

**SURVEI PERKEMBANGAN KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN  
SEPAK BOLA TIM PUTRA WAYER U-13 KABUPATEN SORONG SELATAN**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**AGUSTINUS HOWAY  
NIM: 148520121022**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS BAHASA, SOSIAL DAN OLAHRAGA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

**2024**

**SURVEI PERKEMBANGAN KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN  
SEPAK BOLA TIM PUTRA WAYER KABUPATEN SORONG SELATAN**

**SKRIPSI**

Untuk memperoleh derajat sarjana pada

Universitas pendidikan muhammadiyah

unimuda sorong

**Dipertahankan dalam ujian**

**Skripsi pada tanggal .....September 2024**

**Oleh**

**AGUSTINUS HOWAY**

**Lahir**

**Di Waigo**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SURVEI PERKEMBANGAN KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN  
SEPAK BOLA TIM PUTRA WAYER KABUPATEN SORONG SELATAN**

**NAMA : agustinus howay**

**NIM : 148520121022**

**Telah di Setujui tim pembimbing**

**Pada.....**

**Pembimbing I**

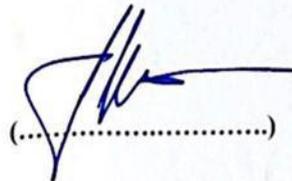
**Anton sukowati, M.Pd.  
NIDN.1413028201**



(.....)

**Pembimbing II**

**Bandung bumburo, M.Pd.  
NIDN.1409058401**



(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

SURVEI PERKEMBANGAN KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN

SEPAK BOLA TIM PUTRA WAYER U-13 KABUPATEN SORONG SELATAN

NAMA : AGUSTINUS HOWAY

NIM : 148520121022

Skripsi ini telah disetujui oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, sosial dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong

Pada: ...../.....

Dekan FABIO



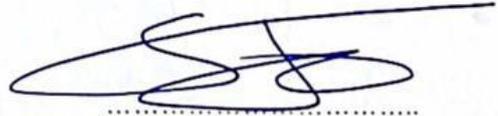
Rohi Andri Pramita, M.Pd

NIDN. 1411129001

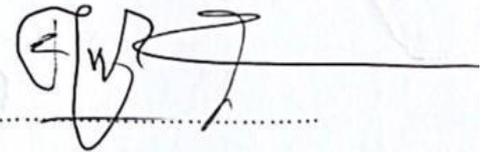
Tim Penguji skripsi

Ketua Penguji

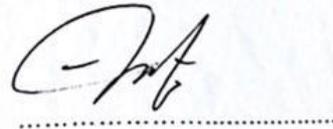
1. Saiful anwar, M.Pd  
NIDN.1426079301



2. Sugiono, M.Pd  
NIDN. 9912002391



3. Anton sukowati. M.Pd  
NIDN.1413028201



## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Sorong .....September 2024  
Yang membuat pernyataan

**Agustinus howay**

**NIM: 148520121022**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

1. Teteskanlah darah dan keringat dimasa mudamu jika tidak ingin menyesal dikemudian hari.
2. Tidak ada kata gagal yang ada hanyalah sukses atau belajar.
3. Ilmu yang tidak diajarkan bagai pohon yang tidak berbuah (agustinus howay).
4. Bersyukurlah dengan apa yang telah Allah berikan dan jangan selalu melihat keatas karena jika kita tidak mampu maka kehidupan kita akan semakin terburuk.

## **PERSEMBAHAN**

Dengan ketulusan dan kesederhanaan, karya ini saya persembahkan kepada :

1. Yang utama dari segalanya, Tuhan Yesus Kristus sang pemberi hidup ini yang telah memberikan kekuatan, Kesehatan dan kemampuan hikmat maupun kebijaksanaan serta ilmu pengetahuan sehingga hasil penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Bapak dan ibu terkasih, kaka dan adik yang telah dengan tulus hati merawat dan membesarkan, mendidik dan mengarahkan, memberikan semangat dan motivasi serta menunjang secara material maupun telah menopang dalam doa mulai dari awal semester pertama sampai akhir penelitian ini dengan luar biasa.
3. Kakak dan adik keluarga besar Howay, Dere, Wato, yang telah memberikan cinta dan kasih sayang maupun dukungan doa hingga saat ini
4. Teman-teman Pendidikan jasmani Angkatan XXI yang telah membantu dan memberikan dorongan serta motivasi sehingga terselesainya penelitian ini
5. Jas almamater tercinta Universitas Pendidikan Muhammadiyah Unimuda Sorong.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Skripsi yang berjudul “survei perkembangan kondisi fisik dan keterampilan sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan”

Penyusun Skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat ularan tangan dari berbagai pihak, teristimewa dosen pembimbing, Sehingga pada kesempatan ini. Sehingga pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. Rustamadji, M.Si. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong
2. Roni Andri Pramita, M.Pd. Selaku dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Fabio Universitas Pendidikan Muhammadiyah Unimuda Sorong.
3. Saiful Anwar, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Penjaskes Universitas Pendidikan Muhammadiyah (Unimuda) Sorong.
4. Anton Sukowati, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran, penyusun dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bandung bamburo, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran, penyusun dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Ibu Dosen Penjaskes yang sabar, menuntun, dan tak kenal lelah dalam mengajar kami mulai semester 1 hingga saat ini.
7. Keluarga yang selalu memotivasi, memberikan dukungan lewat Doa dan terutama bagi Ayah dan Ibu.

Sorong,.....2024

Penulis.

