

**KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA PADA KLUB PSGK  
KABUPATEN LAHAT**

**SKRIPSI**

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:**

**RIKI AGUSTIANDA PRATAMA  
NIM 171330001**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
PALEMBANG  
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA PADA CLUB PSGK  
KABUPATEN LAHAT

oleh:

RIKI AGUSTIANDA PRATAMA

NIM 171330001

Palembang, 15 September 2023  
Program Studi Pendidikan Olahraga  
Fakultas Sosial Humaniora  
Universitas Bina Darma Palembang

Disetujui oleh,  
Pembimbing



Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.  
NIP/NIDN: 070109494

Disahkan  
Ketua Program Studi



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.  
NIP/NIDN: 130110387

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Pada Klub PSGK  
Kabupaten Lahat  
Nama : Riki Agustianda Pratama  
NIM : 171330001  
Program Studi : Pendidikan Olahraga

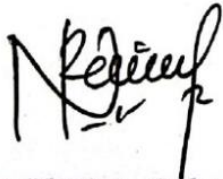
menyetujui,

Pembimbing



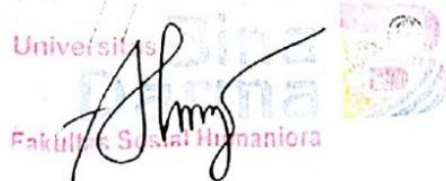
Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.  
NIP/NIDN: 070109494

Ketua  
Program Studi,  
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.  
NIP/NIDN: 130110387/0216118801

Dekan,  
Fakultas Sosial Humaniora  
Universitas Bina Darma



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.  
NIP/NIDN: 012097609

Tanggal lulus 15 September 2023

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA PADA KLUB PSGK  
KABUPATEN LAHAT

SKRIPSI

dijadikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

oleh:

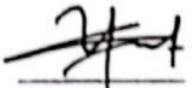
RIKI AGUSTIANDA PRATAMA  
NIM 171330001

Skripsi ini telah diajukan tanggal 15 September 2023 dan telah  
disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

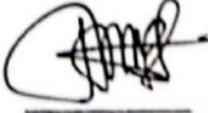
Komisi Penguji

Tanda tangan Tanggal

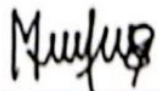
1. Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.

 22-09-2023

2. Dr. Muslimin, M.Pd.

 22-09-2023

3. Dr. Martinus, S. Pd., M.M

 22-09-2023

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riki Agustianda Pratama

NIM : 171330001

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 15 September 2023

Yang membuat Pernyataan

Riki Agustianda

NIM 171330001



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### *Motto*

“Belajar dari kepahitan hidup karena tanpanya, kau tidak akan pernah mengenal arti kesabaran, keikhlasan, dan amarah yang kau tahan.”

Riki Agustianda Pratama

“Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang.”

Imam Syafi'i

### Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan teruntuk:

1. kedua orangtuaku yang senantiasa selalu memberikan do'a dan dukungan, kalian adalah segalanya bagiku;
2. istriku dan kakak anaku yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mengisi hari-hariku dengan canda tawa dan kasih sayangnya;

## ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK kabupaten lahat. Metode yang di gunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam enelitian ini adalah atlet yang mengikuti klu sepak bola pada klub PSGK kabupaten lahat yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel adalah *total sampling* dengan jumlah 25 atlet. tes yang digunakan yaitu lari 20 meter untuk kecepatan (*speed*), *ilionis agility tes* untuk tes kelincahan, *sit up* untuk mengukur kekuatan otot perut, *standing broad jump* untuk mengukur power/daya ledak *bleep test* untuk daya tahan (*endurance*). Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik yang telah dilakukan pada atlet sepak bola pada klub PSGK kabupaten lahat yang akan dihubungkan ketingkat prestasi atlet, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu lari 20 meter berada dalam kategori “baik”, *standing broad jump* berada dalam kategori “baik”. *sit up* berada dalam kategori “baik sekali”, *ilionis agility* berada dalam kategori “rata-rata”, *bleep test* berada dalam kategori “good”.

Kata kunci: kondisi fisik, Atlet, sepak bola.

