
NIDN. 1016058703

Pembimbing Pendamping



Novri Gazali, M.Pd  
NIDN. 1017118702

## ABSTRAK

**FEBRI ARDIKA, 136611262: TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA FC GARUDA SMAN 1 KUANTAN MUDIK KABUPATEN KUANSING**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survey. Subjek penelitian ini adalah atlet Fc Garuda yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah leg kekuatan otot tungkai, daya otot perut, power otot tungkai, lari 60 meter, kelincahan, lari 15 menit, teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet Fc Garuda adalah baik, dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sempurna tidak ada atau 0%. Tingkat kondisi fisik atlet Fc Garuda yang berkategori baik sekali dengan 1 atlet atau 5%. Tingkat kondisi fisik atlet Fc Garuda yang berkategori baik dengan 13 atlet atau 65%. Tingkat kondisi fisik atlet Fc Garuda yang berkategori cukup dengan 6 atlet atau 30%, dan tingkat, kondisi fisik atlet Fc Garuda yang berkategori kurang tidak ada atau 0%.

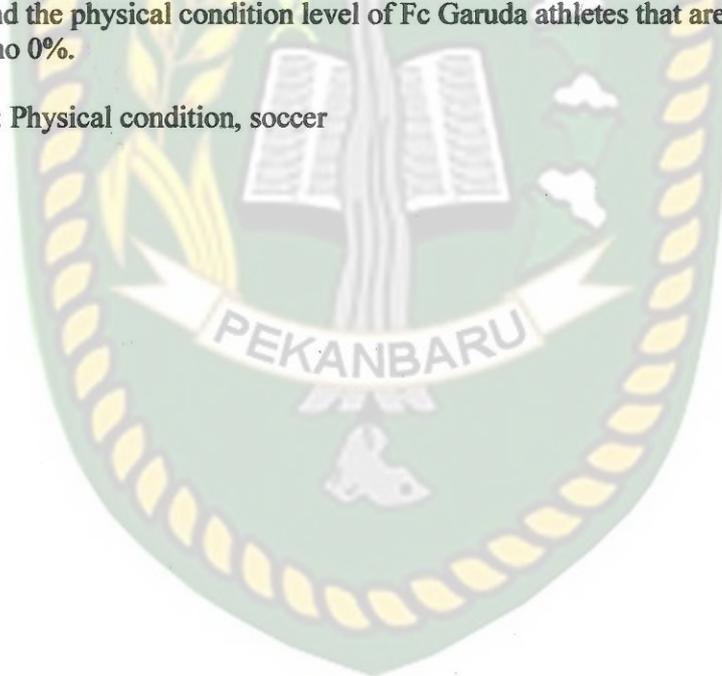
**Kata Kunci: Kondisi fisik, Sepakbola**

## ABSTRACT

### **FEBRI ARDIKA, 136611262:LEVEL OF PHYSICAL CONDITIONS ON FOOTBALL ATHLETES FC GARUDA SMAN 1 KUANTAN MUDIK DISTRICT KUANSING**

This study aims to determine the level of physical condition of athletes Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik. This research is quantitative descriptive. The method used is a survey method. The subjects of this study were 20 Garuda athletes. The instrument used was leg muscle strength, abdominal muscle power, leg muscle power, running 60 meters, agility, running 15 minutes, the analysis technique used was pouring frequency in the form of a percentage. The results of this study indicate that the level of physical condition of Fc Garuda athletes is good, with consideration of the highest frequency in the category of perfect absence or 0%. The physical condition level of Fc Garuda athletes is categorized very well with 1 athlete or 5%. The physical condition level of Fc Garuda athletes is categorized as good with 13 athletes or 65%. The physical condition level of Fc Garuda athletes that are categorized enough with 6 athletes or 30%, and the physical condition level of Fc Garuda athletes that are categorized as less or no 0%.

**Keywords:** Physical condition, soccer



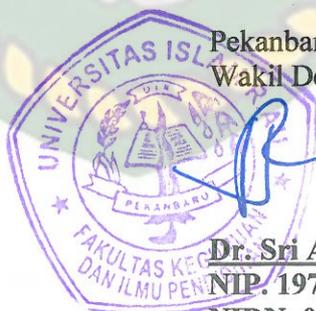
## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Febri Ardika  
NPM : 136611262  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Pendidikan : Strata satu (S1)  
Pembimbing Utama : Romi Cendra M,Pd  
Judul Skripsi : **TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FC GARUDA  
SMAN 1 KUANTAN MUDIK KABUPATEN  
KUANTAN SINGINGI**

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf Sponsor
1	06 Maret 2018	- Pendaftaran judul	
2	02 Agustus 2019	- Perbaiki teori, perbaiki metode penelitian, sampel penelitian, dan penomoran halaman	
3	20 Agustus 2019	- Perbaiki metode penelitian, tambah gambar	
4	25 Agustus 2019	- Perbanyak jurnal, teori dan daftar pustaka	
5	26 Agustus 2019	- Perbaiki proposal sesuai format baru	
6	01 September 2019	- Buat daftar isi, katapengantar, dan perbaiki tabel nilai	
7	02 September 2019	- Acc untuk diseminarkan	
8	03 Oktober 2019	- Ujian seminar proposal	
9	20 Januari 2020	- Perbaiki abstrak, perbaiki penulisan dan tata letak daftar pustaka, perbaiki lampiran	
10	13 februari 2020	- ACC di ujian	

Pekanbaru, Februari 2020  
Wakil Dekan Bidang Akademik

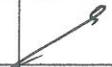


**Dr. Sri Amnah, S.pd., M.Si**  
NIP. 19701007 199803 2 002  
NIDN. 0007107005

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Febri Ardika  
NPM : 136611262  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Pendidikan : Strata satu (S1)  
Pembimbing Utama : Novri Gazali, M.Pd  
Judul Skripsi : **TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FC GARUDA  
SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK KABUPATEN  
KUANTAN SINGINGI**

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf Sponsor
1	06 Maret 2018	- Pendaftaran judul	
2	02 Agustus 2019	- Perbaiki teori, perbaiki metode penelitian, sampel penelitian, dan penomoran halaman	
3	20 Agustus 2019	- Perbaiki metode penelitian, tambah gambar	
4	25 Agustus 2019	- Perbanyak jurnal, teori dan daftar pustaka	
5	26 Agustus 2019	- Perbaiki proposal sesuai format baru	
6	01 September 2019	- Buat daftar isi, katapengantar, dan perbaiki tabel nilai	
7	02 September 2019	- Acc untuk diseminarkan	
8	03 Oktober 2019	Ujian seminar proposal	
9	20 Januari 2020	- Perbaiki abstrak, perbaiki penulisan dan tata letak daftar pusaka, perbaiki lampiran	
10	13 Februari 2020	- ACC di ujian	

Pekanbaru, Februari 2020  
Wakil Dekan Bidang Akademik



**Dr. Sri Amnah, S.pd., M.Si**  
NIP. 19701007 199803 2 002  
NIDN. 0007107005

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Febri Ardika  
NPM : 136611262  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S. I)  
Judul : **TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FC GARUDA  
SMAN 1 KUANTAN MUDIK KABUPATEN  
KUANTAN SINGINGI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai aturan penulisan skripsi dan melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Unievesitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan plagiat atau duplikat dari skripsi orang lain maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijasah yang telah saya terima dan bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang- undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesadar- sadarnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 13 FEBRUARI, 2020



Penulis

Febri Ardika

NPM.136611262

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FC GARUDA SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK KABUPATEN KUANTAN SINGINGI. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Romi Cendra, M.Pd sebagai dosen pembimbing tugas sertakan kedua jurusan, yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian penelitian ini.
2. Bapak Novri Gazali, M.Pd sebagai dosen pembimbing pendamping, yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian penulisan proposal ini.
3. Bapak dosen penguji pertama bapak Drs. Muspita, M.Pd, Bapak Drs Daharis., M.Pd, Bapak Dr Oki candra., M.Pd, ujian skripsi saya pada Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Islam

Riau yang telah memberikan penyusunan dalam berbagai disiplin ilmu selama penyusun melakukan penelitian.

4. Bapak Drs. Alzaber, M.Si, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
5. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yaitu bapak Drs. Daharis, M.Pd dan Ibu Merlina Sari, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan arahan kepada penyusun dalam pengajuan judul usulan penelitian.
6. Seluruh pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Dalam penulisan ini, skripsipenulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca lainnya Amin.

