

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA REPELIKA FC

KOTA DUMAI

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



OLEH

**RIDHO WAHYUDI**

NPM : 166611139

PEMBIMBING

**Kamarudin, S.Pd., M.Pd**

NIDN.1020108201

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

2022

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA REPELIKA  
FC KOTA DUMAI**

Dipersiapkan oleh

Nama : Ridho Wahyudi  
NPM : 166611139  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**PEMBIMBING**



**Kamarudin, S.Pd., M.Pd**  
NIDN.1020108201

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1005048901

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

**DEKAN FKIP UIR**



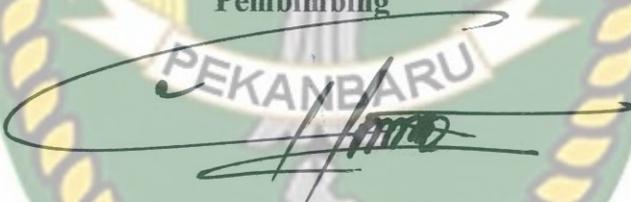
**Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd.M.Ed**  
NPK.091102367

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ridho Wahyudi  
NPM : 166611139  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Repelika  
FC Kota Dumai**

Disetujui Oleh :

**Pembimbing**

  
**Kamarudin, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN.1020108201**

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau



**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN. 1005048901**

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Ridho Wahyudi  
NPM : 166611139  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul :

**“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Repelika FC Kota Dumai”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing



**Kamarudin, S.Pd., M.Pd**  
NIDN.1020108201

## ABSTRAK

### **Ridho Wahyudi, 2022 Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Repelika FC Kota Dumai**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Sepak Bola Repelika FC Kota Dumai. Bentuk penelitian ini adalah Deskriptif dengan sampel berjumlah 14 orang, sampel dalam penelitian ini didapat berdasarkan teknik total sampling. Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kekuatan otot tungkai dengan menggunakan *leg dynamometer*, tes kecepatan dengan lari 30 meter, tes kelenturan *sit and reach*, tes kelincahan menggunakan tes *shuttle run*, tes daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, tes daya tahan menggunakan lari 15 menit. Hasil analisis data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kondisi fisik Atlet Sepak Bola Repelika FC Kota Dumai dengan total nilai rata-rata 3,00 terletak pada interval 6,0 – 7,9 dengan persentase 64,28%. Setelah dikonversikan maka tingkat kondisi fisik Atlet Sepak Bola Repelika FC Kota Dumai terletak pada kategori Sedang.

**Kata kunci : Tingkat Kondisi Fisik**

## ABSTRACT

### **Ridho Wahyudi, 2022 Repelika FC Dumai City's Physical Athletes' Level of Physical Condition**

This study aims to determine the level of physical condition of the Football Athletes of Repelika FC Dumai City. The form of this research is descriptive with a sample of 18 people, the sample in this study was obtained based on total sampling technique. The instruments used in this study were a leg muscle strength test using a leg dynamometer, a speed test using a 30 meter run, a sit and reach flexibility test, agility test using a shuttle run test, a limb muscle explosive power test using a vertical jump test, and an endurance test using a vertical jump test. run 15 minutes. The results of data analysis in this study obtained the level of physical condition of the Repelika FC Dumai Football Athletes with a total average value of 3.00 located at intervals of 6.0 – 7.9 with a percentage of 64,28%. After being converted, the level of physical condition of the Dumai City FC Repelika Soccer Athletes lies in the Medium category.

**Keywords: Physical Condition Level**



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR**  
**SEMESTER GENAP TA 2021/2022**

NPM : 166611139  
 Nama Mahasiswa : RIDHO WAHYUDI  
 Dosen Pembimbing : 1. KAMARUDIN S.Pd., M.Pd. 2.  
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)  
 Judul Tugas Akhir : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Repelika FC Kota Dumai  
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Repelika Fc Athletes' Physical Condition Level in Dumai City  
 Lembar Ke : .....

Perpustakaan Universitas Islam Riau

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	17-Jan-2020	Diskusi Judul	- Ganti Judul	
2.	07-April-2020	BAB I	- Perbaiki Latar Belakang Masalah, - Obeservasi, Identifikasi Masalah dan Undang-undang	
3.	11-Juni-2020	BAB II	- Tambah Refrense, Tambahkan gambar dan Perbaiki penulisan	
4.	20-Okt-2020	BAB III	- Perbaiki Populasi, sampel dan Perbaiki Instrument tes	
5.	19-Feb-2021	Seminar Proposal	- Ujian Seminar Proposal	
6.	09-Juni-2022	BAB IV	- Perbaiki Pengolahan Data, Grafik dan Tambahkan Jurnal di Pembahasan	
7.	26-Juni-2022	BAB IV	- Perbaiki Analisa data, Abstrak dan Daftar Isi - Tambahkan Daftar gambar	
8.	28-Juni-2022	ACC Skripsi	- Lengkapi Lampiran - Lengkapi Persyaratan Ujian - Ujian Skripsi	

Pekanbaru, 29 Juni 2022  
 Wakil Dekan I / Ketua Departemen / Ketua Prodi  
  
 Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd, M.Ed )



- Catatan :
1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
  2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
  3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
  4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
  5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
  6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ridho wahyudi  
NPM : 166611139  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola  
Repelika FC Kota Dumai**

Dengan ini menyatakan bahwa :

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 28 Juni 2022



Ridho Wahyudi  
NPM. 166611139

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan penelitian proposal ini, dengan judul “**Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Repelika FC Kota Dumai**”.

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan proposal ini, yaitu :

1. Bapak Kamarruddin, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd, M.Pd selaku Ketua program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
4. Teruntuk Kedua orang tua yang selalu mendukung, mendo'akan agar peneliti dapat segera menyelesaikan Studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis sangat mengharapkan agar proposal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu

pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa, amin.

Penulis,

Ridho wahyudi  
NPM.166611139



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN 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 BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah .....	5
C. Pembatasan masalah.....	6
D. Perumusan masalah.....	6
E. Tujuan penelitian.....	6
F. Manfaat penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Kondisi Fisik .....	8
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	8
b. Komponen-komponen Kondisi Fisik .....	13
c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	14
d. Tujuan Kondisi Fisik.....	15
2. Hakikat Sepakbola .....	16
a. Pengertian Sepakbola.....	16
b. Teknik dasar Sepakbola .....	19
B. Kerangka Pemikiran.....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	27
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b> .....	28

A. Jenis Penelitian.....	28
B. Populasi Dan Sampel .....	28
C. Definisi Operasional.....	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	30
F. Teknik Analisis Data.....	37
<b>BAB IV PENGOLAHAN DATA .....</b>	<b>40</b>
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data.....	40
B. Analisis Data .....	48
C. Pembahasan.....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Komponen-komponen Kondisi Fisik .....	13
Gambar 2. Menyepak Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam .....	19
Gambar 3. Menyepak Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar .....	20
Gambar 4. Menyepak Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki .....	20
Gambar 5. Menghentikan Bola Dengan Telapak Kaki .....	21
Gambar 6. Menghentikan Bola Dengan Punggung Kaki .....	21
Gambar 7. Menghentikan Bola Dengan Dada .....	22
Gambar 8. Menghentikan Bola Dengan Paha .....	22
Gambar 9. Menghentikan Bola Dengan Perut .....	22
Gambar 10. Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Bagian Luar .....	23
Gambar 11. Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam .....	23
Gambar 12. Menyundul Bola Dalam Posisi Badan Berdiri .....	24
Gambar 13. Menyundul Bola Dengan Sikap Lari .....	24
Gambar 14. Menyundul Bola Dengan Sikap Melompat .....	25
Gambar 15. Menyundul Bola Dengan Melayang .....	25

## DFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Tes <i>Leg Dynamometer</i> .....	31
Tabel 2. Norma Tes Kecepatan Lari 30 Meter.....	32
Tabel 3. Norma Tes Kelenturan.....	33
Tabel 4. Norma Tes Kelincahan.....	35
Tabel 5. Norma Tes <i>Vertical Jump</i> .....	36
Tabel 6. Norma Tes Balke .....	37
Tabel 7. Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik.....	37
Tabel 8. Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik.....	38
Tabel 9. Contoh Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik.....	38
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Otot Tungkai .....	41
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan .....	42
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tes Kelenturan.....	43
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan .....	44
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	46
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan.....	47
Tabel 16. Rentang Nilai Klasifikasi Tes Kondisi Fisik.....	48
Tabel 17. Klasifikasi Tes Kondisi Fisik.....	50

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1. Tes Otot Tungkai .....	41
Grafik 2. Tes Kecepatan.....	43
Grafik 3. Tes Kelentukan .....	44
Grafik 4. Tes Kelincahan .....	46
Grafik 5. Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	47
Grafik 6. Tes Daya Tahan.....	49
Grafik 7. Klasifikasi Tes Kondisi Fisik.....	52



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk membentuk kebugaran dan kesehatan tubuh melalui kegiatan gerak atau fisik yang melibatkan anggota tubuh tertentu yang bertujuan melatih salah satu otot tertentu agar kuat dan memiliki daya tahan yang maksimal. Kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai keperibadian disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Olahraga juga mempunyai makna tidak hanya membentuk manusia yang berkualitas, tetapi sebagai sarana yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi.

Prestasi olahraga menunjukkan kecenderungan peningkatan yang pesat dari waktu ke waktu baik tingkat daerah, Nasional, maupun Internasional. Berbicara tentang prestasi, hal ini juga selaras dalam Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 4, tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani rohani dan sosial”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Selain memberi kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok.

Sejalan dengan perkembangan zaman sangat cenderung dan terlihat kepada para olahragawan adalah berpacu dalam peningkatan prestasi baik secara individu maupun kelompok. Sebagai olahragawan tentunya tidak mudah mencapai prestasi tersebut, agar prestasi tersebut dapat tercapai maka olahragawan mendapatkan pembinaan. Salah satu dari beberapa jalur pembinaan olahraga yang berkecenderungan meningkatkan prestasi atlet yaitu jalur pembinaan masyarakat. Jalur pembinaan masyarakat meliputi organisasi-organisasi olahraga serta persatuan-persatuan cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang sering dijumpai pembinaannya dalam tujuan untuk meningkatkan prestasi atlet adalah sepakbola, dengan membentuk organisasi sepakbola, tim-tim kesebelasan atau membentuk sekolah sepakbola. Sepakbola mendapat perhatian dan pembinaan dari tingkat pusat sampai ke daerah sampai ke pedesaan. Salah satu tim sepakbola di Indonesia yang dapat perhatian dan pembinaan dari tingkat daerah adalah Repelika FC.

Repelika FC adalah salah satu tim sepakbola yang berada di kota Dumai dan yang telah masuk dalam perhatian, pembinaan serta pendataan tim-tim sepakbola PSSI tingkat daerah kota Dumai. Sejumlah prestasi atau kejuaraan telah

berhasil diraih oleh pemain Repelika FC kota Dumai. Dengan memprioritaskan latihan 3 hingga 4 kali seminggu Repelika FC menjadi salah satu tim sepakbola yang namanya melambung tinggi di kanca sepakbola daerah setingkat kota Dumai.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia bahkan di dunia. Permainan antara dua regu tim yang berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan menggunakan anggota badan kecuali tangan. Mereka yang memasukan bola ke gawang lebih banyak maka akan keluar sebagai pemenang nya. Masing-masing team kesebelasan beranggotakan 18 hingga 20 pemain lebih, yang hanya di mainkan saat berlangsung nya pertandingan hanya 11 pemain dari salah satu kesebelasan. Sepakbola juga melatih kerjasama tim antara pemain teman satu tim dan sportifitas dalam bermain merupakan terapan yang harus di junjung tinggi.