Agustinus Howay

NIM:148520121022

## ABSTRAK

**Agustinus howay/148520121022** (bimbingan oleh anton sukowati,M,Pd dan bandung bumburo,M.Pd). penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : **SURVEI PERKEMBANGAN KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TIM PUTRA WAYER KABUPATER SORONG SELATAN**.skripsi .universitas pendidikan muhammadiyah sorong.september 2024

Penelitian ini di latar belakang karena belum ada data kondisi fisik atlet dan keterampilan bermain sepak bola klub wayer. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet dan keterampilan bermain sepak bola klub wayer.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet sepak bola klub wayer yang berjumlah 13 atlet. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan bermain sepak bola dengan tes pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Subagyo Irianto, 2010: 152-156), kecepatan menggunakan tes lari 50 m, kelincahan menggunakan tes *illinois agility run test*, dan daya tahan aerobik menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa; (1) Kondisi fisik atlet sepak bola klub wayer 1 kategori “sangat baik” sebesar 8,69% (2 atlet), kategori “**baik**” sebesar 26,09% (6 atlet), kategori “**cukup**” sebesar 30,43% (7 atlet), “**kurang**” sebesar 26,09% (6 atlet), “sangat kurang” sebesar 8,69% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 150,11, kondisi fisik atlet sepak bola klub wayer masuk kategori ‘**cukup**’. (2) Keterampilan bermain sepak bola atlet sepak bola klub wayer kategori “**sangat baik**” sebesar 0% (0 atlet), kategori “**baik**” sebesar 39,13% (9 atlet), kategori “**cukup**” sebesar 30,43% (7 atlet), “**kurang**” sebesar 21,74% (5 atlet), “**sangat kurang**” sebesar 8,69% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 44,84, keterampilan bermain sepak bola atlet sepak bola klub wayer masuk kategori ‘**cukup**’.

**Kata kunci:** Kondisi Fisik, Keterampilan Bermain Sepak Bola, wayer fc.

## DAFTAR ISI

SAMPUL PROPOSAL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Hipotesis Penelitian.....	6
1.6 Defenisi Operasional.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1. Hakikat Permainan sepak bola .....	7
2.1.2. Teknik permainan sepak bola.....	12
2.1.3. Perkembangan kondisi fisik .....	16
2.1.4. Penelitian Terdahulu.....	18
2.1.5. Kerangka Penelitian.....	20

**BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian ..... 21

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian..... 21

3.3 Desain Penelitian ..... 21

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian ..... 22

3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan data ..... 23

3.6. Teknik Analisis Data..... 19

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN ..... 28**

4.1. Hasil Penelitian..... 29

4.2. Pembahasan..... 33

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... 37**

5.1. Kesimpulan ..... 37

5.2. Saran..... 37

**DAFTAR PUSTAKA ..... 39**

**LAMPIRAN..... 40**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Normal Penilaian Profil Kondisi Fisik.....	27
Tabel 4.1. Deskripsi Hasil Penelitian tes lari 50 meter.....	29
Tabel 4.2. Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan.....	30
Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Penelitian pemain sepak bola.....	31
Tabel 4.4 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kondisi Fisik pemain sepak bola.....	32

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 .....	9
Gambar 2 .....	13
Gambar 3 .....	14
Gambar 4 .....	15
Gambar 5 .....	20
Gambar 6 .....	29
Gambar 7 .....	30
Gambar 8 .....	31
Gambar 9 .....	33

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

kemih dari babi atau kulit binatang yang diisi dijadikan bola. Pada tahun 1800-an, sepak bola menjadi teratur dengan adanya peraturan resmi. Pada abad ke-20 permainan ini t Menurut Andi Cipta Nugraha (2013:34) bahwa sepak bola terdiri dari dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Karena itu, sebuah timsepak bola yang sedang bertanding biasa disebut dengan kesebelasan. Di luar jumlah 11 pemain yang sedang bertanding itu masih ada beberapa pemain yang berada di luar lapangan yang disebut sebagai pemain cadangan.

Sejarah sepak bola dimulai pada abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi di Cina. Pada masa dinasti Han, masyarakat menggiring bola yang terbuat dari kulit dengan menendang ke jaring kecil dan disebut dengan Tsu Chu. Permainan ini juga dimainkan di Jepang dengan sebutan Kemarii. Menurut Clive Gifford (2003:8) bahwa cikal bakal sepak bola sangat kuno. Lebih dari 2000 tahun yang lalu, peradapan Cina, Jepang, Yunani, dan Romawi semuanya menunjukkan adanya permainan dimana para pemain menendang atau membawa bola dari suatu sasaran. Kemudian di abad pertengahan, pertandingan yang keras antara dua tim dengan jumlah pemain yang tak terbatas sering diadakan dijalanan kota dan desa. Kandung elah berkembang menjadi permainan yang kurang lebih sama dengan yang kita mainkan sekarang ini.

Menurut Clive Gifford (2003:8) bahwa pada tahun 1863, perwakilan-perwakilan dari 11 perkumpulan sepak bola Inggris mengadakan pertemuan di *Football Association Fremason's Tavern* di London untuk membentuk asosiasi sepak bola (FA). Sebelum itu, ratusan sekolah dan klub yang bermain sepak bola masing-

masing memiliki peraturan sendiri. Misalnya, beberapa klub bermain dengan peraturan yang mengizinkan pemain memegang atau menjegal, sedangkan klub-klub lain tidak mengizinkan. Berangkat dari kekacauan ini, FA membuat suatu seri peraturan tunggal.