Pekanbaru, 3 Februari 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA PEMBIMBING I</b> .....	vi
<b>BERITA ACARA PEMBIMBING II</b> .....	vii
<b>SURAT PENGANTAR</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Hakikat Kondisi Fisik .....	7
B. Hakikat Sepakbola .....	11
C. Kerangka Pemikiran.....	14
D. Pertanyaan Penelitian.....	15
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	16
A. Jenis Penelitian .....	16
B. Populasi dan Sampel .....	17
C. Defenisi Operasional.....	18

D. Pengembangan Instrumen.....	18
E. Teknik Pengumpulan Data .....	25
F. Teknik Analisis Data .....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
A. Hasil Penelitian .....	27
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	27
1. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan.....	27
2. Deskripsi Masing-masing Tes.....	29
a. Lari Cepat 60 Meter.....	29
b. Kekuatan Otot Tungkai ( <i>Leg Dynamometer</i> ).....	30
c. Tes Kekuatan Otot Perut ( <i>Sit Up</i> ).....	32
d. Tes Loncatan ( <i>Vertical Jump</i> ).....	33
e. Tes Lari 15 menit ( <i>V02 Max</i> ).....	34
f. Tes Kelincahan ( <i>Shuttle Run</i> ).....	36
C. Pembahasan.....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>41</b>
A. Kesimpulan .....	41
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	41
C. Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

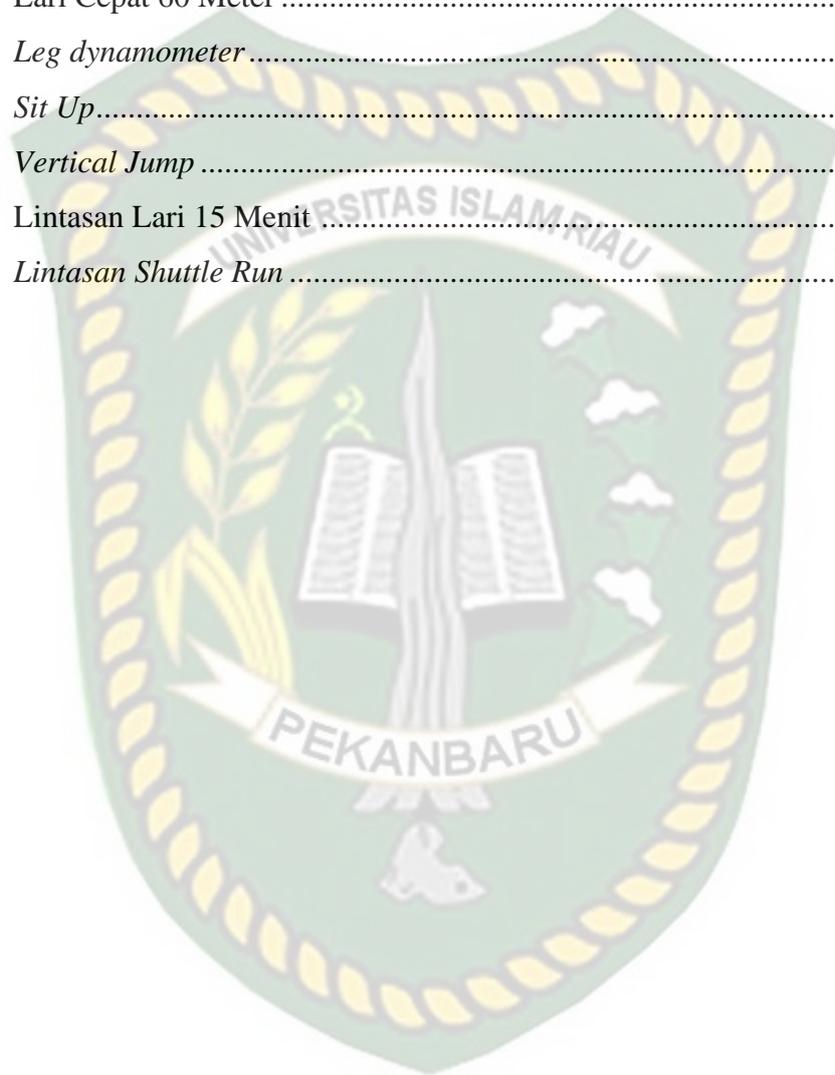
### HALAMAN

1. Norma Tes Lari Cepat 60 Meter .....	19
2. Norma Tes <i>Leg Dynamometer</i> .....	20
3. Norma Tes <i>Sit Up</i> .....	21
4. Norma Tes <i>Vertical Jump</i> .....	22
5. Norma Tes <i>V02 Max</i> .....	24
6. Norma Tes <i>Shuttle Run</i> .....	25
7. Kategori Penilaian.....	25
8. Menentukan Nilai Kondisi Fisik .....	25
9. Komponen Penilaian .....	26
10. Hasil Analisis Data Deskripsi Persentase Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing .....	28
11. Distribusi Tes Lari Cepat 60 Meter.....	29
12. Distribusi Kekuatan Otot Tungkai ( <i>Leg dynamometer</i> ).....	31
13. Distribusi Kekuatan Otot Perut ( <i>Sit Up</i> ) .....	33
14. Distribusi Loncatan ( <i>Vertical Jump</i> ).....	34
15. Distribusi Lari 15 Menit ( <i>V02 Max</i> ).....	35
16. Distribusi Kelincahan ( <i>Shuttle Run</i> ).....	37

## DAFTAR GAMBAR

### HALAMAN

1. Lari Cepat 60 Meter .....	19
2. <i>Leg dynamometer</i> .....	20
3. <i>Sit Up</i> .....	21
4. <i>Vertical Jump</i> .....	22
5. Lintasan Lari 15 Menit .....	23
6. <i>Lintasan Shuttle Run</i> .....	24



## DAFTAR GRAFIK

## HALAMAN

1. Histogram Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing .....	28
2. Histogram Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Lari Cepat Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing .....	30
3. Histogram Distribusi Frekuensi Data <i>Leg dynamometer</i> Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing .....	31
4. Histogram Distribusi Frekuensi Data <i>Sit Up</i> Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing .....	33
5. Histogram Distribusi Frekuensi Data <i>Vertical Jump</i> Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing .....	34
6. Histogram Distribusi Frekuensi Data <i>VO2 Max</i> Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing .....	36
7. Histogram Distribusi Frekuensi Data Kel;incahan Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

### HALAMAN

1. Hasil Keseluruhan Tes Kondisi fisik Atlet FC Garuda .....	45
2. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Dodi Irawan) .....	46
3. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Fadel Darma Putra ) .....	47
4. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing (Febrika Putra).....	48
5. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Rendi Okta ) .....	49
6. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Ahmad Sukri ) .....	50
7. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Figo Agasi Dwira ) .....	51
8. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing (Vagil Zandika) .....	52
9. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Leprianto) .....	53
10. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Jamerio Rangg ) .....	54
11. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Sepriadi) .....	55
12. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Tegar Kurniawan F ) .....	56
13. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Rifo Agasi Pratam ) .....	57
14. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Andriadi) .....	58

15. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Erlangga ) .....	59
16. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Gino Andre S ) .....	60
17. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Fahrulrozi ) .....	61
18. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Noval Galendri ) .....	62
19. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Alki ) .....	63
20. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Muandri ) .....	64
21. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet FC Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ( Oktarika Yunanda ) .....	65
22. Dokumentasi .....	68

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi dan prestasi yang optimal. Olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan berkelanjutan. Adapun perkembangan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Selain itu pemerintah juga ikut serta dalam pencapaian prestasi olahraga di tanah air.

Pemerintah saat sekarang ini sangat berperan aktif meningkatkan prestasi olahraga dalam berbagai cabang olahraga dengan cara melakukan pembinaan dari pusat ke daerah. Hal ini dijelaskan dalam undang-undang olahraga No 3 Tahun 2005 ayat 1 tentang sistem keolahragaan nasional bahwa : “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan pemantauan prestasi”.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa pemerintah sangat mendukung pembinaan olahraga serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Selain itu dengan adanya pembinaan olahraga yang dilakukan pemerintah maka akan mewujudkan suatu prestasi olahraga yaitu dibidang sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang tepat sangat populer di Indonesia, bahkan di dunia. Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dengan gaya permainan tersebut di atas, sepakbola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energy, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi optimal. Pemain sepakbola yang memiliki kondisi yang baik, akan berpengaruh pada permainannya dilapangan. Dengan kondisi fisik yang baik, dan permainan yang baik maka seorang pemain sepakbola dapat mencapai prestasi yang optimal.

Pada prinsipnya untuk mencapai prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga, haruslah berdasarkan prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Prinsip-prinsip latihan modern dari tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan. Telah dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki apabila seorang atlet mencapai satu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi : pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental , dan kematangan juara.

Ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Aspek latihan fiisik lebih didahulukan karena merupakan pondasi dari suatu olahraga pretasi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan fisik perlu mendapatkan perhatian yang sriuz direncanakan

secara baik dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Seorang pelatih juga harus paham tentang komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Komponen fisik yang dibutuhkan pemain sepakbola adalah : daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*). Komponen-komponen kondisi fisik sepakbola tersebut merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau pondasi dalam bermain sepakbola. Jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti kemampuan teknik, taktik, dan mental. Melihat dari pendapat di atas banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu kelas olahraga khususnya sepakbola dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik.