Permainan sepakbola perlu didukung oleh tingkat penguasaan teknik dasar yang baik dalam bermain, Teknik dasar tersebut meliputi menendang, mengoper, menggiring, dan *shooting* ke arah gawang. Untuk itu semua penguasaan teknik sepakbola merupakan hal dasar yang harus dikuasai. Makin sempurna penguasaan teknik dasar setiap pemain maka makin optimal kerjasama tim.

Sejalan dengan menguasai teknik sepakbola, pemain juga di tunut untuk memiliki energi atau fisik yang baik karena selaras dengan gaya permainan sepakbola yang cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dengan gaya permainan tersebut, sepakbola cabang olahraga yang mengeluarkan dan

membutuhkan banyak energi, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi optimal dan permainan yang diinginkan.

Pada dasarnya untuk mencapai prestasi optimal pemain sepakbola, maka pemain di pengaruhi oleh 4 unsur yaitu teknik, fisik, taktik/strategi dan mental yang baik. Dengan demikian kondisi fisik memegang peranan penting dalam usaha meningkatkan prestasi pemain, apalagi saat berada dalam pertandingan pemain memerlukan kondisi fisik yang baik. Karena dari kondisi fisik semua latihan dapat dilihat apakah hasilnya sesuai dengan yang diinginkan atau malah sebaliknya.

Kondisi fisik merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas-aktivitas gerak yang berhubungan dengan menguras energi dalam tubuh, terutama aktivitas olahraga sepakbola. Dalam permainan sepakbola ada beberapa komponen yang dibutuhkan untuk kondisi fisik pemain, komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur pemain sepakbola tersebut antara lain, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*fleksibility*), koordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*), ketepatan (*accuracy*), dan keseimbangan (*balance*).

Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap penampilan seorang pemain pada saat bermain/bertanding, karena dengan fisik yang kurang baik, permainan seseorang atlet tersebut dapat merugikan dirinya sendiri dan juga dapat merugikan timnya. Peranan seorang pelatih juga penting karena program latihan yang

diberikan pelatih sangat mempengaruhi terhadap kondisi fisik pemain sepakbola dalam permainan sepakbola.

Seperti halnya kondisi fisik tim Repelika FC kota Dumai, berdasarkan observasi di lapangan bahwa ada beberapa pemain sepakbola Repelika FC masih kurangnya tingkat kondisi fisik, hal ini dapat dilihat pada saat latihan berlangsung ketika pelatih memberi intruksi bermain game. Masih ada beberapa pemain yang cepat mengalami kelelahan saat pertandingan belum memasuki babak ke dua, kurang cepatnya lari pemain dilihat ketika pemain melakukan sprint mengejar bola dan membawa bola, kurang lincahnya pemain saat menguasai bola dan kurang kuatnya body pemain dilihat ketika melakukan kontak body dengan pemain lainnya. Hal ini juga dilihat ketika tim Repelika FC bertanding di kejuaraan, masih ada beberapa pemain yang tidak dalam kondisi fit untuk bertanding.

Repelika FC melakukan latihan sebanyak 3 hingga 4 kali seminggu. Memperhatikan saat Repelika FC melakukan latihan terlihat sebagaimana pelatih memberi intruksi terus menerus kepada pemain dengan menerapkan latihan teknik yang berkelanjutan, diakhiri dengan bermain game. Minimnya program latihan fisik, sehingga dapat dikatakan kondisi fisik pemain Repelika FC masih belum optimal. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Repelika FC Kota Dumai.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang atas, maka identifikasi masalah yang akan diteliti dalam penelitian adalah :

1. Kurangnya daya tahan kekuatan beberapa pemain sepakbola Repelika FC Kota Dumai.
2. Kurangnya daya tahan *cardio vesculair* beberapa pemain sepakbola Repelika FC Kota Dumai.
3. Kurangnya kecepatan beberapa pemain sepakbola Repelika FC Kota Dumai.
4. Kurangnya Kelincahan beberapa pemain sepakbola Repelika FC Kota Dumai.
5. Minimnya program latihan fisik yang diintruksikan pelatih sepakbola Repelika FC Kota Dumai.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk memperjelas penelitian, maka penulis membatasi penelitian ini berdasarkan identifikasi, sebagai berikut : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Repelika FC Kota Dumai.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut, bagaimana kondisi fisik atlet sepakbola Repelika FC Kota Dumai.

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

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Repelika FC Kota Dumai.

## F. Manfaat Penelitian

Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkannya.

1. Peneliti, sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan pada jurusan penjas kesrek fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Atlet, sebagai penambah ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman serta diharapkan penelitian ini berguna dalam meningkatkan kondisi fisik.
3. Pelatih, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk merumuskan program latihan fisik atlet sepakbola .
4. Kepengurusan/PSSI kota Dumai, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitas atlet cabang olahraga sepakbola dan untuk bahan referensi.
5. Penelitian berikutnya, diharapkan sebagai bahan dalam penelitian yang sama di jadikan referensi dan acuan untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih baik.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kondisi Fisik

###### a. Pengertian Kondisi Fisik

Ketika melakukan aktivitas sehari-hari, terutama dalam berolahraga tentunya tidak lepas dari gerakan. Gerakan yang dimaksud adalah menggerakkan seluruh organ-organ tubuh dalam keadaan sadar maupun tidak sadar. Dalam keadaan menggerakkan organ-organ tubuh tentunya kita harus mempersiapkan energi dalam tubuh dengan kata lain kondisi fisik, agar kita tidak mudah mengalami kelelahan.

Sajoto yang dikutip oleh Febriatmoko (2013:38) menjelaskan bahwa dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet sangat perlu memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting antara lain kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani, ketepatan teknik atau keterampilan yang dimiliki, dan masalah-masalah lingkungan.

Sebagaimana Rosmaneli (2019:29) menjelaskan bahwa dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu

keterampilan teknik, seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, ketrampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik.

Menurut Bafirman (2013:118) “Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal”. Sebagaimana menurut Sidik, dkk (2019:2) “kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan dengan lebih baik, program latihan dapat di selesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat menyelesaikan latihan-latihan yang relatif berat”.

Dawud (2020:225) menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen komponen yang saling berkaitan. Peningkatan kondisi fisik tidak dapat dilakukan begitu saja, jika ingin meningkatkan kondisi fisik seorang atlet, maka seluruh komponen yang terdapat di dalam kondisi fisik juga harus dikembangkan dan tidak dapat dipisahkan, kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang.

Ridwan (2020:66) menyebutkan juga bahwa kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang dimaksud adalah berupa kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas atau berolahraga. Di samping itu kondisi fisik juga menjadi syarat dan fondasi dasar dalam proses meningkatkan prestasi dan masih banyak keuntungannya dalam berolahraga.

Pada dasarnya dengan memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih mudah mencapai usaha dalam peningkatan prestasi sebagaimana menurut Pratama yang dikutip oleh Supriyoko dan Mahardika (2018:283) mengatakan “kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

Salah satu olahraga prestasi yang menuntut kepentingan kebutuhan kondisi fisik saat melakukan olahraga tersebut adalah sepakbola. Sebagaimana menurut Fernanlampir dan Faruq (2015:234) menyatakan bahwa “komponen kemampuan fisik cabang olahraga sepak bola adalah kekuatan, daya tahan otot, *speed* (kecepatan), kelenturan, kelincahan, *power* serta daya tahan”.

Sebagaimana Spedes yang dikutip oleh Sulasmono (2016:66) mengatakan “Pemain sepakbola harus mengembangkan semua komponen fisik yang dibutuhkan seperti : kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), meliputi *aerob* dan *anaerob*, kecepatan (*speed*), kekuatan dinamis (*power*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*)”. Beberapa komponen kondisi fisik sepakbola tersebut sangat berpengaruh terhadap keterampilan dan sangat jelas untuk

mencapai prestasi, jika pemain menguasai komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan.

Maliki (2017:2) menjelaskan bahwa kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang olahraga sepak bola. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepak bola antara lain; daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Sedangkan Sajoto yang dikutip oleh Royana (2017:3) menyebutkan bahwa sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Sebagaimana Irawadi (2019 : 1) mengatakan “pengaruh kemampuan fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap prestasi olahraga, karena kegiatan olahraga umumnya sangat membutuhkan gerakan-gerakan yang menuntut kerja fisik dan lebih berat. Hanya orang-orang yang memiliki kemampuan fisik yang baik yang

akan mampu melakukan tugas-tugas gerakan dengan baik, yang pada akhirnya akan menghasilkan prestasi olahraga yang baik”.

Rahman (2018:392) Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik. Oleh sebab itu kondisi fisik sangat berperan sekali dalam membantu perkembangan skill permainan bagi pemain sepakbola, dimana kondisi fisik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kesegaran jasmani ataupun percepatan prestasi. Selain itu, kondisi fisik dapat menyempurnakan teknik dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu untuk menjamin kesiapan tim dalam olahraga sepakbola, maka kesiapan tim sangatlah penting yang mana juga berfungsi menghindari terjadinya cedera, kalau kondisi fisiknya tidak terpelihara kemungkinan terjadinya cedera pada waktu pertandingan cukup besar. Untuk itu sangat dibutuhkan kondisi fisik yang berkenaan dengan Kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan aerobik pemain.

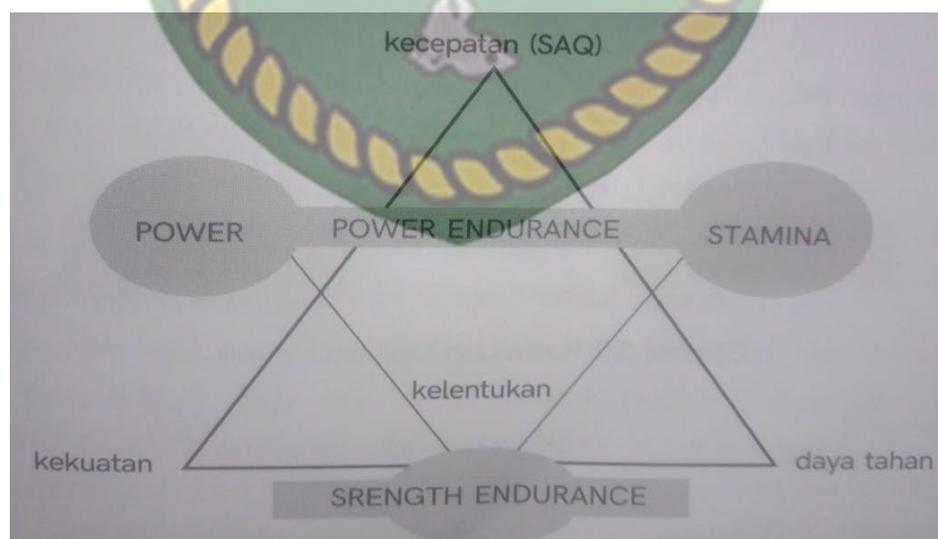
Antoni (2017:47) Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga, begitu juga dalam cabang sepakbola. Kondisi fisik adalah salah satu faktor penting yang menentukan prestasi pemain sepakbola. Kemampuan kondisi fisik ini sangat berguna dalam permainan sepakbola, tidak saja untuk mempertahankan kemampuan bermain selama 2x45 menit, tetapi juga untuk memperoleh efisiensi dalam penerapan teknik dan taktik.

Kutipan di atas dapat dipahami bahwa pada umumnya olahraga terutama olahraga sepakbola adalah kegiatan yang menuntut untuk bergerak dan terus

bergerak sehingga energi yang dibutuhkan tubuh tidaklah sedikit. Oleh karena itu, Sepakbola menuntut pemainnya harus mengembangkan komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan olahraga tersebut untuk syarat dan dasar melakukan tugas-tugas gerakan dengan baik dan pada akhirnya menghasilkan prestasi olahraga yang baik.