Di Indonesia, badan yang menangani sepak bola adalah Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI ini berdiri pada 19 April 1930 di Yogyakarta. Pada awal berdirinya, PSSI sendiri adalah singkatan dari Persatoean Sepakraga Seloeroeh Indonesia. Kemudian dalam kongres PSSI di Solo tahun 1950, PSSI diubah menjadi Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia dan Ir. Soeratin Sosroegondo tercatat sebagai ketua umum pertama

Olahraga sepak bola ini termasuk olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi. Sebagian masyarakat ada yang menggemari sepak bola ini hanya untuk rekreasi mengisi waktu luang bahkan ada yang menggeluti sepak bola 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.

Dalam olahraga beregu ini seorang atlet sepak bola harus mampu menunjukkan gerakan individual yang lancar, gesit dan terkontrol. Menurut Joseph

A. Luxbacher (2004:1) Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol

mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek

yang penting dari penampilan.

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.

Untuk mencapai hasil yang baik maka dari itu peneliti mengambil salah satu diantara berbagai komponen kondisi fisik yaitu dengan melakukan test Endurance (daya tahan) dengan melakukan Multistage Fitness Tes guna mengetahui seberapa kemampuan kondisi fisik atlet dan kemampuan daya tahan kerja jantung dan paru atlet.

maksimal sangat erat hubungannya dengan fungsi dari sistem paru – jantung yang terdiri atas paru, jantung, sistem pembuluh darah serta darah yang satu sama lain saling berhubungan dan saling menunjang dalam menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot tersebut. Memilih Endurance (daya tahan) untuk dilakukan penelitian dikarenakan endurance itu adalah daya tahan otot jantung dan paru yang sangat vital yang harus dimiliki atlet karena dalam bermain sepak bola akan banyak melakukan gerakan dan berlari dengan durasi yang panjang atau lama. Endurance ini akan mempengaruhi semua elemen yang dimiliki atlet yaitu untuk menunjang kinerja komponen fisik yang lain dan menunjang atau mensupport ketrampilan sepak bola atlet tersebut sehingga akan berpengaruh pada penampilan di saat bertanding atlet dan selain itu jika tidak memiliki endurance yang baik maka tidak dapat menunjang kinerja atlet bahkan resiko tinggi akan dialami atlet tersebut

seperti cedera, pingsan dan lainnya.

Dari segi ketrampilan akan menggunakan Test Small Side Game guna mengetahui kemampuan pemahaman seorang atlet dalam bermain sepak bola serta ketrampilan pada tim sepak bola wayer. Seorang pemain sepak bola memiliki tingkat keterampilan yang berbeda-beda.

Hal ini disebabkan potensi atau bakat yang dimiliki setiap individu berbeda. Selain karena bakat yang dimiliki, faktor latihan juga sangat menentukan, seberapa besar tingkat keterampilan yang dimiliki seseorang dalam bermain sepak bola. Tidak bisa dipungkiri juga bahwa dengan menjalani proses latihan yang sama seseorang yang memiliki bakat lebih dalam bermain sepak bola tingkat keterampilan yang dimilikinya akan lebih menonjol dibandingkan pemain lain yang kurang berbakat.)

Untuk memperoleh prestasi yang tinggi dalam olahraga sepak bola memang harus dimulai sejak usia dini. Munculnya sekolah-sekolah sepak bola sangat berpengaruh untuk pembinaan usia dini. Pentingnya sekolah-sekolah sepak bola usia dini diharapkan mendidik atlet-atlet muda binaan untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Dari beberapa komponen komponen tentang teknik dasar dan komponen kondisi fisik, maka dari itu menarik perhatian peneliti untuk meneliti salah satu diantaranya tentang kondisi fisik dan ketrampilan sepak bola guna sebagai pendorong topik Survei Kondisi perkembangan Fisik dan Keterampilan Sepak Bola

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana kondisi fisik Tim Sepak Bola Wayer di kabupaten sorong setalan ?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui kondisi fisik TiM Sepak Bola Wayer di kabupaten sorong setalan
2. Agar menjadi perhatian untuk pelatih sepak bola wayer agar di tindak lanjuti sebagai koreksi performa tim sepak bola Wayer Sorong Selatan
3. Agar menjadi acuan bagi penelitian bagi peneliti yang akan datang.

## **1.4. Definisi Operasional**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “Mengetahui kondisi fisik para atlet sepak bola dan ketrampilan sepak bola tim wayer tahun 2024?”

## **1.5. Manfaat Penelitian**

Dengan pelaksanaan penelitian ini diharapkan akan mendapatkan manfaat sebagai berikut:

1. Dapat membantu atlet dan pelatih mengetahui kondisi fisik dan keterampilan yang dimiliki.
2. Dapat membantu atlet-atlet dan pelatih untuk meningkatkan kemampuan fisik dan ketrampilan setelah melakukan sebuah test tersebut..

3. Untuk memberi masukan bagi atlet bahwa bermain sepak bola tidak hanya sekadar asal bermain, secara teoris bermain sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang prima dan keterampilan yang baik serta pemahaman dengan segala peraturan yang ada didalam sepak bola.
4. Sebagai salah satu bahan referensi untuk peneliti berikutnya tentang pengaruh kondisi fisik dan ketrampilan sepak bola atlet Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar tahun 2024.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Kajian Teori**

##### **2.1.1. Hakikat Pengertian survei perkembangan sepak bola**

Istilah survei biasanya dirancukan dengan istilah observasi dalam pengertian sehari-hari. Pada hal kedua istilah tersebut mempunyai pengertian yang berbeda, walaupun keduanya merupakan kegiatan yang saling berhubungan yaitu suatu kondisi tertentu yang menghendaki kepastian informasi, terutama bagi orang-orang yang bertanggung jawab atau yang tertarik.