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang berkembang saat ini. Banyak sekolah-sekolah sepakbola yang mulai bermunculan baik di kota maupun di daerah. Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing salah satu contoh club sepakbola yang baru terbentuk di kecamatan Kuantan Mudik dan diisi oleh pemain muda yang berbakat. Pencapaian prestasi yang diperoleh pun baru 2 kali yaitu juara 1 Difisi Satu Askap PSSI Kuansing antar Kecamatan dan Juara 3 Difisi Satu Askap PSSI Kuansing Antar Rayon di Kabupaten. Club Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing latihan 3x seminggu yaitu rabu, jumat minggu . biasanya pelatih memberikan latihan tambahan apabila pertandingan semakin dekat.

Berdasarkan observasi di lapangan, pada saat bermain, biasanya akan terlihat para pemain yang memiliki fisik yang baik, sedang dan kurang. Pemain yang memiliki fisik yang baik biasanya dari awal pertandingan terlihat stabil, bila pemain memiliki fisik yang sedang biasanya akan terlihat mulai kelelahan di babak kedua, bila pemain memiliki fisik yang kurang akan terlihat pada akhir babak pertama, mulai kelelahan. Latihan yang diberikan oleh pelatih pada latihan fisik biasanya pemain akan disuruh berlari 10-15 menit keliling lapangan, hal ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan pemain. Selanjutnya, pemain akan mendapatkan latihan fisik yang lainnya, seperti *push-up*, *sit-up back up*, angkat badan dan lainnya.

Dari pentingnya kondisi fisik dan hasil latihan yang dilakukan, peneliti ingin mengetahui kondisi fisik atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing, termasuk kategori baik sekali, baik, sedang atau kurang sekali.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas ada beberapa permasalahan yang muncul yaitu:

1. Belum diketahuinya kondisi fisik atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing
2. Kurangnya program latihan fisik di Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing
3. Pemain lebih aktif latihan pada saat materi teknik dari pada materi fisik

4. Dalam pertandingan, kebanyakan pemain terlihat menurun kondisi fisiknya di tengah-tengah pertandingan dan menyebabkan menurunnya kualitas permainan pemain itu sendiri

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas penelitian ini harus mempunyai batasan yang harus di kembangkan agar tidak melebar dan menimbulkan salah tafsiran yang ada dalam penelitian ini, jadi peneliti hanya akan meneliti kondisi fisik atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut apakah latihan tingkat kondisi fisik dapat meningkatkan kondisi fisik atlet sepakbola Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah mengetahui kondisi fisik atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

1. Aspek teoritis, memberikan informasi tambahan bagi atlet dan pelatih sepakbola tentang tes kondisi fisik dan komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepakbola.
2. Aspek praktis, penelitian ini diharapkan berguna:

- a) Bagi pelatih bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi para pembuat program latihan dan pengukuran untuk meneruskan suatu kebijakan yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing.
- b) Bagi atlet sepakbola sebagai bahan acuan untuk menambah kemampuannya dalam meningkatkan kondisi fisiknya.
- c) Bagi club sebagai bahan acuan untuk standar kondisi fisik calon pemain baru yang akan bergabung.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Hakikat Kondisi Fisik

##### a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan dalam program latihan atlet, terutama atlet saat pertandingan. Latihan yang dilakukan secara terprogram serta bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:91), kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*). Sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga unsur tersebut dan ditambah unsur kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*).

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam meningkatkan segala jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas, Lutan, (2000:34). Sedangkan menurut Mukholid, (2004:45). Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap segala macam aktivitas fisik yang diberikan tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi

fisik adalah kemampuan energi untuk meningkatkan kemampuan tubuh atau aktifitas fisik dengan intensitas tinggi, dan lama dengan tujuan agar atlet tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun di saat pertandingan, Kosasih ,(2017:36).

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualitas tertentu. Sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relative sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik yang sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

Selain itu kalau kondisi fisik atlet baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatih. Mengapa? Karena latihan teknik, taktik dan keterampilan mampu dilakukan secara maksimal, artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan. atau suatu pola taktik tertentu berpuluh kali, dia tidak akan cepat lelah. Secara psikologis pun ada keuntungannya , karena atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik biasanya juga merasa lebih percaya diri dan

lebih siap dalam menghadapi tantangan latihan dan pertandingan, (Harsono,2001:4)

#### **b. Komponen Kondisi Fisik**

kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen-komponen tersebut juga harus dikembangkan. Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari, 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya ledak, 4), kecepatan, 5) daya lentur, 6) kelincahan,7) koordinasi,8) keseimbangan, dan 9) ketepatan reaksi (Nurlin, 2008:65)

Di samping itu ada dua komponen yang dapat ditegorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: kecepatan, dan reaksi. Apabila komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik tes seperti di atas. Adapun komponen yang dimaksud adalah :

- 1).Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.
- 2).Keseimbangan (*balance*). Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan dan sebagainya.
- 3).Koordinasi (*coordination*) didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.
- 4).Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.
- 5).Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif adalah pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepatnya.
- 6).Waktu dan reaksi (*reaction*) adalah periode antara diterimahnya rangsangan (*stimuli*) dengan permulaan munculnya jawaban (*respon*).
- 7).Ketepatan (*accuracy*) adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.
- 8).Daya tahan aerobic (*aerobic endurance*) adalah kegiatan yang dilakukan dalam waktu yang lama.

9).Kelentukan (*elasticity*) adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. 10).Kekuatan (*power*) adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal, (Ismaryanti,2008:41-118).

Dengan komponen kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, dan apabila 10 komponen kondisi fisik di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode serta pelaksanaannya kurang tepat.

Komponen kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dilakukan secara sungguh-sungguh dan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatihan fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari.

### **c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Pada hakikatnya ada aktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet baik dari internal maupun eksternal. Adapun yang mempengaruhi kondisi fisik atlet, (Ambarakumi, 2007: 9)

1).Faktor teknik, kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakannya. 2).Faktor taktik, saat memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan: kemampuan lawan, kekuatan dan kelemahan lawan dan kondisi lingkungan. 3).Faktor kesehatan, kesehatan merupakan bakal yang perlu di miliki seorang atlet, sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan perlakuan untuk mempertahankannya. 4).Latihan psikis/mental dalam olahraga adalah aspek abstrak, dan pendorong untuk mewujudkan kemampuan fisik, teknik, maupun taktik.

Faktor kondisi fisik sangat mempengaruhi atlet di saat melakukan latihan maupun saat pertandingan. Semakin kuat kondisi fisik atlet maka semakin kuat atlet itu dalam melakukan kegiatan seperti latihan maupun saat pertandingan. Begitu juga sebaliknya makin lemah kondisi fisik atlet maka akan atlet tersebut tidak akan bisa tampil maksimal dalam melakukan kegiatan baik saat latihan maupun pertandingan. Kondisi fisik merupakan salah satu factor yang sangat penting untuk semua atlet terutama pemain sepakbola..

### **B. Hakikat Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan cabang yang sangat populer di dunia dan mudah dipahami. Alasan daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepakbola adalah permainan beregu masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan sepakbola dimainkan dalam waktu 2x45 menit. Dengan durasi yang lama sepakbola tentunya menuntut daya tahan yang baik, dan berkonstransi sehingga dengan mudah kemenangan diraih.

Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya (Eric,2014:4). sepak bola adalah suatu permainan yang dipertandingkan antara dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang dan dilakukan dengan cara mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Dari uraian yang dikemukakan di atas, terlihat bahwa tujuan bermain sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan agar

bisa memenangkan suatu pertandingan sepakbola. Sucipto, dkk (2007:8) mengemukakan tujuan sepakbola yang ditinjau dari pendidikan jasmani, yaitu :

Sepakbola merupakan mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, sportif. Selain itu melalui permainan sepakbola diharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial, dan pendidikan moral.

Dalam permainan sepakbola ada 4 unsur yang paling penting untuk pemain sepakbola ketahui dan di pahami yaitu: teknik, taktik, fisik, dan kebugaran. Seperti di ungkapkan oleh Harsono,(2001:100). Bahwa:

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek yang perlu dilatih dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a), latihan fisik,(b) latihan teknik,(c) latihan taktik,(d) latihan kebugaran.

a) Latihan Fisik (*physical training*)

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan dalam daya tahan kardivaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), *power*. Komponen-komponen tersebut adalah yang utama haarus dilatihkan dan dikembangkan oleh atlet.

b) Latihan Fisik (*technical training*)

Latihan teknik adalah latihan khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan motoric atau perkembangan neuromascular.

Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukann gerakan keseluruhan.

c) Latihan Taktik (*tactical training*)

tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpresif atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baikb, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerakan yang sempurna.

d) Latihan Kebugaran

Latihan-latihan kebugaran proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkeselimbangan. Beban atau intensitasnya semakin hari semakin bertambah agar memberikan ransangan secara menyeluruh terhadap tubuh. Latihan kebugaran jasmani jenis latihan fisik melalui gerakkan-gerakkan anggota tubuh atau gerakkan tubuh secara keseluruhan, kebugaran adalah keadaan tubuh seseorang dalam melaksanakan tugas-tugas setiap hari tanpa mengalami kelemahan yang berarti.