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

Kondisi fisik memiliki beberapa komponen yang sebagaimana olahragawan tidak dapat memisahkannya begitu saja dengan tujuan untuk mencapai suatu pencapaian yang diinginkan, oleh sebab itu dibutuhkan kondisi fisik yang utuh dari satu kesatuan komponen. Sebagaimana menurut Sidik, dkk (2019:81-82) mengatakan kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Adapun komponen kondisi fisik tersebut sebagai berikut :



Gambar 1. Komponen-komponen Kondisi Fisik  
(Sidik, dkk, 2019 :81)

- 1) Komponen kondisi fisik dasar
  - a) Fleksibilitas/kelenturan
  - b) Kecepatan gerak atau dikenal dalam bentuk : *speed-agility-quicknees*
  - c) Kekuatan (*strength*)
  - d) Daya tahan (*endurance*)
- 2) Komponen kondisi fisik pengembangan
  - a) Daya tahan kecepatan/*Stamina/speed-endurance*
  - b) Daya tahan kekuatan/*strength-endurance*
  - c) Kekuatan kecepatan/*speed-strength/Power*
  - d) Daya tahan kelincahan (*agility-endurance*)
  - e) Daya tahan *power* (*power endurance/speed-strength-endurance*).

Kutipan di atas menjelaskan bahwa untuk meningkatkan kondisi fisik atau pemeliharaan kondisi fisik hasil dari Latihan kondisi fisik tidak dapat dipisahkan begitu saja dengan komponen-komponen kondisi fisik yang terbagi antara komponen kondisi fisik dasar dan komponen kondisi fisik pengembangan. Hal ini disebabkan karena tubuh terdiri dari berbagai komponen dan antara organ tubuh yang satu dengan yang lainnya saling berhubungan.

### c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Upaya meningkatkan kondisi fisik bukan hanya memperhatikan pola latihan saja akan tetapi faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan dan penurunan kondisi fisik juga harus diperhatikan. Menurut Rhama dan Afrizal (2019:2) adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, yaitu :

- 1) Umur  
Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri.
- 2) Jenis kelamin  
Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas.
- 3) Genetik  
Daya tahan *Cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.
- 4) Kegiatan fisik  
Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, Latihan yang bersifat *aerobik* yang dilakukan secara teratur akan

meningkatkan daya tahan *cardiovascular* dan dapat mengurangi lemak tubuh.

- 5) Kebiasaan merokok  
Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*.
- 6) Faktor lain  
Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh.

Dapat di jelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain ; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga. Jadi agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

#### **d. Tujuan Kondisi Fisik**

Setiap aktifitas atau kegiatan yang berkesinambungan dengan olahraga terutama kegiatan pembinaan tingkatan kondisi fisiktentunya memiliki tujuan, supaya para atlet maupun tim melakukan pembinaan kondisi fisik dengan sungguh-sungguh agar tujuan itu tercapai.

Menurut Bafirman dan Agus (2008:6-7) mengatakan tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. dalam menentukan tujuan pembinaan kondisi fisik perlu diperhatikan dasar-dasar latihan antara lain :

- 1) Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya (*multilateralphysical development*).
- 2) Meningkatkan perkembangan fisik yang khas (*sfecifik physicaldevelopment*) yang dituntut oleh kebutuhan olahraga tersebut.
- 3) Untuk menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina.

- 4) Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan secara belajar teknik.
- 5) Untuk membentuk kepribadian dan prilaku sebagai sikap olahragawan yaitu sportif tahan terhadap penderitaan.
- 6) Untuk menjamin kesiapan tim.
- 7) Untuk membangun Kesehatan.
- 8) Untuk menghindari terjadinya cedera.
- 9) Untuk meningkatkan pengetahuan atau atlit mengenai dasar latihan ditinjau dari segi *physiologis* maupun *phsycologisnya*.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat diketahui bahwa pembinaan kondisi fisik berhubungan dengan kesegaran jasmani dan kebugaran jasmani hingga meningkatkan kemampuan biomotorik seseorang dengan menentukan dasar-dasar tujuan kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga yang sedang ditekuni.

## **2. Hakikat Sepakbola**

### **a. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat baik dikota maupun didesa dan saat ini olahraga yang paling populer serta cenderung menciptakan atlet-atlet berprestasi. Sebagaimana permainan ini dimainkan oleh dua regu dalam setiap regunya terdiri dari sebelas pemain yang saling berlawanan untuk memasukan bola ke dalam jaring lawan, dimainkan di atas permukaan yang luas dan datar berbentuk kotak persegi panjang.

Dwijayanto (2017:2) menjelaskan bahwa sepakbola adalah permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan aktivitas gerak yang tinggi dalam waktu yang cukup lama. Kondisi fisik yang baik dilengkapi dengan teknik yang baik pula tentu akan dapat

menunjang prestasi. Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi atlet merupakan syarat utama. Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Oleh karena itu kemampuan fisik yang baik mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet agar dapat berprestasi.

Menurut Charlim, dkk (2011:7) mengatakan “sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu saling berhadapan dimana tiap regu anggotanya berjumlah sebelas orang sehingga dalam regu sepakbola disebut kesebelasan”. Kemudian Salim (2007:44) mengatakan “sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Karena itu sebuah tim sepakbola yang sedang bertanding biasa disebut sebagai kesebelasan. Diluar jumlah 11 pemain yang sedang bertanding itu masih ada beberapa pemain yang berada di luar lapangan yang disebut sebagai pemain cadangan”.

Hartomo dan Widyastuti (2014:12) mengatakan “sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian tubuh kecuali dengan kedua lengan atau tangan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya dengan kaki maupun tangannya”.

Kemudian menurut Abdul Rohim yang dikutip oleh Adziman (2018:36) Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Alasan daya tarik sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan

mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari masyarakat dunia, sepakbola sudah menjadi olahraga yang sangat populer dan menyita perhatian dari masyarakat dunia karena daya tarik sepakbola terdapat pada kealamian permainan tersebut, dan juga sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental.

Nirwandi (2018:19) menyebutkan bahwa sepakbola adalah permainan yang sangat populer, dalam arti lain dapat dikatakan sepakbola merupakan olahraga favorit di seluruh dunia, digemari oleh para anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan para orang tua dengan tujuan yang berbeda-beda. Ada untuk mencapai prestasi, rekreasi, dan untuk menjaga kebugaran jasmani dan sebagainya. Permainan sepakbola ini dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang.

Aji (2016:1) mengatakan “sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan”. Sedangkan Hidayat (2017:6 ) mengatakan “sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang disebut tim. Setiap tim memiliki kotak yang di lengkapi dengan jaring. Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke dalam kotak dengan jaring di masing-masing lawan”.

Berdasarkan beberapa kutipan di atas dapat dipahami bahwa sepakbola merupakan salah cabang olahraga beregu yang mana setiap regu dari dari kesebelasan tim terdiri dari 11 pemain termasuk 1 penjaga gawang. Yang tujuannya untuk memasukkan bola ke dalam kota dengan jaring di masing-masing lawan (gawang) dengan menggunakan anggota tubuh kecuali lengan yang hanya boleh digunakan penjaga gawang dimainkan disebuah kawasan yang lapang.

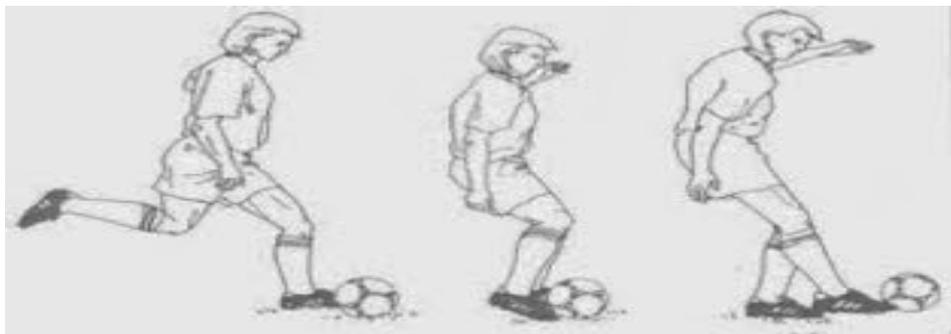
#### b. Teknik Dasar Sepakbola

Seorang pemain sepakbola dapat dikatakan bisa bermain sepakbola apabila dirinya mampu melakukan gerakan-gerakan yang benar sesuai dengan penguasaan teknik dasar yang baik. Sebagaimana menurut Aji (2016:1) mengatakan teknik dasar permainan sepakbola dapat diartikan gerak dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Jika seseorang ingin melakukan permainan sepakbola, ia harus tau dan mampu melakukan teknik dasar atau gerak dasar permainan tersebut. Teknik dasar sepakbola yaitu, sebagai berikut :

##### 1) Teknik dasar menendang bola

Yaitu teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepakbola. Teknik menendang bola dapat di bagi menjadi beberapa bagian,yaitu:

Teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam



Gambar 2. Menyepak Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam (Aji, 2016:2)

Teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar



Gambar 3. Menyepak Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar (Luxbacher, 2012:14)

Teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian punggung



Gambar 4. Menyepak Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki (Luxbacher, 2012:15)

2) Teknik dasar menghentikan dan mengontrol bola :

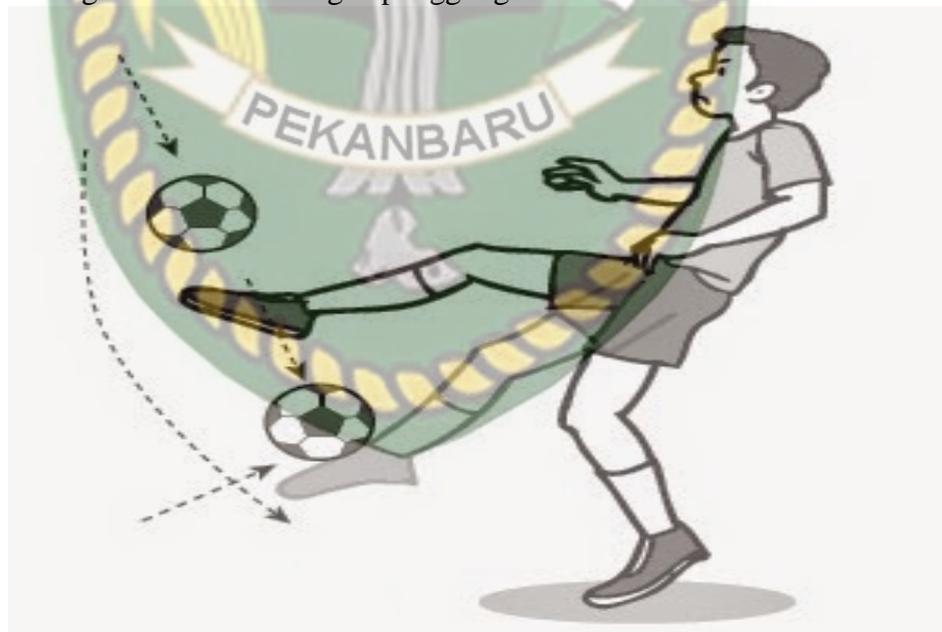
Mengontrol bola adalah upaya menghentikan bola sebelum bola dihentikan dengan kaki. Dalam mengontrol bola seorang pemain harus dalam posisi siap dengan pengamanan yang tepat agar bola dikuasai dengan sepenuhnya. Ada beberapa cara untuk menghentikan bola, yaitu:

Menghentikan bola dengan telapak kaki



Gambar 5. Menghentikan Bola Dengan Telapak Kaki  
(Aji, 2016:5)