Metode Penelitian Survei, pengertian survei pada umumnya dibatasi pada penelitian yang datanya dikumpulkan dari sampel atau populasi untuk mewakili seluruh populasi. Dengan demikian, penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok

Meraih prestasi setinggi-tingginya dalam olahraga adalah impian dari setiap atlet. Jika seorang atlet ingin mencapai prestasi dalam olahraga, maka atlet harus melakukan latihan secara intensif.

Sepak bola adalah cabang olahraga yang mendunia. Dari cabang sepak bola tersebut banyak prestasi yang didapat. Bahkan prestasi yang di dapat adalah untuk mengharumkan nama bangsa Indonesia.

tahap terakhir dari setiap proses pembinaan adalah tercapainya prestasi tertinggi atau disebut dengan prestasi puncak. Prestasi adalah suatu hasil yang diperoleh dari usaha yang telah dilakukan Dalam mencapai prestasi yang maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta

didukung oleh SDM baik atlet dan pelatih, manajemen dan juga sarana dan prasarana yang memadai.

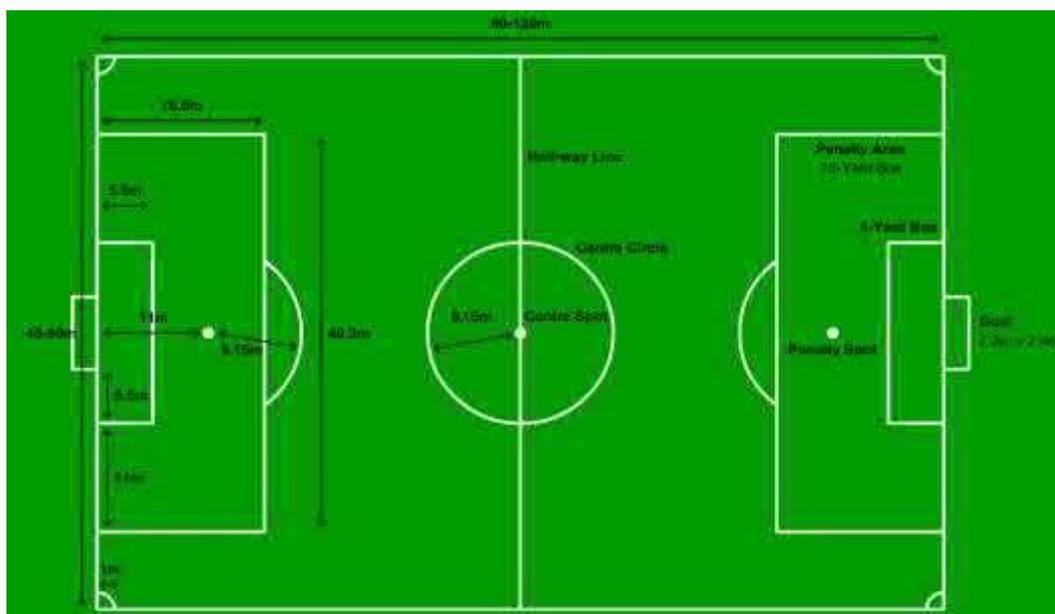
## **2. Keterampilan Bermain Sepak bola**

Keterampilan bermain sepak bola adalah menguasai teknik-teknik dasar bermain sepak bola dan mampu mengaplikasikannya ke dalam sebuah permainan dengan efektif dan efisien. saya mengatakan, bahwa keterampilan bermain sepak bola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepak bola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Teknik-teknik dalam bermain sepak bola merupakan gerakan yang sangat kompleks. “Kompleksitas keterampilan sepak bola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola,” Sehingga membutuhkan proses latihan

### **2.1. Lapangan Sepak Bola dan Para Pemain**

Menurut Clive Gifford (2003:10) bahwa Disinilah semua itu terjadi. Para pemain menggunakan teknik yang mereka miliki untuk bertanding disini. Lapangan juga merupakan tempat dimana terjadi kemenangan dan kekalahan dalam berbagai pertandingan. Untuk pemain profesional, anda membutuhkan dua kesebelasan pada lapangan yang berukuran panjang 100 meter dan lebar antara 65-75 meter. Kedua tim ini bertanding dalam dua babak yang masing-masing lamanya 45 menit, ditambah dengan waktu tambahan untuk mengganti waktu yang terpakai saat terjadi pelanggaran selama pertandingan.



Gambar 1. Lapangan Sepak Bola Menurut Aturan FIFA

Begitu pula posisi-posisi pemain menurut Clive Gifford (2003:10) bahwa sepak bola dahulu bermula dengan para pemain berperan sebagai pemain depan (*Forwards*) atau belakang (*backs*). Sekarang dengan adanya para bek (*Sweepers*), gelandang bertahan (*Midfield Anchor*), bek sayap (*Wings-Back*), dan penyerang (*Target men*), posisi-posisi para pemain menjadi lebih rumit.

Dengan demikian, para pemain di lapangan cenderung dikelompokkan dalam 3 kategori yaitu pemain bertahan (*Defenders*), gelandang (*Midfielders*), dan penyerang (*attackers*).

### 3. Gerak Dasar Sepak bola

Dalam upaya peningkatan keterampilan bermain sepak bola, keterampilan dasar sepak bola erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak selain fisik, teknik, taktik dan mental tentunya. Banyak gerakan-gerakan yang terjadi selama permainan sepak bola berlangsung baik gerakan yang tanpa bola maupun gerakan

dengan bola, misalnya gerakan berlari, gerakan memutar badan, gerakan melompat, gerakan meloncat, gerakan menendang bola.