Keempat aspek tersebut di atas haruslah sering dilatihnya dan harus diajarkan secara serempak. Para pelatih umumnya selalu menekankan fisik, teknik, taktik, dan kebugaran dalam setiap latihan, agar mendapatkan gerak sempurna serta pembentukan keterampilan yang sempurna.

### C. Kerangka Pemikiran

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di tanah air sebagai olahraga beregu. Sepakbola menuntut adanya kemampuan kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu dengan kerja sama dan kerja keras yang dituangkan dalam program latihan, kondisi fisik pemain bola dapat ditingkatkan. Kondisi fisik yang baik dapat diwujudkan dengan kesungguhan pemain dalam mengikuti latihan yang terprogram. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik, di harapkan dapat meningkatkan prestasi sepakbola.

Kondisi fisik pemain dapat terlihat ketika pemain tersebut sedang bertanding. Apabila seorang pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik, maka pada saat bertanding tidak terlihat kelelahan yang akan berpengaruh terhadap penampilannya di lapangan. Sebaliknya apabila pemain memiliki kondisi buruk akan terlihat kelelahan yang berakibat pada menurunnya permainan di atas lapangan. Garuda Smanza KM adalah suatu klub yang memiliki karakteristik kondisi fisik yang baik. Selain latihan yang teratur, banyak hal lain yang juga berpengaruh terhadap kondisi fisik seorang pemain, diantaranya adalah faktor istirahat, kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan dan makanan. Ada beberapa komponen kondisi fisik antara lain kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), reaksi (*reaksion*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*). Kecenderungan atlet yang mengikuti sepakbola sebagian besar atau kebanyakan dari bakat alam yang dimiliki sebagian atlet.

Pada prinsipnya kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting untuk olahraga prestasi karena kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk mencapai tuntutan prestasi yang optimal suatu cabang olahraga. Pentingnya kondisi fisik sebagai pondasi terwujudnya prestasi yang maksimal, maka dalam pencapaiannya dibutuhkan kerjasama antara pelatih dan atlet.

Apabila seseorang atlet mempunyai kondisi fisik yang baik maka dia mampu melakukan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dan apabila atlet tidak mempunyai kondisi fisik yang prima, maka atlet tersebut cepat mengalami kelelahan.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan anggapan dasar di atas, penelitian mengajukan pertanyaan sebagai berikut: bagaimana tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing ?

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Di dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan Sugiono, (2009:14).

Metode penelitian dikatakan efektif dalam hal ini dapat diartikan bahwa selama pelaksanaan penelitian dapat terlihat adanya suatu perubahan positif kearah tujuan yang diharapkan. Sedangkan apabila dalam pelaksanaan penelitian penggunaan waktu, fasilitas, biaya dan tenaga dapat terlaksana dengan sehemat mungkin akan tetapi tujuan dari penelitian tetap tercapai, maka metode tersebut dapat dikatakan efisien dalam sebuah penelitian. Selanjutnya penelitian dapat dikatakan relevan apabila penelitian tersebut berjalan dengan lancar serta dapat menghasilkan sesuai dengan tujuan penelitian serta adanya kesesuaian antara waktu penggunaan hasil pengolahan dengan tujuan yang akan dicapai pada sebuah penelitian tidak terjadi penyimpangan.

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Permasalahan dalam penelitian yang penulis lakukan secara umum

yaitu tingkat kondisi fisik terhadap atlet sepakbola Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing. dengan menggunakan metode deskriptif ini diharapkan dapat menggambarkan suatu gambaran yang menunjukkan pemecahan terhadap suatu permasalahan dalam hal ini terdapat sebuah gambaran atau proses pemecahan masalah-masalah factual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan, Sugiyono,(2009:38). Dari pemaparan diatas dapat di ambil kesimpulan penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan suatu kejadian atau peristiwa yang terjadi pada masa sekarang.

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut pendapat Sugiyono (2009:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jumlah populasi dalam penelitian yang dilakukan adalah sebanyak 20 orang. Populasi penelitian seluruh atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing.

### **Sampel**

Dalam penelitian ini sampel merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 20 orang. Teknik yang digunakan yaitu pengambilan sampel yang dikembangkan oleh yaitu Arikunto (2006:134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik di ambil semua atau disebut juga

dengan total sampling. Dengan demikian sampel penelitian ini berjumlah 20 orang. Yang mana dalam sampel penelitian ini adalah atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing.

### C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut :

1. Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap segala macam aktivitas fisik yang diberikan tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan.
2. Tingkat kondisi fisik adalah tahapan (fase) seorang atlet dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan, dari tahapan kondisi fisik yang ringan menuju tahapan aktivitas fisik yang sedang, hingga tahapan yang lebih berat lagi.

### D. Pengembangan Instrumen

Arikunto (2006:160) mengatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

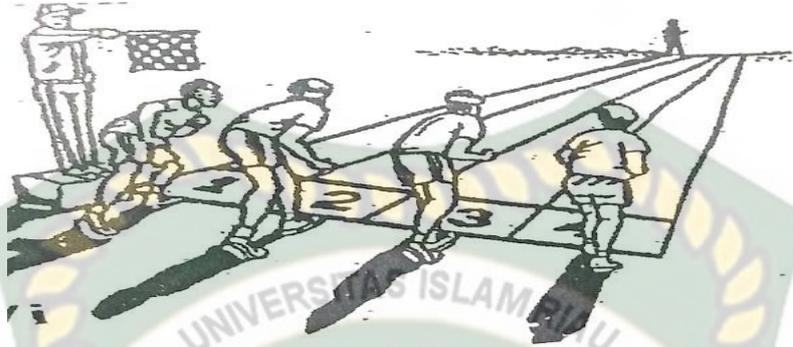
#### a. Lari Cepat (*Sprint*)

Tujuan : Mengukur kecepatan

Perlengkapan ; Lintasan lari (sedikitnya 60 m), stop watch

Pelaksanaan : lari dengan start berdiri aba-aba testi berlari secepatnya sampai garis finish.

Skoring : waktu yang di catat sampai per sepuluh detik



Gambar 1. Lari 60 meter  
Arsil, (2009:68)

Norma Tes Lari Cepat

Interval	Kategori	Nilai
<7,61	Sempurna	10
8,31-9,00	Baik sekali	8
9,01-9,70	baik	6
9,71-10,40	Cukup	4
10,41-11,10	Kurang	2

**b. Leg Dynamometer**

Tujuan : Mengukur kekuatan statis otot tungkai

perlengkapan : Back and leg dynamometer

pelaksanaan : - Testi berdiri di atas back and dynamometer, tangan memegang gandel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut 45 derajat.

- Panjang rantai di sesuaikan dengan kebutuhan testi.
- Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.
- Dilakukan 3 kali pengulangan

Pelaksanaan : Di catat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.



Gambar 2. Leg Dynamometer  
Ismaryati, (2008:115)

Norma Leg dynamometer

Interval	Kategori	Nilai
>82	sempurna	10
69-91	Baik sekali	8
56-68	baik	6
43-55	Cukup	4
30-42	Kurang	2

### c. Sit Up

Tujuan : Mengukur komponen daya tahan otot perut

Alat dan fasilitas : Perlengkapan bidang datar

Pelaksanaan : Tidur telentang, kedua tangan saling berkaitan di belakang kepala, kedua kaki di lipat sehingga membentuk sudut 90 derajat, seorang pembantu memegang erat kedua pergelangan kaki, dan coba menekannya pada saat bangun. Testi berusaha bangun sehingga berada dalam sikap duduk dan kedua siku di kenakan pada kedua lutut

dan kemudian dia kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan ini secara kontinyu, sampai teste tidak mampu mengangkat tubuh lagi.

Penilaian : Jumlah gerakan sit up yang betul



Gambar 3. Sit up  
Arsil, (2009:96)

Norma Tes Sit Up

Interval	Kategori	Nilai
>55	sempurna	10
48-54	Baik sekali	8
41-47	baik	6
34-40	Cukup	4
27-33	Kurang	2

#### d. Vertical Jump

Tujuan : Untuk mengukur komponen daya tahan local otot tungkai.

Pelaksanaan : Berdiri menghadapi dinding dengan salah satu lengan diluruskan ke atas. Lalu di catat tinggi jangkauan tersebut. Kemudian testi coba berdiri dengan bagian samping tubuhnya ke arah tembok, dan salah satu lengan yang terdekat anlututnya membentuk sudut lebih kurang

45 derajat. Setelah itu teste mencoba berusaha memlompoti ke atas setinggi mungkin. Pada saat titik tertinggi dari lompatan itu, ia segera menyentuh ujung jari dari salah satu tanganya pada papan ukuran kemudian mendarat dengan kedua kaki. Teste diberikan kesempatan 3 kali percobaan.