Menghentikan bola dengan punggung kaki



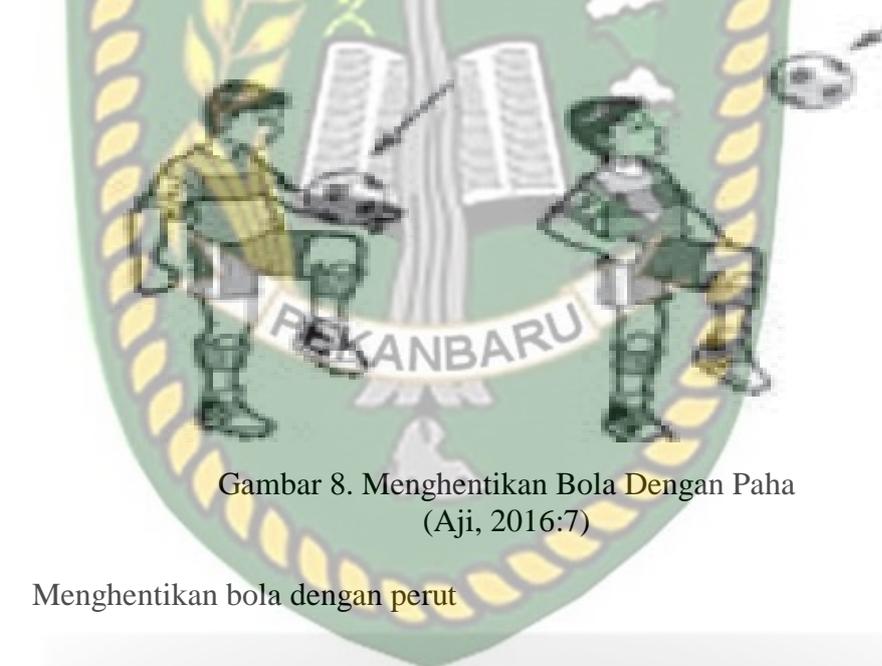
Gambar 6. Menghentikan Bola Dengan Punggung Kaki  
(Aji, 2016:5)

Menghentikan bola dengan dada



Gambar 7. Menghentikan Bola Dengan Dada  
(Aji, 2016:6)

Menghentikan bola dengan paha



Gambar 8. Menghentikan Bola Dengan Paha  
(Aji, 2016:7)

Menghentikan bola dengan perut



Gambar 9. Menghentikan Bola Dengan Perut  
(Aji, 2016:8)

3) Teknik menggiring bola

Menggiring bola adalah gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah pertahanan lawan dan menerobos pemain lawan.

Ada beberapa teknik menggiring bola, yaitu :

Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar



Gambar 10. Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Bagian Luar  
(Dinata, 2007:13)

Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam



Gambar 11. Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam  
(Luxbacher, 2012:49)

4) Teknik menyundul bola

Kegunaan teknik menyundul bola adalah Meneruskan bola kepada teman atau operan jarak pendek, memasukkan bola ke mulut gawang lawan (membuat gol), memberikan umpan kepada teman di depan gawang lawan untuk membuat gol, dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan (mempertahankan daerah gawang sendiri).

Macam-macam teknik menyundul bola, yaitu :

Menyundul bola dalam posisi badan berdiri



Gambar 12. Menyundul Bola Dalam Posisi Badan Berdiri  
(Hartomo dan Widyastuti, 2014:14)

Menyundul bola dengan sikap lari

Gambar 13. Menyundul Bola Dengan Sikap Lari  
(Hartomo dan Widyastuti, 2014:115)

Menyundul bola dengan sikap melompat



Gambar 14. Menyundul Bola Dengan Sikap Melompat  
(Luxbacher, 2012:88)

Menyundul bola dengan melayang

Gambar 15. Menyundul Bola Dengan Melayang  
(Luxbacher, 2012:88).

## B. Kerangka Pemikiran

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga terutama sepakbola, sebagai syarat dasar dalam usaha meningkatkan prestasi atlet. Oleh karena itu, latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kondisi fisik dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Kondisi fisik merupakan kesatuan dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling berhubungan.

Sepakbola merupakan salah cabang olahraga beregu yang mana setiap regu dari kesebelasan tim terdiri dari 11 pemain termasuk 1 penjaga gawang. Yang tujuannya untuk memasukkan bola ke dalam kota dengan jaring di masing-masing lawan (gawang) dengan menggunakan anggota tubuh kecuali lengan yang hanya boleh digunakan penjaga gawang dimainkan di sebuah kawasan yang lapang.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan seorang atlet sepakbola dikarenakan dengan gaya permainan sepakbola yang sebagaimana seluruh pemain dituntut untuk bergerak di kawasan lapangan yang luas dan juga sebagai syarat dasar dalam usaha meningkatkan prestasi untuk mendapatkan hasil yang optimal. Hal ini juga didukung dengan program latihan fisik, dapat dilihat dari program latihan yang baik dan terprogram, dan didukung dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar usaha meningkatkan prestasi atlet berjalan dengan baik.

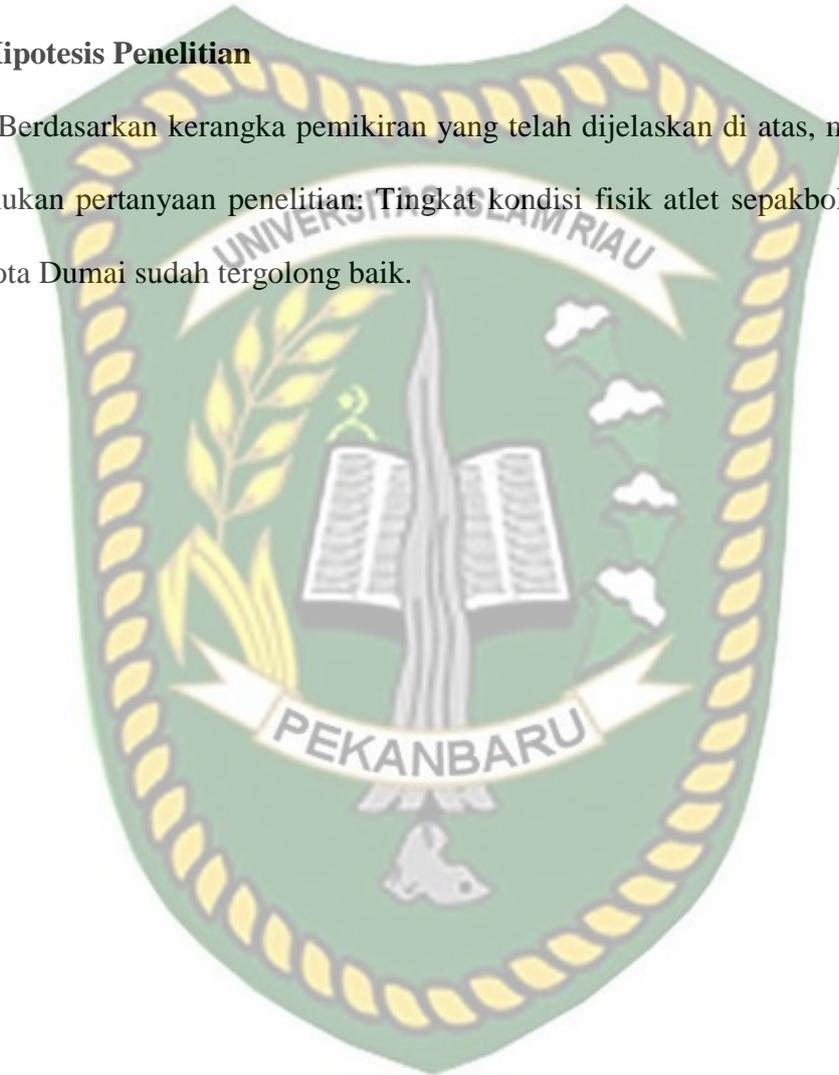
Penelitian ini membahas tentang tingkat kondisi fisik atlet Sepakbola Repelika FC Kota Dumai. Tingkat kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet menjadi peranan penting untuk aktivitas latihan ataupun saat melaksanakan pertandingan. Dengan memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, maka seorang atlet mampu meraih prestasi yang lebih optimal dibandingkan dengan seorang atlet dengan tingkat kondisi fisik yang rendah.

Untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik perlu latihan yang terprogram dan teratur serta memperhatikan prinsip latihan dan mengingat pentingnya kondisi

fisik bagi seorang atlet maka perlu diadakan tes tingkat kondisi fisik untuk mengetahui seberapa besar Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Repelika FC Kota Dumai.

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dijelaskan di atas, maka dapat dikemukakan pertanyaan penelitian: Tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Repelika FC Kota Dumai sudah tergolong baik.



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Dalam pendidikan jasmani dan olahraga ada banyak jenis masalah dan setiap masalah memerlukan cara pemecahan yang mungkin saja berbeda. Oleh karena itu, dalam penelitian ini memerlukan pemecahan masalah dengan jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Maksum (2012 : 13) “Penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif ada dua macam, yaitu: (1) penelitian eksperimen, dan (2) penelitian non-eksperimen”. Dari dua jenis penelitian pendekatan kuantitatif tersebut di dalamnya dibagi menjadi beberapa jenis metode penelitian. Salah satu diantara beberapa jenis metode penelitian yang ada didalam jenis penelitian non-eksperimen adalah metode deskriptif. Dengan demikian penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, Sebagaimana menurut Maksum (2012:68) “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapat informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis”.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2002:109) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepak bola Repelika FC Kota

Dumai. Adapun jumlah populasi tim sepakbola Repelika FC Kota Dumai sebanyak 14 orang.

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2011:62) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 14 orang atau seluruh atlet sepakbola Repelika FC Kota Dumai. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *sampling* jenuh, sebagaimana menurut Sugiyono (2011 :68) “*Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil”.

### C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran, maka penelitian perlu memberika penjelasan terhadap istilah-istilah penting dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Kondisi Fisik adalah landasan dasar kemampuan gerak tubuh yang dominan untuk menghadapi tuntutan fisik salah satu syarat dan pondasi awal yang diperlukan atlet dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi atlet yang tidak dapat ditunda atau ditawar.
2. Sepakbola adalah salah cabang olahraga beregu yang mana setiap regu dari kesebelasan tim terdiri dari 11 pemain termasuk 1 penjaga gawang. Yang tujuannya untuk memasuki bola ke dalam kota dengan jaring di masing-masing lawan (gawang) dengan menggunakan anggota tubuh

kecuali lengan yang hanya boleh digunakan penjaga gawang dimainkan disebuah kawasan yang lapang.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### 1) Observasi

Teknik ini dilakukan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data tentang tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Repelika FC Kota Dumai.

##### 2) Kepustakaan

Digunakan untuk mengambil teori dan pendapat-pendapat para ahli yang digunakan sebagai landasan dalam penelitian ini.

##### 3) Tes dan Pengukuran

Digunakan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Repelika FC Kota Dumai

#### **E. Pengembangan Instrumen Penelitian**

Pada umumnya tes kemampuan kondisi fisik suatu cabang olahraga berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga yang ditekuni. Adapun Instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan serangkaian tes kondisi fisik untuk pemain cabang olahraga sepak bola menurut Fernanlampir dan Faruq (2015:234) yaitu tes: kekuatan otot tungkai, *speed* (kecepatan), kelenturan, kelincahan, *power* otot tungkai serta daya tahan jantung paru. Untuk lebih jelasnya pelaksanaa tesnya dapat dilihat sebagai berikut:

1) **Tes Kekuatan Otot Tungkai Dengan *Leg Dynamometer* (Fernanlampir dan Faruq (2015:124) :**

Tujuan : Mengukur kekuatan statis otot tungkai

Perlengkapan : *Back and Leg dynamometer*

Pelaksanaan : - Testi berdiri di atas *back and leg dynamometer*, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih  $45^{\circ}$

- Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi
- Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak
- Dilakukan 3 kali ulangan

Penilaian : Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan

**Tabel 1. Norma Tes *Leg Dynamometer***

No	Norma	Prestasi (Kg)
1	Baik Sekali	> 259
2	Baik	187.50 – < 259.50
3	Sedang	127.50 – < 187.50
4	Kurang	84.50 – < 127.50
5	Kurang Sekali	< 84.50

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:125)

2) **Tes *Speed* (Kecepatan) Dengan Lari 30 Meter (Fernanlampir dan Faruq (2015:130) :**

Tujuan : Mengukur kecepatan

Pelaksanaan : - Atlet siap berdiri di belakang garis *start*

- Dengan aba- aba “siap”, atlet siap berlari dengan *start* berdiri

- Dengan aba-aba “ya” atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir
- Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”
- Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik)
- Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung
- Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya

**Tabel 2. Norma Tes Kecepatan Lari 30 Meter**

No	Norma	Prestasi (Detik)
1	Baik Sekali	3.58 – 3.59
2	Baik	3.92 – 4.34
3	Sedang	4.35 – 4.72
4	Kurang	4.73 – 5.11
5	Kurang Sekali	5.12 – 5.50

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:131)

**3) Tes Kelenturan Dengan *Sit and Reach* (Fernanlampir dan Faruq (2015:133)) :**

Tujuan : Mengukur kelenturan otot punggung ke arah depan dan paha belakang

Sasaran : Laki-laki perempuan yang berusia 6 tahun ke atas

Perlengkapan : - Box khusus terbuat dari kayu atau aluminium yang dibuat untuk keperluan ini.