Berdasarkan konsep dasar gerak diatas, maka pemain sepak bola memiliki tiga keterampilan gerak yaitu gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. gerak lokomotor dalam permainan sepak bola tergambar pada gerakan melompat/meloncat, dan meluncur. Gerak non lokomotor tercermin pada gerakan seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk. Sedangkan gerak manipulatif tercermin pada gerakan-gerakan seperti menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, menangkap bola bagi penjaga gawang, atau lemparan ke dalam. Dengan demikian dalam sepak bola, keterampilan gerak erat kaitannya dengan keterampilan bermain sepak bola. Gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, dan gerak manipulatif, merupakan gerakan yang paling dominan dalam sepak bola.

#### **1.4. Taktik dan Mental**

##### **1. Taktik Individu**

Taktik individu diterapkan oleh individu/pemain dalam menghadapi situasi-situasi dalam permainan seperti:

- a. Mengambil inisiatif kapan bola harus ditendang, dikontrol, dilindungi, diumpan, digiring dan dikeluarkan dari lapangan permainan.
- b. Mengambil inisiatif kemana bola akan diumpan pada saat dilakukannya tendangan gawang, tendangan sudut, tendangan bebas langsung/tidak langsung, lemparan bola ke dalam.

##### **2. Taktik unit**

Taktik unit diterapkan oleh tiap-tiap unit pemain (belakang, tengah dan depan) dalam menghadapi situasi-situasi dalam permainan seperti:

- a. Mengambil inisiatif dalam mengambil tendangan penjur.

- b. Mengambil inisiatif untuk menjebak *off-side* pada lawan.
- c. Mengambil inisiatif untuk melakukan tipuan-tipuan pada waktu dilukukannya tendangan bebas langsung tidak langsung.

### 3. Taktik beregu

Taktik beregu diterapkan oleh regu/tim dalam menghadapi situasi-situasi dalam permainan, seperti:

- a. Mengambil inisiatif untuk memancing lawan supaya memperlambat tempo permainan atau mempercepat tempo permainan.
- b. Mengambil inisiatif untuk memancing lawan supaya naik/tidak menarik mundur di daerah pertahana

### 4. Mental

Selain faktor fisik, teknik dan taktik, keberhasilan dalam bertanding juga ditentukan oleh kesiapan mental atau kematangan psikis. Sukadiyanto (2002: 99). Suharno (1983) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2002: 99) mendefinisikan mental atlet sebagai aspek abstrak berupa daya penggerak dan pendorong untuk mewujudkan kemampuan fisik, teknik maupun taktik dalam aktivitas olahraga. Sedangkan Sedangkan Harsono (1988: 101) betapa sepenuhnya perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dicapai. Beberapa metode yang dapat dipergunakan antara lain: demonstrasi, ceramah, diskusi, wawancara, peragaan, tanya jawab dan pemberian tugas. Untuk memantapkan mental olahragawan perlu pembinaan yang sistematis, Suharno (1983), yang dikutip oleh Sukadiyanto (2002: 99) mengemukakan beberapa cara membina mental atlet

### 2.1.2. Teknik Dasar Sepak bola

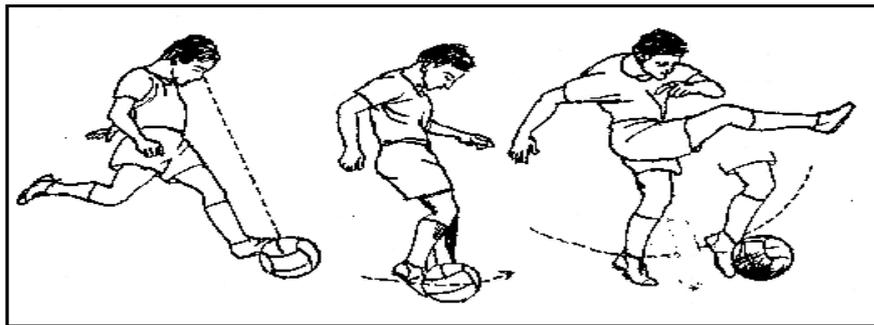
Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola (Remmy Muchtar, 1992: 54). Menurut Remmy Muchtar (1992: 28), yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Remmy Muchtar, 1992: 54).

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepak bola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah:

1. Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
2. menendang bola (*passing*).
3. Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
4. Menggiring bola (*dribbling*).
5. Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
6. Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
7. Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
8. Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
9. Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.

### a. Menendang bola (*kicking*).

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2000: 17).Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004 : 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



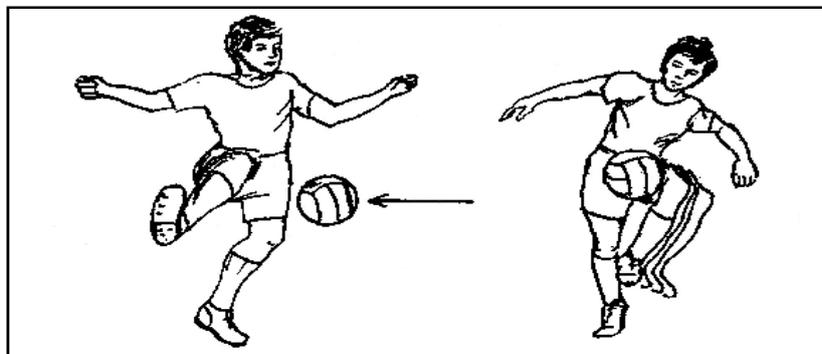
Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola,yaitu MenggunakanPunggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992: 31)

### b.Menghentikan Bola

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004: 40), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut: Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir. Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh). Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



