

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 2
PAPAR KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJAS



OLEH:

RENALDY INDRIAN MALIK

NPM: 19.1.01.09.0060

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2025

Skripsi oleh :

RENALDY INDRIAN MALIK

NPM: 19.1.01.09.0060

Judul :

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 2
PAPAR KABUPATEN KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 23 Juni 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
NIDN. 0706078801

Dr. Setyo Harmono, M.Pd.
NIDN. 8961990024

Skripsi oleh :

RENALDY INDRIAN MALIK

NPM: 19.1.01.09.0060

Judul :

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 2
PAPAR KABUPATEN KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pada tanggal : Juni 2025

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

- | | | |
|---------------|---|-------|
| 1. Ketua | : <u>Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.</u> | _____ |
| 2. Penguji I | : <u>Weda, M.Pd.</u> | _____ |
| 3. Penguji II | : <u>Dr. Setyo Harmono, M.Pd.</u> | _____ |

Mengetahui,
DEKAN FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN.0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Renaldy Indrian Malik
Jenis kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. lahir : Kediri, 28 Agustus 2000
NPM : 19.1.01.09.0060
Fak/jur./Prodi : FIKS/PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, Juni 2025
Yang menyatakan

Renaldy Indrian Malik
NPM: 19.1.01.09.0060

MOTO

B e S t r o n g e r

Kupersembahkan karya ini buat:
Seluruh keluargaku tercinta.

ABSTRAK

Renaldy Indrian Malik Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler SMP Negeri 2
Papar Kabupaten Kediri. Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri 2025

Kata Kunci: Survey Kondisi Fisik

Survey kondisi fisik dalam pemain futsal dalam usaha mendapatkan hasil yang maksimal dan mengingat sebuah tim sepakbola harus mendapatkan prestasi yang sebaik-baiknya, profil kondisi fisik merupakan metode yang dapat digunakan untuk dijadikan acuan atau ukuran untuk melihat kondisi fisik pemain futsal maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain futsal ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar Kabupaten Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian adalah survey, Metode survei merupakan metode pengumpulan data primer yang menggunakan instrumen tes yang dapat berupa pertanyaan dan alat ukur, sampel berjumlah 25 orang, data *vo2max* dikumpulkan menggunakan instrumen *bleep test*, data kekuatan dikumpulkan menggunakan instrumen *leg dynamometer*, data kelentukan dikumpulkan menggunakan instrumen *sit and Reach test*, dan data kecepatan dikumpulkan menggunakan instrumen lari 100 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukan bahwa nilai keseluruhan kondisi fisik pemain futsal ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar Kabupaten Kediri ada pada angka 72,72% pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar Kabupaten Kediri secara keseluruhan adalah baik.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah SWT, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan Skripsi/Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul Profil Kondisi Fisik Pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar Kabupaten Kediri ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Penjas FIKS UNP Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku Dekan FKIS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M. Pd, selaku Ketua Program Studi Penjas UN PGRI Kediri
4. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing I
5. Dr. Setyo Harmono, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta kakakku dan adekku yang selalu memberi semangat.
7. Firda Annisa Sukmayani yang selalu memberi dukungan dan semangat. Thank you and I love you.
8. Pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar Kabupaten Kediri yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

9. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, Juni 2025

Renaldy Indrian Malik

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Sepak Bola.....	7
2. Kondisi fisik	8
3. Profil Kondisi Fisik.....	9
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	11
5. Tim Sepak Bola	14
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	15
C. Kerangka Berfikir	16

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	18
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	18
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
D. Populasi dan Sampel.....	19
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	19
F. Teknik Analisis Data	24

BAB IV HASIL PRNELITIAN

A. Deskripsi Data Variabel.....	26
B. Analisis Data.....	28
C. Pembahasan	32

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan.....	42
B. Implikasi	42
C. SARAN.....	43

DAFTAR PUSTAKA.....	44
---------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Kategori	25
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Vo2max	26
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Tes Lari 100 Meter	27
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Tes Kelentukan.....	27
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Tes Kekuatan.....	28
Tabel 4.5 Analisis Data Tes <i>Vo2max</i>	29
Tabel 4.6 Analisis Data Tes Lari 100 Meter.....	30
Tabel 4.7 Analisis Data Tes Kekuatan Otot Punggung	30
Tabel 4.8 Analisis Data Tes Kelentukan	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>Mft Test</i>	21
Gambar 3.2 <i>Sit And Reach Test</i>	22
Gambar 3.3 <i>Back Leg Dynamometer</i>	23
Gambar 4.1 Diagram Hasil Penelitian <i>Mft Test</i>	33
Gambar 4.2 Pie Hasil Persentase <i>Mft Test</i>	33
Gambar 4.3 Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 100 Meter.....	34
Gambar 4.4 Pie Persentase Hasil Tes Lari 100 Meter	34
Gambar 4.5 Diagram Hasil Penelitian Kekuatan.....	35
Gambar 4.6 Pie Persentase Hasil Ters Kekuatan.....	36
Gambar 4.7 Diagram Hasil Penelitian Kelentukan.....	37
Gambar 4.8 Pie Persentase Hasil Tes Kelentukan.....	37
Gambar 4.9 Diagram Keseluruhan Kondisi Fisik.....	38
Gambar 4.10 Pie Persentase Keseluruhan Profil Kondisi Fisik	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting yang menentukan kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik dalam konteks olahraga, pekerjaan, maupun kehidupan sehari-hari. Iman Imanudin (2008:13) menyatakan bahwa: “Latihan yaitu semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga”. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Ada tujuh pendukung prestasi puncak menurut Sidik (2008:2) yaitu: faktor eksternal diantaranya sistem; situasi kondisi kompetisi dan sarana prasarana latihan dan kompetisi. Selain itu ada pula faktor internal diantaranya fisik, teknik, taktik/strategi, psikis, dan konstitusi tubuh. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh

Di sisi lain, data tentang kondisi fisik juga sangat diperlukan dalam konteks pendidikan dan pembinaan olahraga. Harsono (2008:13) menyatakan bahwa: “Latihan yaitu semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga”. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Ada tujuh pendukung prestasi puncak menurut Saputri (2021:14) yaitu: faktor eksternal diantaranya sistem; situasi kondisi

kompetisi dan sarana prasarana latihan dan kompetisi. Selain itu ada pula faktor internal diantaranya fisik, teknik, taktik/strategi, psikis, dan konstitusi tubuh. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 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” (2005:3). Dari pengertian olahraga di atas, kita dapat memahami bahwa olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Dalam dunia pendidikan, misalnya, informasi tentang kondisi fisik siswa dapat digunakan untuk menentukan program pembelajaran jasmani yang efektif. Sedangkan dalam pembinaan olahraga, hasil survei ini dapat membantu pelatih dalam memilih atlet dengan potensi terbaik atau mendesain program latihan yang spesifik.

Demikian halnya yang berkembang di Indonesia. Futsal merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar masyarakatnya. Bisa dikatakan, rakyat Indonesia dikenal sebagai penggemar futsal yang paling fanatik. Sudah lama di Indonesia menyelenggarakan berbagai kompetisi dari level yang paling rendah hingga kompetisi tingkat nasional (Nugraha, 2013:20).

Olahraga futsal ini termasuk olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi. Sebagian masyarakat ada yang menggemari futsal ini hanya untuk rekreasi mengisi waktu luang bahkan ada yang menggeluti futsal yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Untuk mencapai prestasi diperlukan kemampuan yang tidak mengandalkan bakat saja, melainkan setiap atlet sepak bola harus memiliki empat aspek kualitas kemampuan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal, karena dalam permainan futsal dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat (Nosa, 2013:1)

Memperoleh prestasi yang setinggi-tingginya dalam permainan olahraga sepak bola adalah impian bagi setiap atlet sepak bola. Jika seorang atlet ingin mencapai prestasi dalam sepak bola, maka atlet harus melakukan latihan secara intensif. Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas kemampuan terhadap unsur fisik, teknik, taktik, dan mental yang sangat penting dalam olahraga sepak bola.

Latihan kondisi fisik adalah serangkaian aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis dan terencana untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam aspek-aspek kebugaran tertentu, seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan fungsi organ tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, otot, dan

persendian, sehingga individu dapat melakukan aktivitas sehari-hari atau olahraga dengan lebih efisien dan tanpa kelelahan berlebihan. Sebab seorang pemain tidak dapat melangkah sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik. Pemain sepakbola tidak membutuhkan semua komponen kondisi fisik yang ada. Pemain futsal hanya membutuhkan beberapa komponen kondisi fisik, yaitu misalnya seorang penjaga gawang harus memiliki Daya lentur (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Ketepatan (*accuracy*). Berbeda lagi dengan seorang pemain bertahan, harus memiliki Kekuatan (*strength*), Daya tahan (*endurance*), Daya ledak (*muscular power*), Kecepatan (*speed*). Bagi seorang gelandang, harus memiliki Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Koordinasi (*coordination*). Bagi seorang penyerang 4 harus memiliki Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Ketepatan (*accuracy*).

Aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya, seseorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga futsal membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat.

Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya ekstrakurikuler di Indonesia, salah satunya di SMP Negeri 2 Papar Kabupaten Kediri,. Sampai sekarang ini memiliki eksistensi yang cukup tinggi dan selalu memunculkan atlet-atlet yang

memiliki kualitas baik. Usaha dalam mempertahankan kemampuan tersebut tidak mudah, diperlukan pembinaan dan pengembangan yang optimal.

Dari paparan tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik untuk ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar untuk mempersiapkan kompetisi.

B. Identifikasi Masalah Masalah

Melihat gambaran kondisi fisik pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar dalam mempersiapkan kompetisi.

C. Batasan Masalah

Untuk menfokuskan permasalahan yang akan dikaji dan dengan mempertimbangkan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya pada kondisi fisik pada ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar.

D. Rumusan Masalah

Dengan luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini memiliki arah dan tujuan yang jelas, maka diperlukan adanya rumusan masalah, dan pada penelitian ini rumusan masalahnya adalah Bagaimana kondisi fisik pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah dapat mendeskripsikan kondisi fisik ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar, adapun dalam penelitian kondisi fisik yang akan diteliti meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi semua berbagai pihak, diantaranya antara lain adalah:

Manfaat Teoritis:

a. Bagi peneliti

Untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk penyusunan penelitian yang selanjutnya pada waktu yang akan datang khususnya yang membahas permasalahan yang sama.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat menambah pengetahuan mengenai kondisi fisik pada pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar.

d. Bagi pelatih

Sebagai masukan dan alternatif untuk melakukan tes dan kondisi fisik pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi klub

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar untuk mengetahui metode tes kondisi fisik.

b. Bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini, bagi penulis dapat digunakan sebagai

latihan dan penerapan disiplin ilmu yang diperoleh di bangku perkuliahan dan dapat menambah pengalaman dan wawasan untuk mengetahui kondisi fisik pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Papar.