- Pelaksanaan : - Testi duduk selonjor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box
- Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box
  - Dorong dengan tangan sejauh mungkin tahan 1 detik, catat hasilnya
  - Dilakukan 4 kali ulangan
  - Pada saat tangan mendorong ke depan, kedua lutut harus tetap lurus
  - Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang
- Penilaian : - Raihan terjauh dari keempat ulangan merupakan nilai kelenturan punggung bawah testi. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.

**Tabel 3. Norma Tes Kelenturan**

No	Norma	Prestasi (cm)
1	Baik Sekali	> 41
2	Baik	31-40
3	Sedang	21-30
4	Kurang	11-20
5	Kurang Sekali	< 10

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:134)

**4) Tes Kelincahan Dengan *Shuttle Run* (Fernanlampir dan Faruq (2015:156) :**

Tujuan : Mengukur kemampuan mengubah arah lari dan posisi tubuh

Sasaran : Laki-laki perempuan yang berusia 10 tahun ke atas

Perlengkapan : - *Stopwatch*, meter rol, lintasan datar atau lapangan yang dibuat untuk keperluan tes ini dan formulir tes.

Pelaksanaan : - Pada aba-aba “bersedia”, atlet berdiri di belakang garis lintasan

- Pada aba- aba “siap” atlet lari dengan *start* berdiri

- Dengan aba-aba “ya” atlet segera berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju garis pertama

- Atlet berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali

- Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter

- Setelah melewati *finish* di garis kedua, pencatat waktu dihentikan

- Catatan waktu untuk perhitungan norma kelincihan dihitung sampai sepersepuluh detik (0,1 detik) atau seperseratus detik (0,01 detik)

- Lintasan lari pada bidang yang datar, panjang 10 meter dan garis batas 5 meter di tengah lintasan

Penilaian : - Waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *finish* digunakan untuk menilai kelincihan testi.

**Tabel 4. Norma Tes Kelincahan**

No	Norma	Prestasi
1	Baik Sekali	< 12.10
2	Baik	12.11 - 13.52
3	Sedang	13.53 - 14.96
4	Kurang	14.97 - 16.39
5	Kurang Sekali	> 16.40

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:158)

5) **Power Otot Tungkai Dengan Vertical Jump (Fernanlampir dan Faruq (2015:141) :**

Tujuan : Mengukur *power* otot tungkai dalam arah vertikal

Sasaran : Laki-laki perempuan yang berusia 9 tahun ke atas

Perlengkapan : - Papan bermeteran yang dipasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm. Tingkat ketelitiannya hingga 1 cm.  
- Bubuk kapur  
- Dinding sedikitnya setinggi 365 cm (12 feet)

Pelaksanaan : - Testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh dilantai, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur  
- Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel dilantai, catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah.  
- Testi meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali loncatan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah.

- Posisi awal ketika meloncat adalah : telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan.

- Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas

Pelaksanaan : - Ukur selisih antara tinggi lompatan dan tinggi raihan  
- Nilai diperoleh testi adalah selisih tinggi raihan dan tinggi lompatan dari ketiga ulangan.

**Tabel 5. Norma Tes Vertical Jump**

No	Norma	Prestasi (Inchi)
1	Baik Sekali	> 66
2	Baik	53-65
3	Sedang	43-52
4	Kurang	31-42
5	Kurang Sekali	<30

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:144)

**6) Daya Tahan Jantung Paru dengan Tes Balke atau Tes Lari 15 Menit (VO<sub>2</sub> Max) (Fernanlampir dan Faruq (2015:68) :**

Prosedur pelaksanaan tes balke lari 15 menit adalah sebagai berikut:

- 1) Testi berdiri di belakang garis *start*
- 2) Begitu bendera *start* dikibaskan, pencatat waktu mengaktifkan *stopwatch*, dan testi lari secepat mungkin selama 15 menit.
- 3) Jarak yang ditempuh selama 15 menit dicatat oleh petugas.
- 4) Hasil yang diperoleh selanjutnya dimasukkan ke dalam rumus berikut:

$$VO_2 \text{ Max} = \left( \frac{x \text{ meter}}{15} - 133 \right) \times 0,172 + 33,3$$

Ket:

VO<sub>2</sub>Max = Kapasitas aerobik ml/kg berat badan/menit)

X = Jarak dalam meter yang ditempuh oleh testi lari selama 15 menit

**Tabel 6. Norma Tes Balke**

No	Norma	Prestasi
1	Baik Sekali	> 61
2	Baik	55.10 - 60.90
3	Sedang	49.20 - 55.00
4	Kurang	43.30 – 49.10
5	Kurang Sekali	< 43.20

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:68)

#### F. Teknik Analisa Data

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu kepada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan kategori (1) Baik Sekali, (2) Baik, (3) Cukup, (4) Kurang, (5) Kurang Sekali. Untuk menilai hasil pengukuran pada pemain masing-masing menggunakan norma yang berbeda, sedangkan untuk menafsirkan kebermaknaan skor tes fisik dasar, menggunakan norma penilaian komponen fisik.

Memberikan nilai untuk setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes dilakukan dengan cara menotasikan skor tes tersebut dengan norma penilaian yang sesuai dengan cabang olahraga yang bersangkutan sehingga diperoleh kedudukan kategori skor tersebut dan bobot nilainya. Konversi nilai Menurut Fernanlampir dan Faruq (2015:225) dari setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik**

Kategori	Konversi Nilai
Baik Sekali	10
Baik	8
Sedang	6
Kurang	4
Kurang Sekali	2

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:225)

Kemudian untuk menentukan nilai kondisi fisik secara keseluruhan, dilakukan dengan cara:

1. Menentukan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik atlet tersebut
2. hasil jumlah tersebut dalam butir di atas dengan banyaknya komponen fisik dasar dari cabang olahraga yang bersangkutan
3. Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel kategori status kondisi fisik atlet seperti tersebut dalam tabel berikut:

**Tabel 8. Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik**

Rentang Skor	Klasifikasi
9,6 – 10	Baik Sekali (BS)
8,0 – 9,5	Baik (B)
6,0 – 7,9	Cukup (C)
4,0 – 5,9	Kurang (K)
2,0 – 3,9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Fernanlampir dan Faruq (2015:225)

Contoh untuk memahami cara menilai kondisi fisik seseorang adalah sebagai berikut:

**Tabel 9. Contoh Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik**

Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
Kekuatan otot Tungkai	<i>Leg Dynamometer</i>	190	Baik	8
Kecepatan	Lari 30 Meter	3.59 detik	Baik Sekali	10
Kelenturan	Sit and Reach	17.5"	Baik	8
Kelincahan	<i>Shuutle Run</i>	11.6 detik	Baik Sekali	10
<i>Power</i> Otot Tungkai	<i>Squat jumps</i>	23 Inchi	Baik	8
Daya Jantung Paru	VO <sub>2</sub> Max	54	Baik	8
<b>Total Konversi Nilai</b>				52

$$\text{Nilai Kondisi Fisik} = \frac{52}{6} = 8,6$$

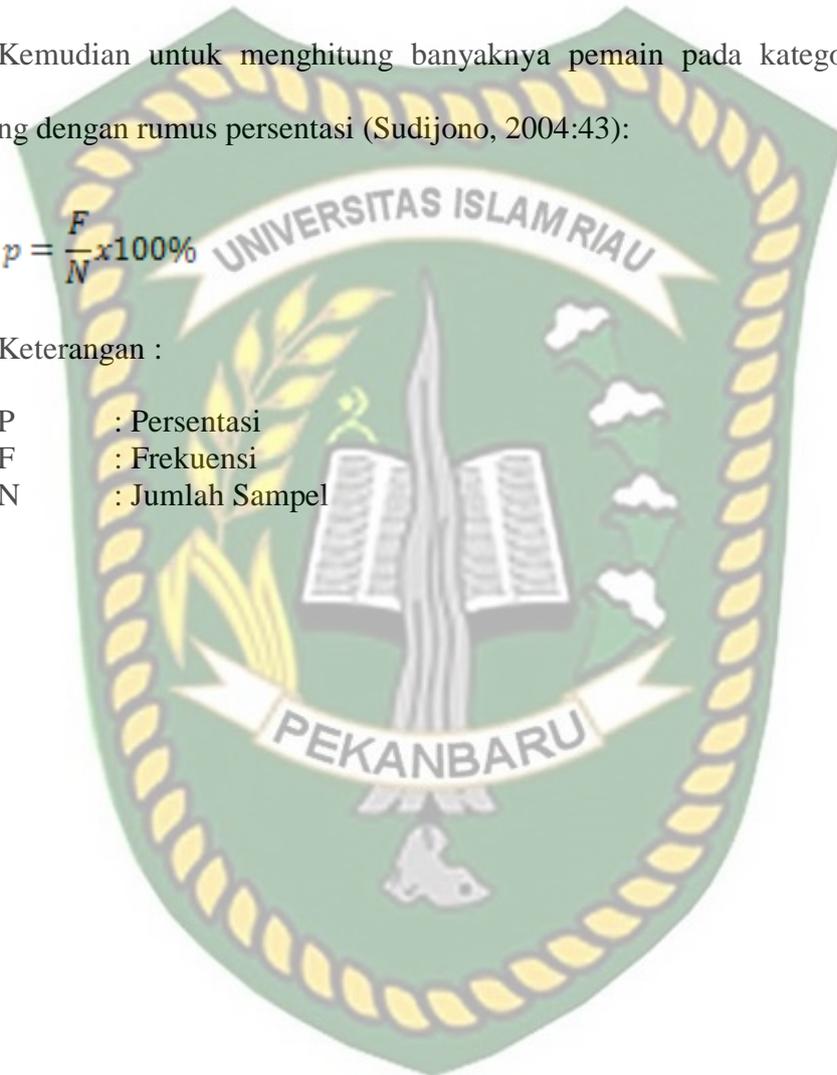
Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel 8 konversi nilai komponen kondisi fisik, ternyata kategori tersebut termasuk pada rentang **8,0 – 9,5** dalam kategori **Baik (B)**.

Kemudian untuk menghitung banyaknya pemain pada kategori tersebut dihitung dengan rumus persentasi (Sudijono, 2004:43):

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- P : Persentasi
- F : Frekuensi
- N : Jumlah Sampel



## BAB IV

### PENGOLAHAN DATA

#### A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Dalam penelitian yang penulis laksanakan di Club Sepak bola Repelika FC Kota Dumai sudah tergolong baik dilakukan beberapa tes yaitu tes kekuatan otot tungkai dengan menggunakan *leg dynamometer*, tes kecepatan dengan lari 30 meter, tes kelentukan *sit and reach*, tes kelincahan menggunakan tes *shuutel run*, tes daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, tes daya tahan menggunakan lari 15 menit. Setelah data tes terkumpul kemudian data tersebut dibuatkan distribusi frekuensinya dan dibuatkan beberapa kesimpulan berdasarkan norma yang telah ditetapkan oleh para ahli olahraga. Adapun hasil pengolahan akan dijabarkan sebagai berikut.