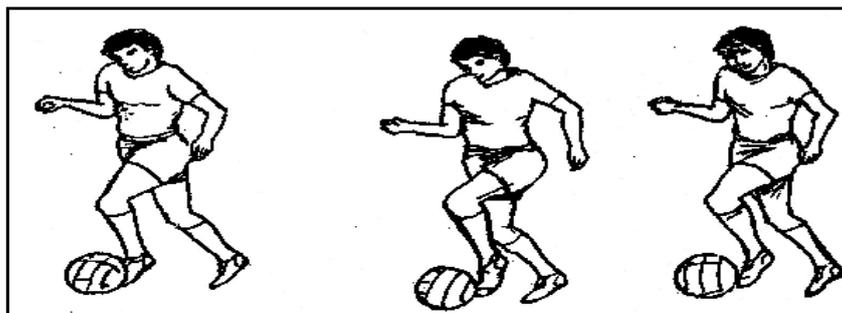
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha (Remmy Muchtar, 1992: 3)

## 5. Menggiring Bola ( *dribbling* )

Menggiring bola adalah menedang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepakbola menjadi menarik adalah ketika seorang pemain sepakbola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bola melewati lawan kemudian mencetak gol. Karena menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya berupa passing maupun shooting. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan dribbling yang dikutip dari Herwin (2004 : 36) adalah sebagai berikut:

Dribbling menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan dribbling, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya:

1. Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) Bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) Pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) Dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.



Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992: 4)

## 1. Pengertian Kondisi Fisik

Kehidupan manusia tidak bisa lepas dari gerak. Gerak manusia merupakan tanda dari kehidupan suatu makhluk. Dalam kehidupan manusia sehari-hari yang tidak bias lepas dari kata gerak merupakan salah satu indikator manusia dalam beraktivitas.

Menurut Danny Mielke (2007:ix) program penjagaan kondisi fisik pemain sepak bola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobic, sesi latihan lari secara terus menerus untuk meningkatkan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan kekuatan otot dan tulang.

Latihan peregangan, lari, dan kekuatan akan membuat latihan lebih menarik dan dapat membantu mencegah cedera. Karena banyak waktu harus diluangkan untuk latihan dalam strategi, masing-masing pemain harus bertanggung jawab atas latihan diri mereka sendiri di sepanjang tahun.

Menurut jurnal kutipan Ahadin Vol 12, No. 3 (2010) mendefinisikan beberapa kemampuan kemampuan motorik dan kondisi fisik yang terdiri dari kecepatan (speed), kelincahan (agility), kekuatan (power), keseimbangan (balance), kelenturan (flexibility), dan koordinasi (coordination).

Kondisi fisik mempunyai beberapa komponen yang harus dilatih sesuai cabang olahraga masing-masing. Komponen-komponen kondisi fisik antara lain sebagai berikut :

- 1.kecepatan
- 2.kelincahan
- 3.dayatahan

**A. Kecepatan (speed)**

adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif.

**B. Kelincahan (agility)**

adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Pemain yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan pemain tersebut cukup baik.

syaraf atau *feelin*

**C. Daya tahan (*endurance*)**

adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan, latihan yang digunakan seperti lari jarak jauh, lari lintas alam, latihan aerobik 12 menit, *interval training* dan *fartlek*.

## 2.2. Penelitian Terdahulu

1. Anung Baskoro Budi Nugroho (2010) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010”. Penelitian ini dilakukan dengan teknik yang disesuaikan dengan cabang sepak bola yaitu macam pengukurannya meliputi: (1) Tes lari 50 meter, (2) Tes shuttle run 6x10 meter, (3) Tes duduk dan meraih (sit and reach test), (4) Tes sit up 60 detik, (5) Tes loncat tegak (vertical jump), (6) Tes kekuatan otot tungkai, (7) Tes lari multi tahap (multistage test). Sari hasil penelitian, maka diperoleh Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010 secara umum disimpulkan kedalam kategori sedang. Dari penelitian sampel penelitian sebanyak 32 orang terdapat 17 orang atau 53,125% memiliki kemampuan fisik dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik dalam kategori sedang. Untuk komponen fisik yang paling menonjol adalah kelentukan (flexibility), dan daya tahan otot lokal (local endurance), sedangkan komponen kondisi fisik yang lemah adalah kecepatan (speed), daya ledak otot tungkai (power), kekuatan otot tungkai (strenght), dan daya tahan umum (general endurance). Adapun penjabarannya sebagai berikut: kategori baik sekali 0 orang atau 0.0%, kategori baik 13 orang atau 40.624%, katgori sedang 17 orang atau 53.125%, kategori kurang 2 orang atau 6.25% dan kategori kurang sekali 0 orang atau 0.0%.
2. Penelitian yang relevan kedua berasal dari skripsi Yoga Prastyo (2015) dengan judul “Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola SSB Se-Distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri Tahun 2015” hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan fisik sebagai berikut: (1) yang termasuk dalam kategori baik sekali berjumlah 4 anak (8,8%), (2) yang termasuk dalam kategori baik berjumlah 29 anak (64%), (3) yang termasuk dalam kategori sedang berjumlah 11 anak (25%), (4) yang

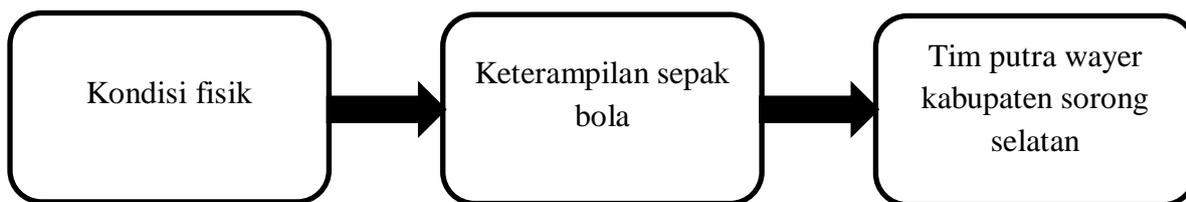
termasuk dalam kategori kurang berjumlah 1 anak (2,3%), dan (5) yang termasuk dalam kategori kurang sekali tidak ada (0%). Hasil penelitian tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola sebagai berikut: (1) yang termasuk dalam kategori baik sekali tidak ada (0%), (2) yang termasuk dalam kategori baik berjumlah 6 anak (13%), (3) yang termasuk kategori sedang berjumlah 7 anak (16%), dan (5) yang termasuk dalam kategori kurang sekali tidak ada (0%).

