

**SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA GALASISWA
FC KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2022**

SKRIPSI

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



OLEH:

MUHAMMAD SATRIO DWI SEPTIAN
NPM: 18.1.01.09.0037

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2022

Skripsi oleh :

MUHAMMAD SATRIO DWI SEPTIAN
NPM: 18.1.01.09.0037

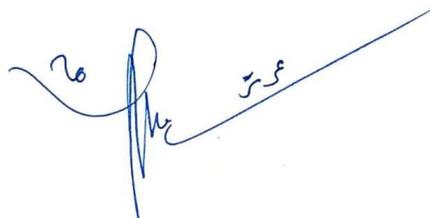
Judul :

**SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA GALASISWA
FC KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2022**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJAS
FIKS UNP Kediri

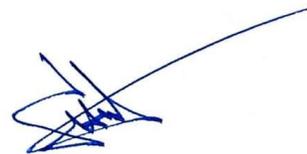
Tanggal : 5 Juli 2022

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dr. Setyo Harmono M.Pd.
NIDN. 0727095801

Skripsi oleh :

MUHAMMAD SATRIO DWI SEPTIAN
NPM: 18.1.01.09.0037

Judul :

**SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA GALASISWA
FC KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2022**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJAS FIKS UNP Kediri
Pada tanggal : 20 Juli 2022

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
2. Penguji I : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or
3. Penguji II : Dr. Setyo Harmono, M.Pd



Mengetahui,
DEKAN FIKS



Dr. Sulstiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Muhammad Satrio Dwi Septian
Jenis kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk, 8 September 1994
NPM : 18.1.01.09.0037
Fak/jur./Prodi : FIKS/PENJAS

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, Juli 2022

Yang menyatakan



Muhammad Satrio Dwi Septian
NPM: 18.1.01.09.0037

MOTO

Double effort every time

ABSTRAK

Muhammad Strio Dwi Septian: Survey Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Galasiswa Fc Kabupaten Nganjuk Tahun 2022 . Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri 2021

Kata Kunci: Profil Kondisi Fisik

Profil kondisi fisik dalam pemain sepakbola 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 sepakbola maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola galasiswa kabupaten Nganjuk.

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 menunjukkan bahwa nilai keseluruhan kondisi fisik pemain jambu Fc ada pada angka 72% pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola galasiswa secara keseluruhan adalah sedang.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktifitas tubuh tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Olahraga sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Kegiatan ini biasanya dilakukan oleh semua kalangan, dimulai anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua, khususnya pada cabang olahraga sepakbola. Kebutuhan fisik pemain sepakbola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang.

Olahraga juga merupakan aktifitas latihan fisik. Rothig (1972) dalam 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

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. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok.

Demikian halnya yang berkembang di Indonesia. Sepakbola 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 Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia, bahkan di dunia. Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang 2 lawan. Dengan gaya permainan tersebut di atas, sepakbola

merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi optimal. Pemain sepakbola yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan berpengaruh pada permainannya di lapangan. Dengan kondisi fisik yang baik, dan permainan yang baik maka seorang pemain sepakbola dapat mencapai prestasi yang optimal.

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 yang tepat memegang peranan yang penting dalam meningkatkan penampilan pemain. Peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima. Kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam mencapai prestasi maksimal seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal, dan bahkan kemampuan yang sangat mendasar untuk meraih sebuah prestasi. 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 sepakbola 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 klub sepakbola di Indonesia, salah satunya klub sepakbola Galasiswa FC Kabupaten Nganjuk yang terletak di Kabupaten Nganjuk tepatnya di Desa Kecubung, Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk. Sampai sekarang klub 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 klub sepakbola Galasiswa FC Kabupaten Nganjuk untuk mempersiapkan kompetisi lokal internal di Nganjuk.

B. Identifikasi Masalah Masalah

Melihat gambaran kondisi fisik pemain Galasiswa FC Kabupaten Nganjuk dalam mempersiapkan kompetisi lokal internal di Nganjuk.

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 dan tingkat pada pemain klub sepakbola Galasiswa FC Kabupaten Nganjuk.

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 klub sepakbola Galasiswa FC Kabupaten Nganjuk?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah dapat mendeskripsikan kondisi fisik pemain sepakbola Galasiswa FC Kabupaten Nganjuk, 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 Galasiswa FC Kabupaten Nganjuk.

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 sepakbola Galasiswa FC Kabupaten Nganjuk.

d. Bagi pelatih

Sebagai masukan dan alternatif untuk melakukan tes dan kondisi fisik pemain klub sepakbola Galasiswa FC Kabupaten Nganjuk.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi klub

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pemain sepakbola Galasiswa FC Kabupaten Nganjuk 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 sepakbola Galasiswa FC Kabupaten Nganjuk.