Penilaian : selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum memlompat, dari tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan di ukur dalam satuan cm.



Gambar : Tes Power Otot Tungkai Vertikal Jump  
Ismaryati (2008:61)

#### Norma Tes Vertical Jump

Interval	Kategori	Nilai
>66	sempurna	10
59-58	Baik sekali	8
51-58	baik	6
43-50	Cukup	4
35-42	Kurang	2

### e. Lari 15 Menit

Tujuan : mengukur komponen daya tahan cardiovascular

Alat dan fasilitas : stop watch, peluit, lapangan, lintasan.

Pelaksanaan : teste berdiri di belakang garis start. Pada aba aba ya diberikan, teste mulai berlari 15 menit, sampai ada tanda waktu 15 menit,telah berakhir dan pluit di bunyikan.

Penilaian : jarak yang d tempuh oleh teste tersebut selama 15 menit, di catat sampai dalam satuan meter, untuk kemudian di modifikasi menjadi skor sesuai dengan tabel yang tersedia.



Gambar 5. Lari 15 menit  
Arsil,(2009:45)

Norma Tes Lari 15 menit (V02 max)

Interval	Kategori	Nilai
<28,36	sempurna	10
28,37-31,17	Baik sekali	8
31,18-33,98	baik	6
33,99-36,79	Cukup	4
36,80-39,60	Kurang	2

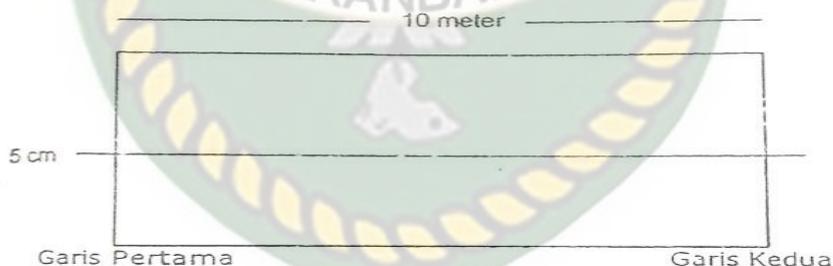
#### f. Shuttle Run 6x10 Meter

Tujuan : Untuk mengukur kelincahan dan koordinasi

Alat dan fasilitas : Stopwatch dan bidang datar selebar maksimal 15 meter

Pelaksanaan : Teste coba berdiri di belakang garis start, dengan salah satu kaki di diletakan di depan. Pada aba aba ya diberikan, teste segera dan cepat mungkin lari ke depan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut, kemudian berputar lagi dan segera lari. Demikian seterusnya dilakukan dengan lari sebanyak 6 x 10 m. teste diberi kesempatan melakukan tes tersebut sebanyak 2 kali.

Penilaian : waktu terbaik dari dua kali kesempatan, yang di catat sampai 1/10 detik.



Gambar 6. Shuttle Run  
Arsil, (2009:108)

#### Norma Tes Shuttle Run

Interval	Kategori	Nilai
<16,95	sempurna	10
16,69-18,85	Baik sekali	8
17,91-18,85	Baik	6
18,86-19,80	Cukup	4

19,81-20,75	Kurang	2
-------------	--------	---

### E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut

1. Observasi adalah pengamatan langsung ke lapangan yang di lakukan terhadap objek penelitian untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing.
2. Perpustakaan adalah penggunaan konsep atau teori yang berhubungan dengan penelitian.
3. Tes digunakan menurut komite olahraga nasional Indonesia, untuk mendapatkan data mengenai tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing.

Tabel 1. Nilai Tes Kondisi Fisik

Kategori	Konversi Nilai
Sempurna	10
Baik Sekali	8
Baik	6
Cukup	4
Kurang	2

KONI, (2003 : 24)

Tabel 2 Menentukan Nilai Kondisi Fisik :

RENTANG SKOR	KATEGORI KEMAMPUAN
9,6-10	Sempurna
8,0-9,5	Baik sekali
6,0-7,9	Baik
4,0-5,9	Cukup
2,0-3,9	Kurang

KONI,(2003:24)

Contoh : Si Ali Atlet Sepakbola telah mengikuti tes kemampuan Kondisi fisik dengan hasil pengukuran sebagai berikut.

Tabel, 3 Komponen Penilaian

Komponen kondisi fisik	Teknik pengukuran	hasil	kategori	
1. kecepatan	Lari 60 meter	9,09	Cukup	4
2. kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	55	Kurang	2
3. daya tahan otot perut	Sit-up	40	Kurang	2
4. power otot tungkai	Vertical jump	61	Baik	6
5. daya tahan umum(cardiovascular)	Lari 15 menit	35,01	Kurang	2
6. kelincahan	Shuttle run	20,42	Kurang sekali	0
<b>Total Konversi Nilai</b>				16

KONI, (2003:25)

Nilai Kondisi fisik:  $16/6 = 2,6$

Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel kategori kondis fisik, ternyata skor tersebut masuk dalam ketegori **kurang**.

#### F. Teknik Analisa Data

Sehubungan dengan permasalahan ini maka untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggunakan distribusi frekuensi reltive (distribusi persentase), sudijono, (2009:43) dengan rumus sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100\%$$

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Frekuensi

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap 6 tes fisik yang digunakan untuk memenuhi kondisi fisik bagi atlet sepakbola Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase. Dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa atlet yang dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

#### B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Atlet sepakbola Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing. Data yang di ambil dalam penelitian ini adalah meliputi kekuatan otot tungkai, daya tahan perut, power otot tungkai, kondisi fisik lari 50 meter, kelincahan, dan lari 15 menit (vo2max).

##### 1. kondisi Fisik secara Keseluruhan

Dari data yang terkumpul disusun dan di analisis dengan statistik dimana hasil penelitian dapat diuji kebenarannya. metode pengumpulan data tes yang digunakan sebagai metode pengumpulan data. teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase. dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa jumlah atlet yang masuk dalam kategori baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. hasil data

penelitian untuk kondisi fisik pemain Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing telah di analisis dengan tabel analisis deskriptif persentase.

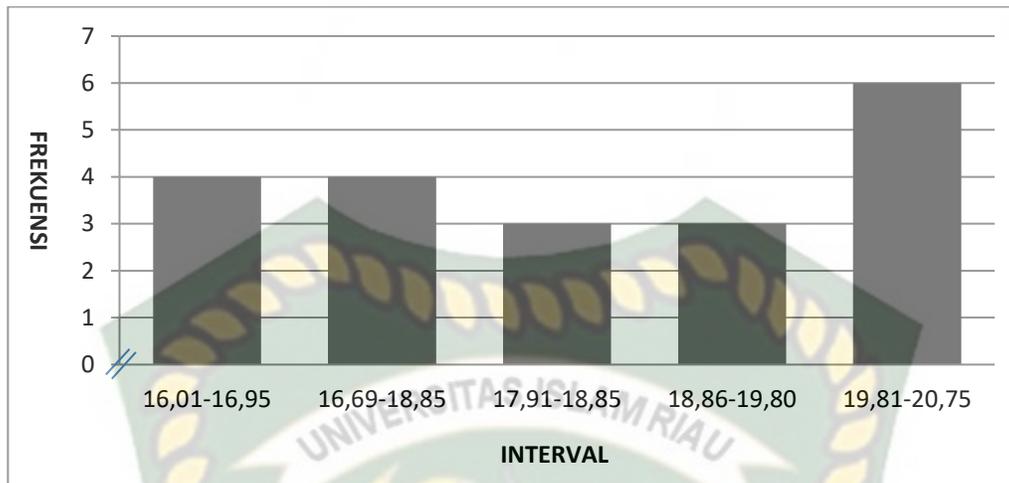
Tabel. 4 Hasil Analisis Data Deskriptif persentase kondisi fisik altel Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing

NO	INTERVAL	FREKUENSI	KLASIFIKASI	KATEGORI
1	$X \geq 266.02$	0	0%	Sempurna
2	$244.73 \leq X < 266.02$	3	15%	Baik Sekali
3	$223.44 \leq X < 244.73$	7	35%	Baik
4	$202.15 \leq X < 223.44$	6	30%	Cukup
5	$X \leq 202.15$	4	20%	Kurang
<b>JUMLAH</b>		20	100%	

Data Olahan 2019

Darti tabel dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing. yang termasuk dalam Kategori baik sekali tidak ada, jika dihitung dalam persen 15% kategori baik 3 ada atlet , jika dihitung dalam persen 35% kategori sedang ada 7 atlet, jika di hitung dalam persen 30% kategori kurang 6 ada atlet, jika dihitung dalam persen 20% kategori kurang ada 4 atlet.