3. Penelitian yang relevan kedua berasal dari skripsi Affan Asy'ary ( 2023 ) dengan judul :  
Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Umur 12-15 Tahun. Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani dan teknik dasar sepakbola usia 12-14 tahun, diperoleh melalui survei dengan menggunakan teknik tes. Analisis data dengan perhitungan statistik kemudian dilakukan berdasarkan data yang terkumpul. Berikut adalah penjelasan hasil dari setiap pengujian yang dilakukan. Umumnya, satu pemain mendapat skor rendah, 70 mendapat skor cukup, dan 29 mendapat skor bagus. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara keseluruhan tidak ada pemain yang memiliki kondisi fisik sangat baik atau sangat buruk. Berdasarkan hasil penelitian dan rumusan masalah, bisa ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik para atlet terlihat dari hasil tes pengukuran yang dilakukan pada multi level fitness test, dengan persentase 70% kategori atas dan 25% kategori sangat rendah. Keterampilan sepak bola tercermin dari hasil tes small sided game dengan penilaian dribbling, passing dan penguasaan bola dengan kategori sangat tinggi 70%, sedang 25 kategori sangat rendah 5%.

### 2.3. Kerangka Pikir

Setiap pemain sepak bola harus mempunyai kondisi fisik yang prima dan keterampilan bermain sepak bola yang baik agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima tentunya harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Latihan kondisi fisik tidak dapat dilakukan begitu saja, karena bila salah akan mengakibatkan gangguan sistem syaraf, sistem otot, jantung, dan paru-paru. Oleh karenanya perlu memperhatikan komponen biomotor yang terlibat dalam permainan sepakbola. Selain itu, peran seorang pelatih harus memahami latar belakang usia pemain yang akan dilatihkan khususnya memberikan materi latihan kondisi fisik. Artinya dalam memberikan latihan kondisi fisik harus sesuai dengan kelompok umur pemain.

Keterampilan bermain sepak bola sangatlah penting sama halnya dengan kondisi fisik pemain, keterampilan bermain sepak bola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan. kerangka pikir dapat dilihat pada gambar berikut ini :



2.1. Gambar kerangka pikir

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **5.1. JENIS PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian.

#### **3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.**

Penelitian ini dilaksanakan di wayer kabupaten sorong selatan Ada pun terdapat waktu penelitian dimana penelitian ini akan di laksanakan pada bulan agustus sampai september 2024

#### **3.3. Desaian Penelitian**

Variabel penelitian ini adalah kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola. Ada pun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan yaitu:

1. Kondisi fisik adalah kemampuan tim sepak bola wayer kabupaten sorong selatan dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Kecepatan adalah kemampuan tim sepak bola wayer kabupaten sorong selatan untuk melakukan gerakan secara berturut turut dalam waktu yang singkat. Dalam penelitian ini, kecepatan diambil dengan tes lari 50 meter, dengan menggunakan satuan tes lari 50 meter.
  - b. Kelincahan merupakan kemampuan tim sepak bola wayer kabupaten sorong selatan untuk mengubah arah tubuhnya dengan cepat. Kelincahan merupakan gabungan dari beberapa unsur power dan kelentukan. Kelincahan dalam penelitian ini diukur menggunakan illinois agility run test dengan satuan detik.
  - c. Daya tahan adalah kemampuan tim sepak bola wayer kabupaten sorong selatan untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama diukur menggunakan tes multi tahap (multi stage test) dengan satuan ml/kg/min.
2. Keterampilan bermain sepak bola yaitu kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam bermain sepak bola yang diukur dengan tes keterampilan bermain sepak bola dari pengembangan tes kecakapan dengan satuan detik.

### **3.4. Populasi dan Sampel**

#### **a. pupulasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai Kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari seseorang dan kemudian ditarik kesimpulan Populasi merupakan keseluruhan dari subyek penelitian. Populasi dalam Penelitian ini adalah peserta olahraga sepak bola tim wayer dengan Jumlah sebanyak 33 orang.

#### **b. Sampel**

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki tersebut populasi (Sugiyono, 2010: 81) Sedangkan Suharsimi Arikunto (2006: 131) mengatakan sampel

adalah sebagian atau wakil dari suatu populasi yang akan diteliti oleh peneliti. Apa bila subyek yang akan diteliti jumlahnya kurang dari 13 orang, maka lebih baik subyek diambil semua.

Bedasarkan Penjelasan diatas maka sampel yang digunakan dalam Penelitian ini adalah tim sepak bola wayer kabupaten sorong selatan dengan menggunakan Survei, maka sampel dalam penelitian ini hanya berjumlah 13 orang.

### **3.5. Teknik dan Instrumen Pengumpulan data**

#### **A. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2003: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas empat item tes, yaitu :

##### **a. Tes Kondisi Fisik**

1. Kecepatan (Lari 50 Meter) Tes kecepatan lari 50 m memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24).
2. Kelincahan Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Illinois Agility Run Test. Validitas tes menggunakan logical validity dan reliabilitas sebesar 0,920 (dalam skripsi Renyta, 2012).