##### 1. Distribusi Frekuensi Tes Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*) Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.

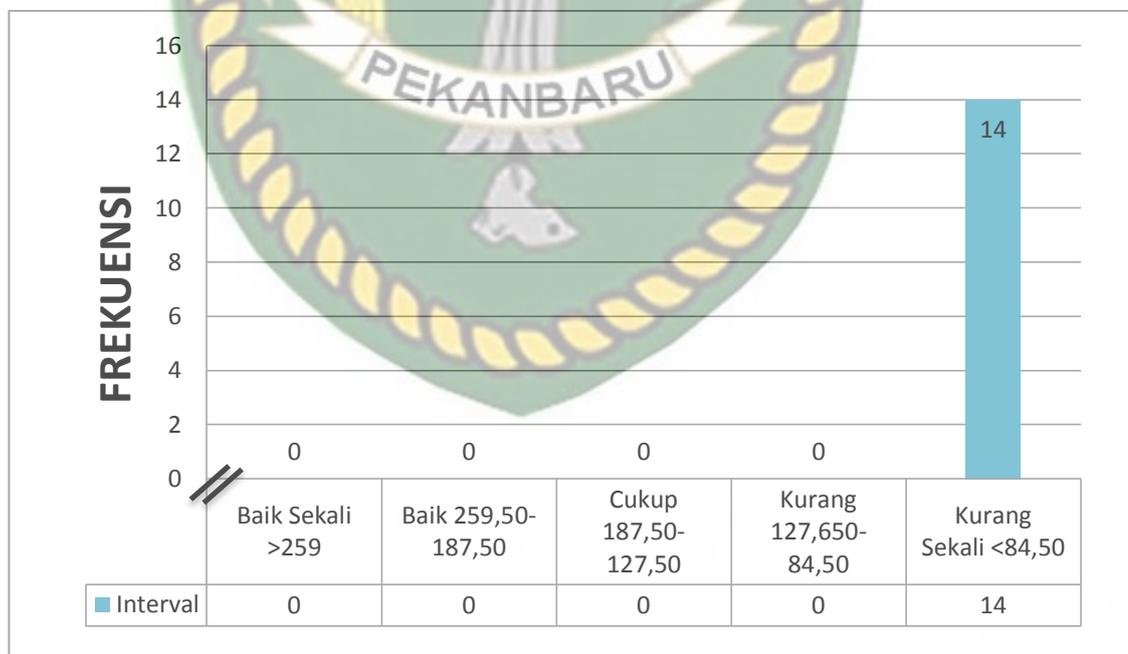
Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai, dimana data tersebut di distribusikan pada 5 kelas. Pada frekuensi keseluruhan dari jumlah sample yaitu 14 orang dengan persentase 100%. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*) Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 259	Baik Sekali	0	0%
2	187.50 – < 259.50	Baik	0	0%
3	127.50 – < 187.50	Cukup	0	0%
4	84.50 – < 127.50	Kurang	0	0%
5	< 84.50	Kurang Sekali	14	100%
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>100 %</b>

#### Data Penelitian 2022

Dilihat dari table diatas dapat kita lihat bahwa data tes *leg dynamometer*, atlet yang memiliki kategori baik sekali sampai kurang tidak ada, dan yang dikategori kurang sekali yaitu 14 orang dengan persentase 100%. Kemudian dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



**Grafik 1. Tes (*Leg Dynamometer*) Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.**

## 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan Dengan Lari 30 Meter Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.

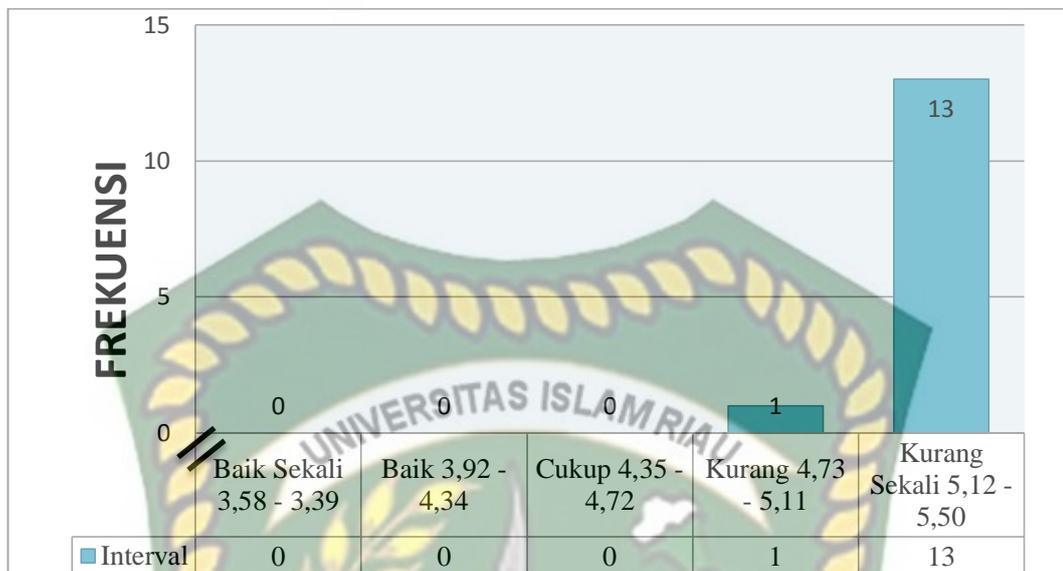
Berdasarkan hasil tes Kecepatan Dengan Lari 30 Meter, dimana data tersebut di distribusikan pada 5 kelas. Pada frekuensi keseluruhan dari jumlah sample yaitu 14 orang dengan persentase 100%. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Dengan Lari 30 Meter Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3.58 – 3.59	Baik Sekali	0	0%
2	3.92 – 4.34	Baik	0	0%
3	4.35 – 4.72	Cukup	0	0%
4	4.73 – 5.11	Kurang	1	7,14%
5	5.12 – 5.50	Kurang Sekali	13	92,85%
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>100 %</b>

### Data Penelitian 2022

Dilihat dari table diatas dapat kita lihat bahwa data tes lari 30 meter, atlet yang memiliki kategori baik sekali sampai cukup tidak ada, dan yang dikategori kurang 1 orang yakni 7,14%, kategori kurang sekali 13 orang dengan persentase 92,85%. Kemudian dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



**Grafik 2. Tes (Lari 30 Meter) Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.**

### 3. Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan (*Sit And Reach*) Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.

Berdasarkan hasil tes kelentukan *sit and reach*, dimana data tersebut di distribusikan pada 5 kelas. Pada frekuensi keseluruhan dari jumlah sample yaitu 14 orang dengan persentase 100%. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini

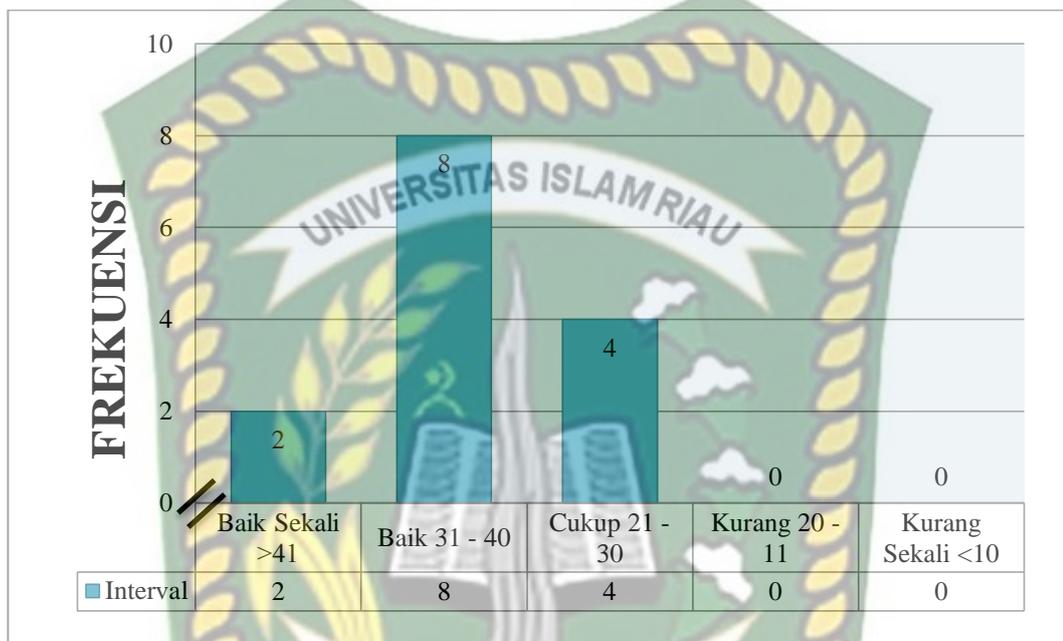
**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan (*Sit And Reach*) Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 41	Baik Sekali	2	14,28%
2	31-40	Baik	8	57,14%
3	21-30	Cukup	4	28,57%
4	20-11	Kurang	0	0%
5	< 10	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>100 %</b>

### Data Penelitian 2022

Dilihat dari table diatas dapat kita lihat bahwa data tes *sit and reach*, atlet yang memiliki kategori baik sekali 2 orang yakni 14,28%, kategori baik 8 orang yakni 57,14%, kategori cukup 4 orang yakni 28,57%, kemudian kategori kurang

dan kurang sekali tidak terdapat atlet dalam kategori ini. Kemudian dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



**Grafik 3. Tes Kelentukan (*Sit And Reach*) Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai**

#### 4. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan (*Shuutle run*) Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.

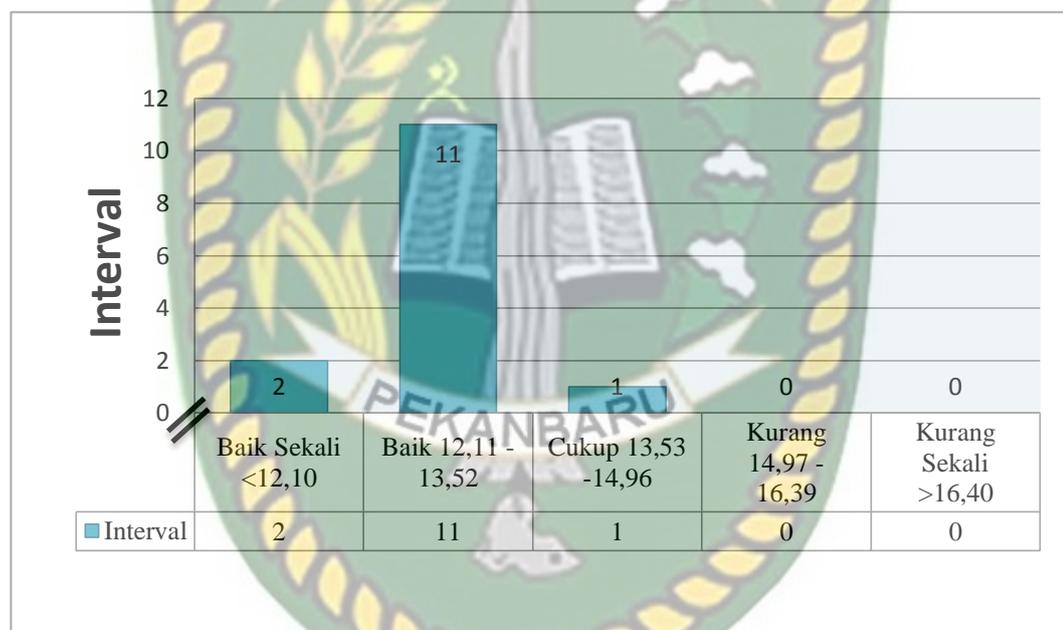
Berdasarkan hasil tes kelincahan *shuutle run*, dimana data tersebut di distribusikan pada 5 kelas. Pada frekuensi keseluruhan dari jumlah sample yaitu 14 orang dengan persentase 100%. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan (*Shuutle run*) Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 12.10	Baik Sekali	2	14,28%
2	12.11 - 13.52	Baik	11	78,57%
3	13.53 - 14.96	Cukup	1	7,14%
4	14.97 - 16.39	Kurang	0	0%
5	> 16.40	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>100 %</b>

## Data Penelitian 2022

Dilihat dari table diatas dapat kita lihat bahwa data tes *shuutle run*, atlet yang memiliki kategori baik sekali 2 orang yakni 14,28%, kategori baik 11 orang yakni 78,57%, kategori cukup 1 orang yakni 7,14%, kemudian kategori kurang dan kurang sekali tidak terdapat atlet dalam kategori ini. Kemudian dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 4. Tes Kelincahan (*Shuutle Run*) Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai

### 5. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tingkai Menggunakan Tes (*Vertical Jump*) Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.