Hasil dalam persentase dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Grafik 1 . Histogram distribusi frekuensi data kondisi fisik atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing

## 2. Deskripsi Masing-masing Tes

Hasil analisis deskriptif data tingkat kondisi fisik atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing adalah sebagai berikut :

### a. Lari Cepat 60 meter

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik lari cepat 60 meter waktu tercepat 7,61 dan yang terlambat 11,04, dengan rata-rata 8,47 median (nilai tengah) 8,16 dan modus (nilai yang sering muncul) 35,12. Dari 20 atlet yang memperoleh waktu dalam tes lari cepat 60 meter 7,61–8,30 terdapat 12 atlet atau 60% dengan kategori (sangat baik), atlet yang memperoleh waktu dalam tes lari cepat 60 meter 8,3–9,00 terdapat 3 atlet atau 15% dengan kategori (baik), atlet yang memperoleh waktu dalam tes lari cepat 60 meter 9,01–9,70 terdapat 4 atlet atau 20% dengan kategori (sedang), atlet yang memperoleh waktu dalam tes lari cepat 60 meter 9,71–10,40 tidak ada atau 0% dengan kategori (kurang), atlet yang memperoleh waktu dalam tes lari cepat 60 meter 10,41–11,10 terdapat 1 atlet atau 5% dengan kategori (kurang sekali).

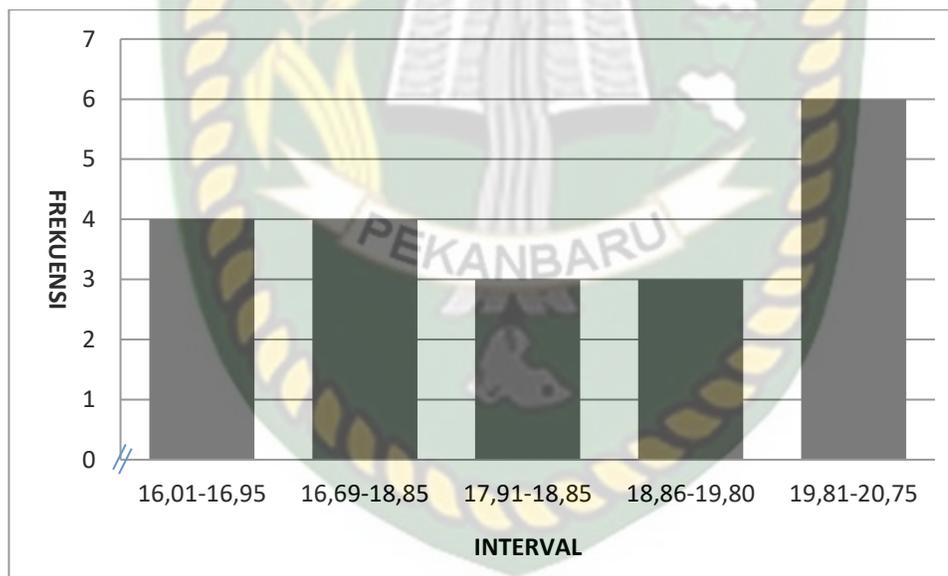
untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Lari cepat 60 meter (sprint)

No	Interval	Frekuensi	KLASIFIKASI	KATEGORI
1	<8,30	12	60%	Sempurna
2	8,31-9,00	3	15%	Baik Sekali
3	9,01-9,70	4	20%	Baik
4	9,71-10,40	0	0%	Cukup
5	10,41-11,10	1	5%	Kurang
JUMLAH		20	100%	

Data Olahan 2019

Setelah disajikan dalam bentuk tabel dan dicari frekuensi kumulatif serta dicari frekuensi relatifnya, kemudian data divisualisasikan dalam bentuk histogram seperti terlihat pada grafik berikut ini:



Grafik 2. Histogram distribusi frekuensi data kondisi fisik lari cepat 60 meter (sprint) Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing

### b. Kekuatan Otot Tungkai ( Leg Dynamometer)

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik Leg Dynamometer hasil yang tertinggi 92 dan terendah 30, dengan rata-rata 70,9 median (nilai tengah) 81 dan modus (nilai

yang sering muncul) 90. Dari 20 atlet yang memperoleh tes kekuatan otot tungkai dengan skor 82–94 terdapat 10 atlet atau 50% dengan kategori (sangat baik), yang memperoleh tes kekuatan otot tungkai 69–81 terdapat 3 atlet atau 15% dengan kategori (baik), yang memperoleh tes kekuatan otot tungkai 56–68 tidak ada atau 0% dengan kategori (sedang), yang memperoleh tes kekuatan otot tungkai 43–55 terdapat 5 atlet atau 25% dengan kategori (kurang), yang memperoleh tes kekuatan otot tungkai 30–42 terdapat 2 atlet atau 10% dengan kategori (kurang sekali).

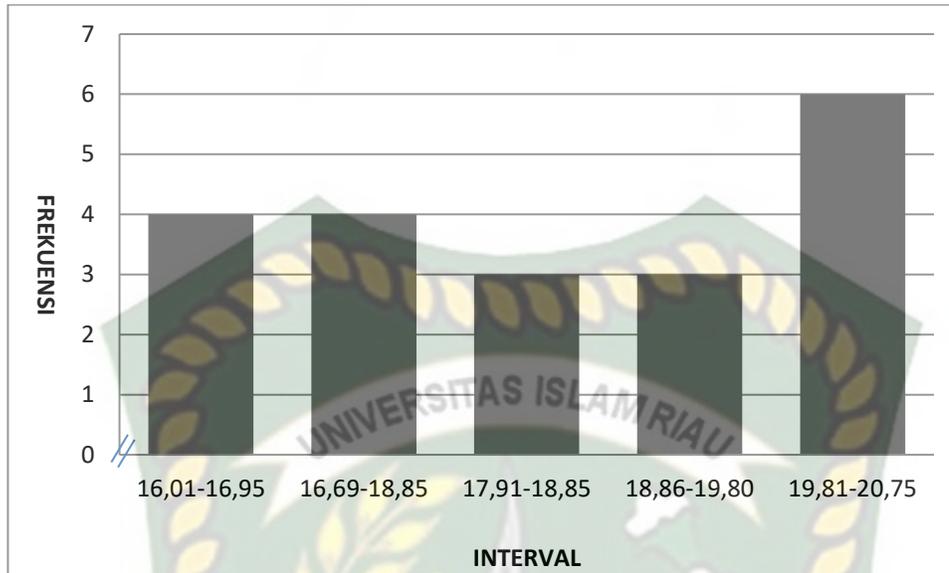
untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes kekuatan otot Tungkai (Leg Dynamometer)

No	Interval	Frekuensi	KLASIFIKASI	KATEGORI
1	>82	10	50%	Sempurna
2	69-81	3	15%	Baik Sekali
3	56-68	0	0%	Baik
4	43-55	5	25%	Cukup
5	30-42	2	5%	Kurang
JUMLAH		20	100%	

Data Olahan 2019

setelah disajikan dalam bentuk tabel dan dicari frekuensi kumulatif serta dicari frekuensi relatifnya, kemudian data divisualisasikan dalam bentuk histogram seperti terlihat pada grafik berikut ini:



Grafik 3. Histogram distribusi frekuensi data kondisi fisik Leg Dynamometer Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing.

### c. Tes Kekuatan Otot perut (sit up)

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik Otot Perut (sit-up ) hasil yang tertinggi 60 dan terendah 27, dengan rata-rata 37,5 median (nilai tengah) 34,5 dan modus (nilai yang sering muncul) 30. Dari 20 atlet yang memperoleh tes kondisi fisik Otot Perut (sit-up ) dengan skor 55–61 terdapat 10 atlet atau 50% dengan kategori (sangat baik), yang memperoleh tes kondisi fisik Otot Perut (sit-up ) 48–54 terdapat 2 atlet atau 10% dengan kategori (baik), yang memperoleh tes kondisi fisik Otot Perut (sit-up ) 41–47 terdapat 3 atau 15% dengan kategori (sedang), yang memperoleh tes kondisi fisik Otot Perut (sit-up ) 34–40 terdapat 5 atlet atau 25% dengan kategori (kurang), yang memperoleh tes kondisi fisik Otot Perut (sit-up ) 27–33 terdapat 9 atlet atau 45% dengan kategori (kurang sekali).

untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes kondisi fisik Otot Perut (sit-up )

No	Interval	Frekuensi	KLASIFIKASI	KATEGORI
1	>55	1	5%	Sempurna
2	48-54	2	10%	Baik Sekali
3	41-47	3	15%	Baik
4	34-40	5	25%	Cukup
5	27-33	9	45%	Kurang
JUMLAH		20	100%	

Data Olahan 2019

setelah disajikan dalam bentuk tabel dan dicari frekuensi kumulatif serta dicari frekuensi relatifnya, kemudian data divisualisasikan dalam bentuk histogram seperti terlihat pada grafik berikut ini:



Grafik 4. Histogram distribusi frekuensi data kondisi fisik Sit-Up Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing

#### d. Tes Loncatan (Vertical Jump)

Berdasarkan hasil tes Loncatan (Vertical Jump) hasil yang tertinggi 69 dan terendah 35, dengan rata-rata 53,8 median (nilai tengah) 54 dan modus (nilai yang sering muncul) 50. Dari 20 atlet yang memperoleh tes Loncatan (Vertical Jump)

dengan skor 67–74 terdapat 1 atlet atau 5% dengan kategori (sangat baik), yang memperoleh tes Loncatan (Vertical Jump) 59–66 terdapat 6 atlet atau 30% dengan kategori (baik), yang memperoleh tes Loncatan (Vertical Jump) 51–58 terdapat 4 atau 20% dengan kategori (sedang), yang memperoleh tes Loncatan (Vertical Jump) 43–50 terdapat 8 atlet atau 40% dengan kategori (kurang), yang memperoleh tes Loncatan (Vertical Jump) 35–42 terdapat 1 atlet atau 5% dengan kategori (kurang sekali).