## **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the physical condition of football athletes at the PSGK club in Lahat district. The method used is quantitative research method. The population in this study is athletes who participated in football clubs at the PSGK club in Lahat Regency which amounted to 25 people. Sampling is a total sampling of 25 athletes. The tests used are running 20 meters for speed, Ilionis agility test for agility test, sit ups to measure abdominal muscle strength, Standing Broad Jump to measure power / explosive power bleep test for endurance (endurance). Based on the results of physical condition research that has been conducted on football athletes at the PSGK club in Lahat Regency which will be linked to the level of athletes' achievement, it can be concluded that the 20-meter run is in the "good" category, the standing broad jump is in the "good" category. Sit ups are in the "Very Good" category, Ilionis Agility is in the "average" category, Bleep Test is in the "Good" category.*

*Keywords: physical condition, athlete, football.*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur di panjatkan ke hadirat Allah swt. Yang Maha Kuasa, atas segala nikmat serta karuniaNya yang dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK kabupaten lahat” skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Pogram Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Sosial Humaniora; Universitas Bina Darma Palembang. Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas bantuan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
4. Dr. Aprizal Fikri, M.Pd. sebagai Pembimbing yang telah membimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan;
5. Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan;
6. Rionardo Ayubi Tama sebagai pelatih klub PSGK Kabupaten Lahat atas izinnya untuk melakukan penelitian;
7. Siswa siswi kelas V SD Negeri 2 Kota Agung atas partisipasinya dalam penelitian ini;

8. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma, Palembang, atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa kepada Allah swt. semoga kebaikan yang mereka berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang setimpal. Semoga SKRIPSI ini dapat bermanfaat bagi peserta didik sekolah menengah atas.

Palembang, 15 September 2023

Riki Agustianda Pratama  
NIM 171330001



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	6
1. Kondisi Fisik.....	6
2. Komponen Kondisi Dalam Olahraga Sepak Bola .....	8
3. Hakikat Sepak Bola .....	13
4. Komponen Dalam Sepak Bola .....	15
5. Teknik Dasar Sepak Bola .....	18
B. Kajian Penelitian Relevan.....	27
C. Kerangka Berpikir .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	31
B. Rancangan Penelitian.....	31
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	31
1. Populasi .....	31
2. Sampel .....	32
D. Teknik Pengumpulan Data .....	32
E. Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Penelitian .....	44
B. Deskripsi Data Penelitian.....	45
C. Analisis Data Penelitian .....	45

D. Pembahasan.....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Norma <i>Standing Broad Jump</i> untuk usia 16-18.....	11
3.1 Norma Tes Lari 20 meter Atlet Junior .....	33
3.2 Norma Tes Lari 20 meter Atlet Senior.....	33
3.3 Kriteria Penilaian <i>Standing Broad Jump</i> .....	35
3.4 Data Normatif <i>Ilionis Agility Test</i> dengan Satuan dalam Detik.....	38
3.5 Data Normatif untuk Test <i>Sit-Up</i> .....	36
3.6 Formulir Penilaian VO2 Max perempuan.....	42
3.7 Formulir Penilaian VO2 Max laki-laki .....	42
4.1 Data Hasil Penelitian.....	35
4.2 Data <i>lari 20 meter</i> .....	46
4.3 Distribusi Frekuensi <i>lari 20 meter</i> .....	47
4.4 Data <i>Standing Broad Jump</i> .....	48
4.5 Distribusi Frekuensi <i>Standing Broad Jump</i> .....	49
4.6 Data <i>Sit Up</i> .....	50
4.7 Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i> .....	51
4.8 Data <i>Ilionis Agility</i> .....	52
4.9 Distribusi Frekuensi <i>Ilionis Agility</i> .....	53
4.10 Data <i>Bleep Test</i> .....	54
4.11 Distribusi Frekuensi <i>Bleep Test</i> .....	55

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Skema Kerangka Berfikir.....	28
3.2 <i>Ilionis agility test</i> .....	33
3.3 <i>Sit up</i> .....	34
3.4 <i>Standing Broad Jump</i> .....	36
3.5 <i>Bleep test</i> .....	37
4.1 Lokasi lapangan tim sepak bola pada Klub PSGK Kabupaten Lahat.....	44
4.2 Histogram Tes <i>lari 20 meter</i> .....	48
4.3 Histogram <i>Standing Broad Jump</i> .....	50
4.4 Histogram <i>Sit Up</i> .....	52
4.5 Histogram <i>Ilionis Agility</i> .....	54
4.6 Histogram <i>Bleep Test</i> .....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usul Judul Skripsi.....	66
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	67
Lampiran 3 Surat Pengantar Penelitian.....	68
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian.....	69
Lampiran 5 Data Kondisi Fisik.....	70
Lampiran 6 Dokumentasi.....	71
Lampiran 7 Lembar Konsultasi.....	74