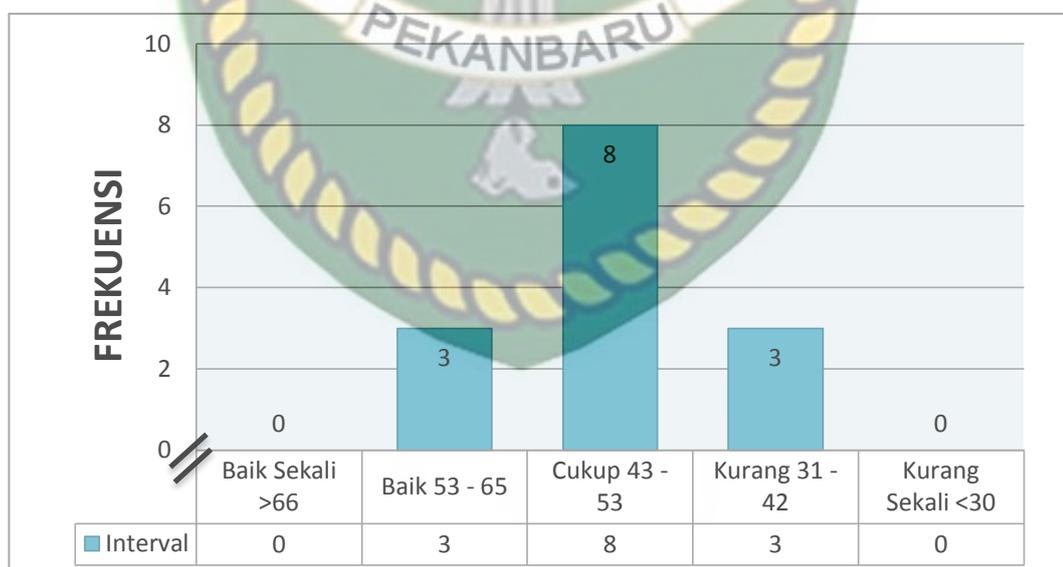
Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai *vertival jump*, dimana data tersebut di distribusikan pada 5 kelas. Pada frekuensi keseluruhan dari jumlah sample yaitu 14 orang dengan persentase 100%. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai Menggunakan Tes (*Vertical Jump*) Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 66	Baik Sekali	0	0%
2	53-65	Baik	3	21,42%
3	43-52	Cukup	8	57,14%
4	31-42	Kurang	3	21,42%
5	<30	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>100 %</b>

#### Data Peneliti 2022

Dilihat dari table diatas dapat kita lihat bahwa data tes *shuutle run*, atlet yang memiliki kategori baik sekali tidak ada atlet yakni 0%, kategori baik 3 orang yakni 21,42%, kategori cukup 8 orang yakni 57,14%, kategori kurang 3 orang yakni 21,42% dan kategori kurang sekali tidak terdapat atlet dalam kategori ini. Kemudian dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



**Grafik 5. Tes Daya Ledak Otot Tungkai Menggunakan Tes (*Vertical Jump*) Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai**

## 6. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan (*VO2 MAX*) Menggunakan Tes Lari 15 Menit Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.

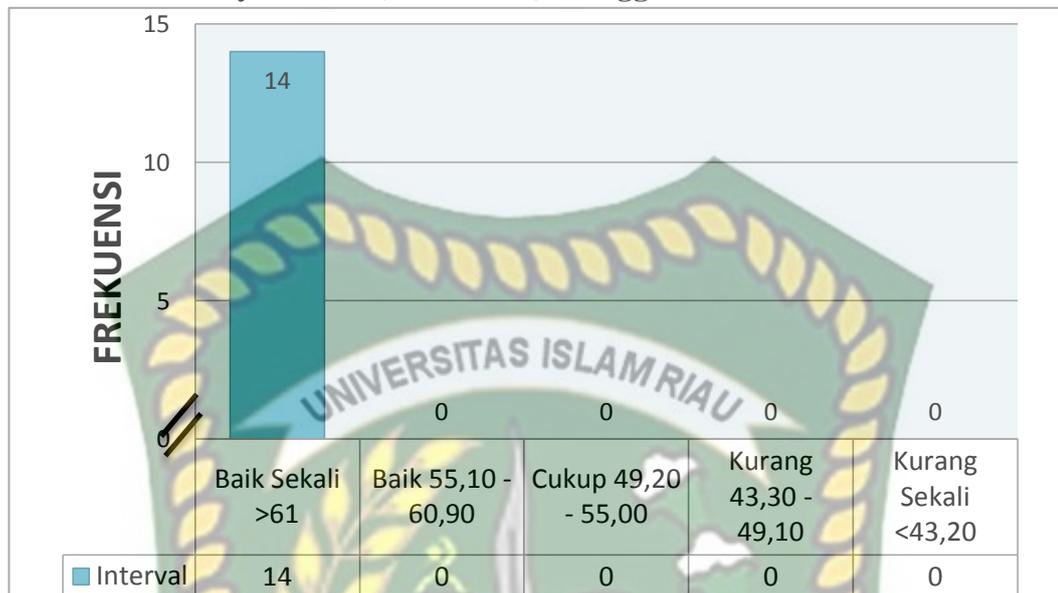
Berdasarkan hasil tes daya tahan *Vo2 Max* menggunakan tes lari 15 menit, dimana data tersebut di distribusikan pada 5 kelas. Pada frekuensi keseluruhan dari jumlah sample yaitu 14 orang dengan persentase 100%. Kemudian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan (*VO2 MAX*) Menggunakan Tes Lari 15 Menit Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	> 61	14	100%
2	55.10 - 60.90	0	0%
3	49.20 - 55.00	0	0%
4	43.30 – 49.10	0	0%
5	< 43.20	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>100 %</b>

### Data Peneliti 2022

Dilihat dari table diatas dapat kita lihat bahwa data tes *shuttle run*, atlet yang memiliki kategori baik sekali seluruh atlet yakni 100%, kategori baik tidak ada atlet 0%, kategori cukup tidak ada atlet 0 %, kategori kurang tidak ada atlet 0% dan kategori kurang sekali tidak terdapat atlet dalam kategori ini. Kemudian dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

**Grafik 6. Tes Daya Tahan (VO2 MAX) Menggunakan Tes Lari 15 Menit****B. Analisis Data**

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik Tim Sepak bola Repelika FC Kota Dumai yang telah dilaksanakan, dimana setelah data tersebut terkumpul dan diolah kemudian data tersebut dimasukkan kedalam klasifikasi kriteria yang ditentukan sebelumnya agar dapat ditentukan tingkat kondisi fisik atlet tersebut.

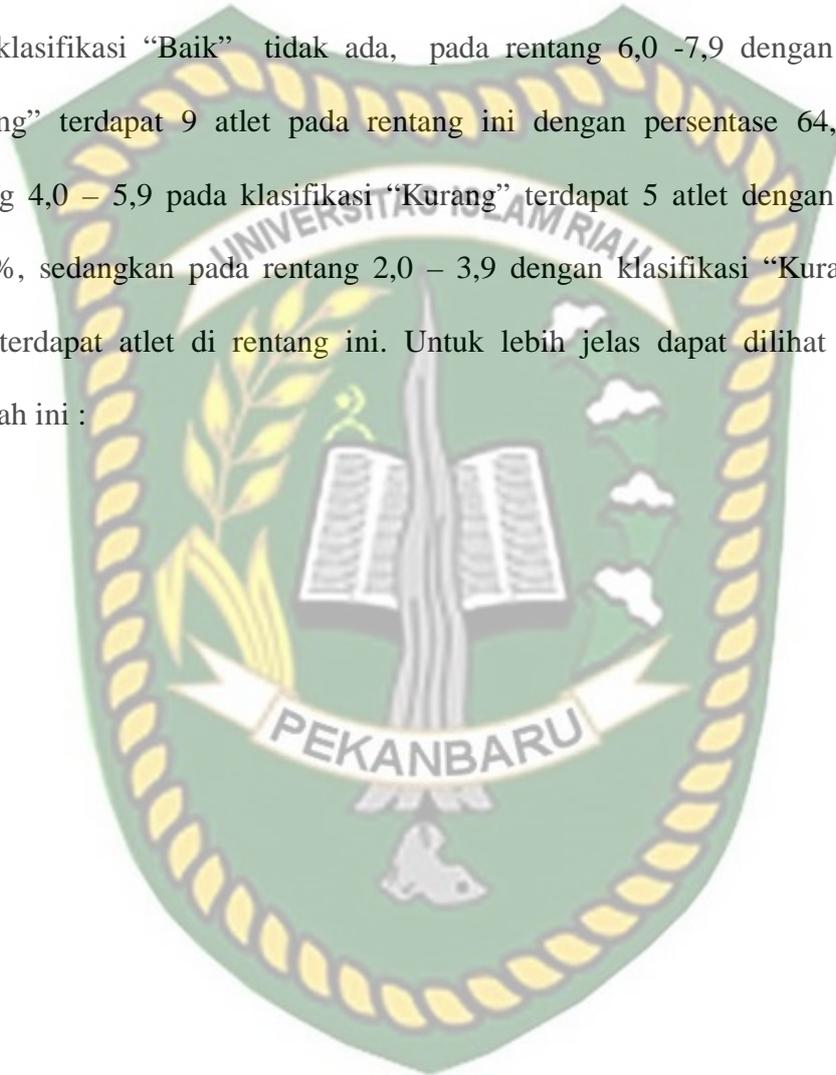
Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 16. Rentang Nilai Klasifikasi Tes Kondisi Fisik Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai.**

Rentan Nilai Klasifikasi Tes Kondisi Fisik				
No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali (BS)	9,6 - 10	0	0%
2	Baik (B)	8,0 - 9,5	0	0%
3	Sedang (S)	6,0 - 7,9	9	64,28%
4	Kurang (K)	4,0 - 5,9	5	35,72%
5	Kurang Sekali (KS)	2,0 - 3,9	0	0%
Jumlah			14	100%

### Data Penelitian 2022

Dari tabel klasifikasi diatas dapat dijelaskan bahwa pada rentang 9,6 – 10 yaitu pada klasifikasi “Baik Sekali” tidak ada, pada rentang nilai 8,0 – 9,5 yaitu pada klasifikasi “Baik” tidak ada, pada rentang 6,0 -7,9 dengan klasifikasi “Sedang” terdapat 9 atlet pada rentang ini dengan persentase 64,28%, pada rentang 4,0 – 5,9 pada klasifikasi “Kurang” terdapat 5 atlet dengan persentase 35,72%, sedangkan pada rentang 2,0 – 3,9 dengan klasifikasi “Kurang Sekali” tidak terdapat atlet di rentang ini. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :