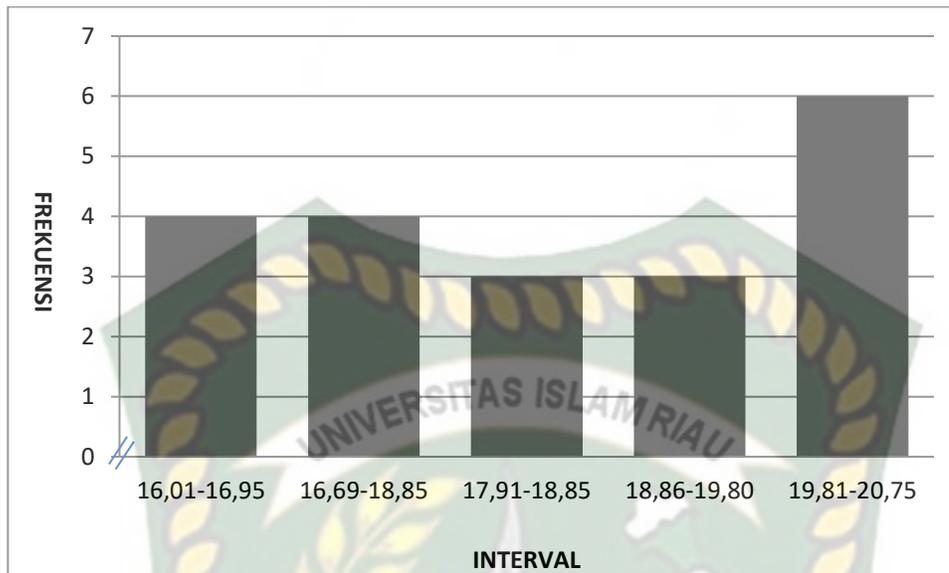
untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes kondisi fisik Otot Perut (sit-up )

No	Interval	Frekuensi	KLASIFIKASI	KATEGORI
1	>67	1	5%	Baik Sekali
2	59-66	6	30%	Baik
3	51-58	4	20%	Sedang
4	43-50	8	40%	Kurang
5	35-42	1	5%	Kurang sekali
JUMLAH		20	100%	

Data Olahan 2019

Setelah disajikan dalam bentuk tabel dan dicari frekuensi kumulatif serta dicari frekuensi relatifnya, kemudian data divisualisasikan dalam bentuk histogram seperti terlihat pada grafik berikut ini:



Grafik 5. Histogram distribusi frekuensi data Loncatan Vertical Jump Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing

#### e. Tes Lari 15 menit Keliling Lapangan bola (v02max)

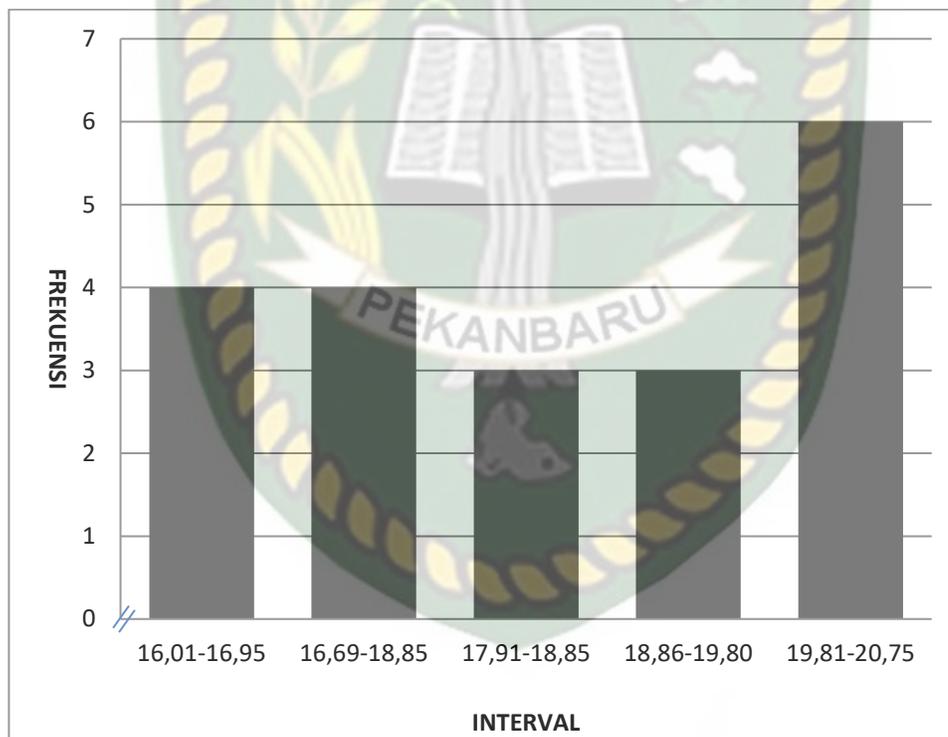
Berdasarkan hasil Tes Lari 15 menit Keliling Lapangan bola (v02max) 39,02 dan terendah 25,56, dengan rata-rata 32,24 median (nilai tengah) 54 dan modus (nilai yang sering muncul) 50. Dari 20 atlet yang memperoleh Tes Lari 15 menit Keliling Lapangan bola (v02max) dengan skor 25,56–28,36 terdapat 4 atlet atau 20% dengan kategori (sangat baik), yang memperoleh Tes Lari 15 menit Keliling Lapangan bola (v02max) 28,37-31,17 terdapat 3 atlet atau 15% dengan kategori (baik), yang memperoleh Tes Lari 15 menit Keliling Lapangan bola (v02max) 31,18-33,98 terdapat 7 atau 35% dengan kategori (sedang), yang memperoleh Tes Lari 15 menit Keliling Lapangan bola (v02max) 33,99-36,79 terdapat 3 atlet atau 15% dengan kategori (kurang), yang memperoleh Tes Lari 15 menit Keliling Lapangan bola (v02max) 36,80-39,60 terdapat 3 atlet atau 15% dengan kategori (kurang sekali).

Tabel 9. Distribusi Frekuensi es Lari 15 menit Keliling Lapangan bola (v02max)

No	Interval	Frekuensi	KLASIFIKASI	KATEGORI
1	<28,36	4	20%	Sempurna
2	28,37-31,17	3	15%	Baik Sekali
3	31,18-33,98	7	35%	Baik
4	33,99-36,79	3	15%	Cukup
5	36,80-39,60	3	15%	Kurang
JUMLAH		20	100%	

Data Olahlan 2019

setelah disajikan dalam bentuk tabel dan dicari frekuensi kumulatif serta dicari frekuensi relatifnya, kemudian data divisualisasikan dalam bentuk histogram seperti terlihat pada grafik berikut ini:



Grafik 6. Histogram distribusi frekuensi data Lari 15 menit Keliling Lapangan bola (v02max) Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing

#### f. Tes kelincahan (Shutlee Run)

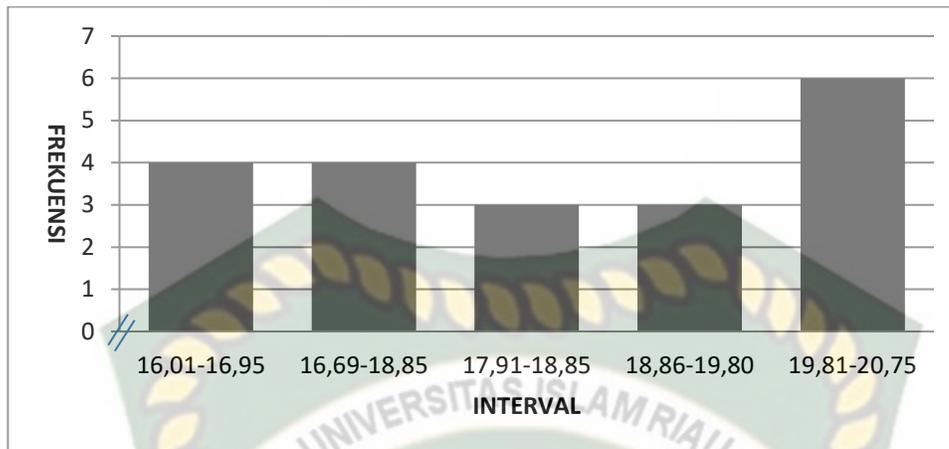
Berdasarkan hasil Tes kelincahan (Shutlee Run) waktu tercepat 16,01 dan yang terlambat 20,68, dengan rata-rata 18,51 median (nilai tengah) 18,68 dan modus (nilai yang sering muncul) 20,68. Dari 20 atlet yang memperoleh waktu dalam tes kelincahan (Shutlee Run) 16,01-16,95 terdapat 4 atlet atau 20% dengan kategori (sangat baik), atlet yang memperoleh waktu dalam tes kelincahan (Shutlee Run) 16,69-18,85 terdapat 4 atlet atau 20% dengan kategori (baik), atlet yang memperoleh waktu dalam tes kelincahan (Shutlee Run) 17,91-18,85 terdapat 3 atlet atau 15% dengan kategori (sedang), atlet yang memperoleh waktu dalam tes kelincahan (Shutlee Run) 18,86-19,80 terdapat 3 atau 15% dengan kategori (kurang), atlet yang memperoleh waktu dalam tes kelincahan (Shutlee Run) 19,81-20,75 terdapat 6 atlet atau 30% dengan kategori (kurang sekali).

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan (shuttle Run)

No	Interval	Frekuensi	KLASIFIKASI	KATEGORI
1	<16,95	4	20%	Sempurna
2	16,69-18,85	4	15%	Baik Sekali
3	17,91-18,85	3	20%	Baik
4	18,86-19,80	3	15%	Cukup
5	19,81-20,75	6	30%	Kurang
JUMLAH		20	100%	

Data Olahan 2019

setelah disajikan dalam bentuk tabel dan dicari frekuensi kumulatif serta dicari frekuensi relatifnya, kemudian data divisualisasikan dalam bentuk histogram seperti terlihat pada grafik berikut ini:



Grafik 7. Histogram distribusi frekuensi data Kelincahan Shuttle Run Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing

### C. Pembahasan

Dari hasil penelitian di atas, masih banyak yang memiliki kondisi fisik sedang, baik, kurang dan kurang sekali. Salah satu factor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet sepakbola yaitu faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis yang di lakukan berulang-ulang dan kian hari beban latihannya semakin bertambah.

Dalam latihan tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas dan mutu latihan harus benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun seorang pemain. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan pemain akan mengakibatkan ketidak efektifan dalam mencapai kondisi fisik yang di harapkan. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik sesuai dengan yang di harapkan maka diperlukan latihan secara kontinyu. porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas (berapa banyak kita berlatih) akan tetapi juga masalah

kualitas dan kuantinuitas. Kualitas menggambarkan efektivitas dari latihan itu sendiri sedangkan kuantinuitas mendeskripsikan kesriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh seseorang. Selain penambahan beban latihan frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti di lapangan terhadap pelaksanaan tes kondisi fisik untuk meningkatkan lagi fisik yang dimiliki sehingga atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing harus sering melakukan latihan kondisi fisik untuk meningkatkan lagi fisik yang dimiliki sehingga atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing dapat bermain baik lagi dengan fisik yang prima

Berdasarkan hasil tujuan yang telah dilakukan diketahui bahwa:

- a. Data kecepatan atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing memiliki rata-rata 8,95 dengan kategori baik sekali.
- b. Kekuatan otot tungkai atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing memiliki rata-rata sebesar 7,3 dengan kategori baik.
- c. Daya tahan otot perut atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing memiliki rata-rata sebesar 4,1 dengan kategori cukup.
- d. Data power otot tungkai Atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing memiliki rata-rata sebesar 5,8 dengan kategori cukup.
- e. Data daya tahan tubuh  $vo_2Max$  atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing memiliki rata-rata 6,3 dengan kategori baik.

- f. Data kelincahan atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing memiliki rata-rata sebesar 5,5 dengan kategori cukup.

Berdasarkan hasil tinjauan data kondisi fisik di atas maka dapat diketahui dari 20 atlet bahwa rata-rata 6,2 atau 62% dengan kategori baik. maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing baik.

Berdasarkan beberapa angka di atas, maka sebaiknya para atlet agar lebih meningkatkan lagi kondisi fisiknya agar lebih baik lagi. sehingga kualitas atlet fc garuda akan terus meningkat. jika kondisi fisik atlet baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang di latihankan. karena latihan teknik, taktik, dan keterampilan akan mampu dilakukan secara maksimal, artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tentu berpuluh kali, dia tidak akan cepat lelah, Harsono (2001:4). kondisi fisik sepakbola memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama pada saat pertandingan. dari kutipan ini di gambarkan bahwa peranan kondisi fisik sepakbola sangat mempengaruhi prestasi sepakbola itu sendiri, sehingga dengan mempunyai kondisi fisik yang baik maka akan memiliki prestasi yang sangat baik juga.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data mengenai kondisi fisik atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing dengan rata-rata 6,2 atau 62% termasuk dalam kategori baik.

#### B. Implikasi hasil penelitian

Kesimpulan-kesimpulan yang ditarik sebagai hasil penelitian tentunya memiliki konsekuensi implikasi terhadap perkembangan olahraga yang erat hubungannya terhadap masalah ini. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi tim Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing dan pelatih atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing. Adapun konsekuensi implikasi dengan diketahuinya tingkat kondisi fisik pemain Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing dapat disajikan sebagai berikut:

1. Bagi Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menyeleksi pemain-pemain baru yang akan bergabung dengan tim Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing.
2. Bagi pelatih dapat digunakan untuk membuat program latihan fisik yang lebih terencana dan terprogram untuk meningkatkan kondisi fisik para atletnya.

3. Bagi pemain, sebagai masukan dalam menjaga meningkatkan kondisi fisik yang dimilikinya.



### C. Saran

Kondisi fisik pada dasarnya dapat dimiliki oleh atlet secara maksimal melalui latihan-latihan yang terprogram dan terencana dengan baik serta di dukung dengan kesungguhan oleh atlet itu sendiri. dalam pelaksanaan latihan para pemain hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, ada tingkatan dan memiliki target. apabila prinsip-prinsip latihan itu selalu dilakukan, dan pemain itu melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dengan programlatihan yang baik, maka seorang atlet bisa memiliki kondisi fisik yang bagus.

Untuk pelatih, di sarankan untuk menambah program latihan kondisi fisik dan membuat program latihan yang teratur, dan terencana, di harapkan atlet Fc Garuda SMAN 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing merasa lebih semangat untuk berlatih karena latihan yang diberikan terasa tidak monoton.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukami. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik level 1*. Jakarta : MENPORA
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Renika cipta.
- Arsil. (2009). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Walang* : Winwka media
- Boihaiqi, B. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh. *Penjaskesrek Journal* , 4(2), 121-127.
- Eric, B. (2014). *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung CV.PIONIR JAYA Bandung.
- Febriatmoko, H., Junaidi, S.,& Nugroho, P. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Putra Mandiri Kota Semarang Tahun 2012. *Journal Of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 37-39.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*, bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Hilman, M. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(5). 1-6
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UPT dan UNS Press
- Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat. (2003). *Tentang Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*. FKIP Olahraga Kesehatan IKIP.Bandung.
- Kosasih, A. (2017). *Panduan Kepelatihan Sepakbola Anak*. Jakarta.Esensi, Erlangga Group

- Lufisanto, .S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola. *Journal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 50 - 56.
- Lutan, R. (2000). *Pendidikan Kebugara Jasmani Orientasi Sepanjang Hayat*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga
- Maliki, O. Hadi, H., & Royana, I.F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Persepu Ipgris Tahun 2016.. *Jendela Olahraga*, 2(2). 1-8
- Mielke, D. (2007). *Dasar- dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya
- Mukholid, A. (2004). *Pendidikan Jasmani dan olahraga*. Jakarta. Yudistira
- Mulia, A. P., & Sin, T. H. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh. *Jurnal Patriot*, 1(01). 94-100
- Prasetya, Y.Y. & Hariadi, I. (2018). Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Bola Malang U -17 (Persema). *Indonesia Performance Journal* , 2(2), 105-110
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *Journal Kesehatan Olahraga* , 1(1), 1 - 5.
- Sucipto. & Sutiyono, B. (2007). *Sepakbola*. Bandung :FPOK
- Sudijono, A. (2009). *Statistis Pendidikan*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sulasmono, R. (2016). Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ssb Tunas Jaya Sidoarjo. *Journal Kesehatan Olahraga*. 4(3). 22-27
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Undang-undang RI No. 3 tahun (2005). *Tentang sistem Keolahragaa Nasional, pasal 20 Ayat 1*. Bandung : Citra
- Wahyudi, A. N. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Siswa Angicipi Muda Soccer School Ngawi U-15 Tahun.. *Jurnal Pendidikan Moderen*, 3(2). 1-5