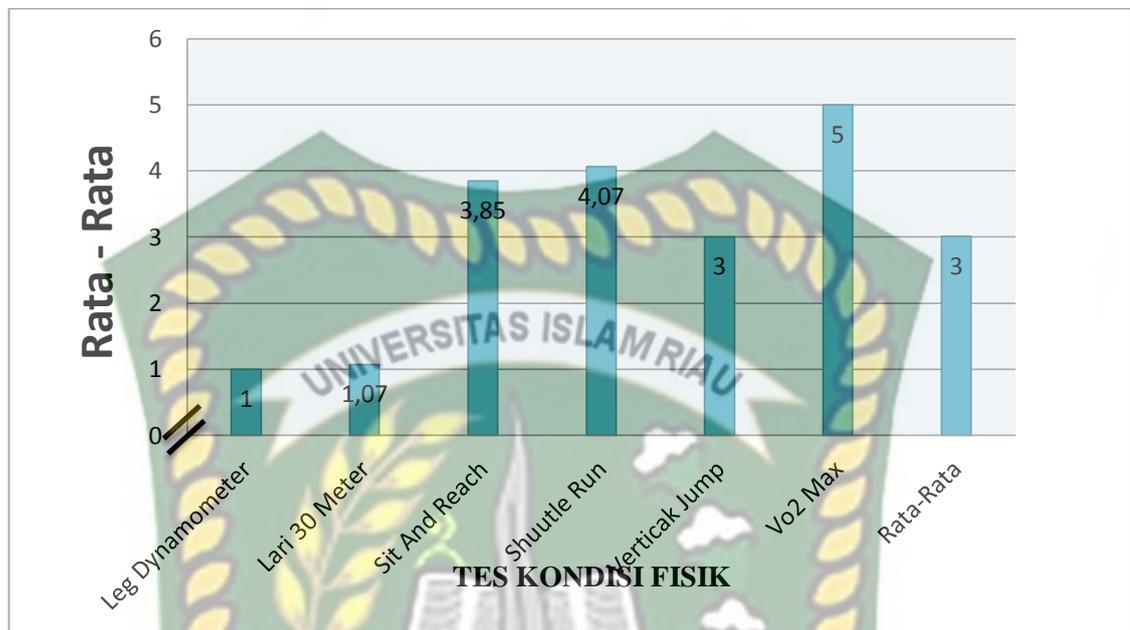
Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

No	Nama	Rangkaian Tes					Nilai	Kategori	
		Leg Dynamometer (Kg)	Lari 30 meter	Sit and Reach	Shuutle Run	Vertical Jump			Daya Tahan (Vo2 Max) Lari 15 Menit
1	Mhd Adlan Sirait	1	1	4	3	3	5	2.833333333	Kurang
2	Erik Kurniawan	1	1	3	4	4	5	3	Sedang
3	Doni Sefiawan	1	1	4	4	3	5	3	Sedang
4	Firdaus Austin	1	1	3	4	3	5	2.833333333	Kurang
5	Aldi Muhammad Sentosa	1	1	4	4	3	5	3	Sedang
6	Ahmad Saragi	1	1	4	5	4	5	3.333333333	Sedang
7	Rico Sanjaya	1	1	5	4	4	5	3.333333333	Sedang
8	Rendi Pratama	1	1	4	4	3	5	3	Sedang
9	Candra Pangestu	1	1	4	4	2	5	2.833333333	Kurang
10	vikri Oktaviansyah	1	1	4	4	3	5	3	Sedang
11	Irfan Syahputra	1	1	3	5	2	5	2.833333333	Kurang
12	Ari Budiarto	1	1	3	4	3	5	2.833333333	Kurang
13	Anton Laksmna	1	1	5	4	2	5	3	Sedang
14	Sudir Sudiharto	1	2	4	4	3	5	3.166666667	Sedang
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>42</b>	<b>70</b>	<b>42</b>	<b>Sedang</b>
<b>Rata-Rata</b>		<b>1</b>	<b>1.071428571</b>	<b>3.857142857</b>	<b>4.071428571</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	

**Tabel 17. Klasifikasi Tes Kondisi Fisik Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai**

Kemudian dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



**Grafik 7. Klasifikasi Tes Kondisi Fisik Tim Sepak Bola Repelika Fc Kota Dumai**

Berdasarkan dari hasil pengolahan data kondisi fisik Tim Sepak bola Repelika FC Kota Dumai. Ditinjau dari aspek hasil tes kekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat tes yaitu *leg dynamometer* didapat rata-rata 1 dalam kategori “Kurang Sekali”, Ditinjau dari aspek hasil tes kecepatan dengan lari 30 meter di dapat rata-rata 1,07 dengan kategori “Kurang Sekali”, Ditinjau dari aspek hasil tes kelentukan *sit and reach* di dapat rata-rata 3,85 dengan kategori “Sedang”, Ditinjau dari aspek hasil tes kelincahan menggunakan tes *shuutel run* di dapat rata-rata 4,07 denag kategori “Baik”, Ditinjau dari aspek hasil tes daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump* di dapat rata-rata 3 dengan kategori “Sedang”, Ditinjau dari aspek hasil tes daya tahan menggunakan lari 15 menit daya tahan (lari 15 menit) didapatkan rata-rata 5 dalam kategori “Baik Sekali”.

Dari keenam hasil tes tersebut diketahui bahwa tingkat kondii fisik Tim Sepak bola Repelika FC Kota Dumai tergolong pada kategori “kurang sekali”.

### C. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian tingkat kondisi fisik atlet Repelika FC Kota Dumai di tinjau dari aspek hasil beberapa tes. Kekuatan dengan menggunakan tes *leg dynamometer* di dapat rata-rata 1 dalam kategori “kurang sekali”, kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 meter di dapat rata-rata 1.07 dalam kategori “kurang sekali”, kelentukan dengan menggunakan tes *sit and reach* di dapat rata-rata 3,85 dalam kategori “kurang sekali”, kelincahan dengan menggunakan tes *shuutle run* di dapat rata-rata 4,07 dalam kategori “kurang”, daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump* di dapat rata-rata 3 dengan kategori “Sedang”, daya tahan menggunakan lari 15 menit (VO2MAX) di dapat rata-rata 5 dalam kategori “Baik Sekali”. Setelah dilakukan perhitungan dan dikonversikan ke dalam nilai dapat di rata-rata dari data keseluruhan sebesar 3, dari angka tersebut maka dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet Sepakbola Repelika FC Kota Dumai tergolong pada kategori “Kurang sekali”.

Segala aktivitas sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik, salah satunya adalah aktivitas olahraga. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok.

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang berpacu dalam pencapaian prestasi secara kelompok. Didalam olahraga sepakbola ada beberapa aspek yang

perlu di perhatikan untuk pencapaian sebuah prestasi yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan aspek mental. Dengan gaya permainan yang cepat dan dalam permainan sepakbola pemain akan terus berlari ke segala arah penjuru lapangan nyaris tanpa henti. Setiap pemain di tuntutan bertahan dalam permainan selama pluit akhir berbunyi, tentunya banyak sekali membutuhkan energy untuk melakukannya. Oleh karena itu, kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting sekali dalam permainan sepakbola.

kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dibangun dan dikembangkan pada atlet termasuk pada cabang olahraga sepakbola. Kondisi fisik adalah komponen utama yang harus dibangun dengan kokoh agar faktor teknik dan taktik dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan. Atlet atau tim sepakbola yang tidak memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik tidak perlu berharap pada target atau sasaran untuk meningkatkan prestasi atau menjadi juara.

Faktor yang dominan dalam penelitian ini adalah program latihan, atlet Repelika FC Kota Dumai seharusnya diberikan program latihan yang disesuaikan dengan tujuan yaitu meningkatkan kualitas kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap atlet.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Tomi Pratama et al, 2020) Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tersebut, maka dapat disimpulkan : Tinjauan tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Klub Porma FC Sijunjung, nampak bahwa dari 25 sampel atlet sepakbola Klub Porma FC Sijunjuang ternyata diklarifikasikan ; (1) Tingkat daya tahan aerobik diperoleh rata-rata berkisar antara 25-33 berada pada kategori sedang. (2) Tingkat

kecepatan diperoleh rata-rata 4,57 detik berada pada kategori cukup. (3) Tingkat kelincahan diperoleh rata-rata 7,29 berada pada kategori sedang. (4) Tingkat kelentukan diperoleh rata-rata dengan kisaran antara 12-17 berada pada kategori baik. (5) Tingkat daya ledak otot tungkai diperoleh rata-rata 2,12 berada pada kategori cukup. Maka dapat dikemukakan bahwa rata-rata tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Porma FC pada aspek daya tahan aerobik berada pada kategori sedang, kecepatan berada pada kategori cukup, kelincahan berada pada kategori sedang, kelentukan berada pada kategori baik dan daya ledak otot tungkai berada pada kategori cukup. Oleh sebab itu, perlu diberikan latihan fisik terprogram yang benar agar kondisi fisik atlet dapat meningkat.

Kemudian juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Eko Heriyanto et al, 2020) Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tersebut, maka dapat disimpulkan : Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U-17, nampak bahwa dari hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepakbola Akademi Arema Ngunut Tulungagung U-17. Dari hasil penilaian tes menunjukkan kondisi fisik atlet Akademi Arema Ngunut Tulungagung U-17 diperoleh bahwa tes lari 30 meter termasuk kategori kurang sebesar 41,18%, tes *sit up* termasuk kategori sangat baik sebesar 53%, tes *illinoist* kategori rata-rata 47%, *bleep test* /MFT termasuk kategori di atas rata-rata sebesar 36%, tes *standing long jump* termasuk dalam kategori di bawah rata-rata sebesar 23%. Kesimpulan dari tes ini adalah kondisi fisik pemain sepakbola Akademi Arema Ngunut Tulungagung U-17 termasuk dalam kategori baik.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang berjudul Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak bola Repelika FC Kota Dumai dengan nilai rata-rata 3 yang terletak pada interval 6,0 – 7,9 dengan persentase 100 % dengan kategori Sedang.

#### B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan :

1. Untuk Pemain, agar ditingkatkan lagi latihan terutama pada fisik agar mempunyai kondisi fisik yang baik sehingga dapat melakukan aktivitas dengan baik khususnya pada saat melakukan latihan atau pada saat mengikuti pertandingan.
2. Untuk Pelatih atau Pembina, sebaiknya pada saat latihan lebih bervariasi dalam melatih dan agar ditambah program latihan terutama pada fisik agar kondisi fisik pemain menjadi baik.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan peneliti dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel yang diteliti, disarankan pada peneliti lainnya yang akan melakukan penelitian agar memperluas ruang lingkup penelitian dan sampel lebih banyak dan meningkatkan dengan prestasi belajar dan pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji. S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi.
- Antoni, P. (2017). Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Pada Kegiatan Pengembangan Diri Di Mts Nurul Ulum Kempas Jaya. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 47-54.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA NEGERI 1 Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35-39.
- Bafirman, A. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Wineka Media. Malang.
- Bafirman, A. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Charlim, Dkk. (2011). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Sepakbola*. Jakarta: Multi Kreasi Satudelapan.
- Dawud, V. W. G., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224-231.
- Dinata, M. (2007). *Dasar-dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Dwijayanto, A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatu Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Febriatmoko, H., Junaidi, S., & Nugroho, P. (2013). Kondisi fisik pemain sepak bola putra mandiri kota semarang tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).
- Fernanlampir, A. dan Faruq, M, M. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Hartomo & Widyastuti, E. (2014). *Buku Pegangan Guru Olahraga Seri Permainan Bola Besar*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Irawadi. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.

- Luxbacher, J. A. (2012) *Sepakbola : Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Semarang: Unesa University Press.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.
- Rahman, T. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 389-394.
- Rhama, Afrizal. (2019). *Studi Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Campago Kampung dalam Kabupaten Padang Pariaman*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Rosmaneli, R. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 2(8), 28-32.
- Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Salim, A.(2007) *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Jember.
- Sidik, Dkk.(2019) *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2011) *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulasmono, R. (2016). Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Tunas Jaya Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).
- Supriyoko, M. (2018). *Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta*. Surakarta: Universitas Tunas Pembangunan.
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun (2003) Tentang Tujuan Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kornas.