##### **b. Tes Keterampilan Bermain Sepak bola**

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan bermain sepak bola, yaitu dengan tes pengembangan (Subagyo Irianto, 2010: 152-156).

##### **c. Petunjuk Pelaksanaan:**

- a. Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan untuk testi.
- b. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit.
- c. Testi bersepatu bola.
- d. Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan tes yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor.
- d. Pelaksanaan:
  - a. Testi berdiri di kotak start (kotak 1) sambil memegang bola
  - b. Setelah aba-aba "ya", testi memulai tes dengan menimang nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
  - c. Testi memegang bola di kotak berikutnya untuk melakukan passing rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2x (dengan kaki kanan 1x dan kiri 1x), bola harus masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.
  - d. Testi menimbang bola di atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan kaki yang terbaik. Jika gagal di ulangi dengan sisa bola berikutnya.
  - f. Mengambil bola di kotak ke-2 untuk kemudian digiring (dribble) dengan cepat menuju kotak finish (kotak ke-3), bola harus benarbenar berhenti di dalam kotak

## **B. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. Dalam pengambilan

data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian, setelah semua selesai dilakukan lagi untuk tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi.

Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. Tes Kecepatan lari 50 m

1. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
2. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera start, peluit, kuns, stopwatch, formulir dan alat tulis.
3. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
4. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finis, menempuh jarak 50 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis finish, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
5. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
6. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk stopwatch manual, dan dua angka di belakang koma untuk stopwatch digital.

b. Tes keterampilan bermain sepak bola

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan untuk mengukur keterampilan

bermain sepak bola, yaitu dengan tes pengembangan “(Subagyo Irianto, 2010: 152-156). Tes ini dilengkapi dengan norma penilaian untuk anak usia 10-13 tahun. Sampel dalam penelitian ini yaitu tim sepak bola putra wayer .

### 3.6. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik atlet sepak bola. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2007: 221). Satuan ukuran pengganti ini dengan menggunakan T skor, rumus T skor sebagai berikut:

$$T \text{ Skor} = 15 + \left( \frac{X - \bar{X}}{SD} \right) \cdot 10$$

Hasil T skor menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi. Untuk mengetahui batas nilai T skor tiap masing-masing kategori yaitu menggunakan skor baku (T skor). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T skor) dengan penilaian 5 kategori. Menurut Saifuddin Azwar (2001: 163) penilaian dengan 5 kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 1. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik

NO	Rentangan Norma	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

Keterangan: M : nilai rata-rata (mean) X : skor S : standar deviasi (Sumber: Saifuddin Azwar, 2001: 163)

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1. Hasil**

Penelitian bertujuan untuk melakukan survei perkembangan kondisi fisik dan keterampilan sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan. Hasil dari penelitian survei perkembangan kondisi fisik dan keterampilan sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan. tes: kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, daya tahan, kelentukan dan kecepatan, sedangkan ketepatan menendang dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan menendang dari tes Bobby Charlton. Profil kondisi fisik pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan diukur dengan tes, diantaranya: Mengukur Kecepatan dengan lari 50 meter, Mengukur Kelincahan dengan Shuttle run tes, Mengukur Daya Tahan. Hasil penelitian melakukan survei perkembangan kondisi fisik dan keterampilan sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan. Dari berbagai tes tersebut di deskripsikan sebagai berikut:

##### **4.1.1. Hasil Kecepatan/ Tes Lari 50 Meter Pemain Sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan.**

Hasil penelitian kondisi fisik kecepatan pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan dari 13 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik kecepatan lari diperoleh nilai minimum tes kecepatan yang didapat adalah 4,60; nilai maksimum yang didapat adalah 6,80; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 5,5; median yang didapat adalah nilai 5 dan modus yang di dapat adalah nilai 5.

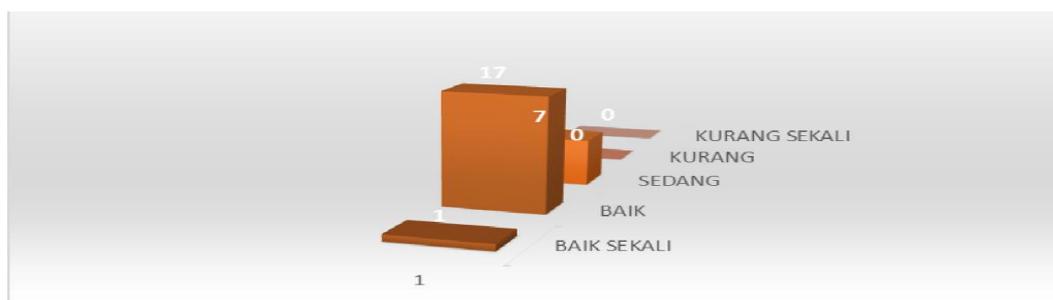
Hasil penelitian kecepatan dengan tes lari 50 meter yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut:

**Tabel 4.1. Deskripsi Hasil Penelitian tes lari 50 meter pemain sepak bola**

**tim putra wayer kabupaten sorong selatan**

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>4,6	1	14%
Baik	5,7 – 4,7	7	68%
Sedang	6,8 – 5,6	5	28%
Kurang	7,9 – 6,9	0	0%
kurang sekali	09-08	0	0%

**Hasil Peneletian kecepatan apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:**



**Gambar 4.1. Diagram Hasil Penelitian kecepatan dengan tes lari 50 meter**

**4.1.2. Hasil Kelincahan / Shuttle Run Test Pemain Sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan**

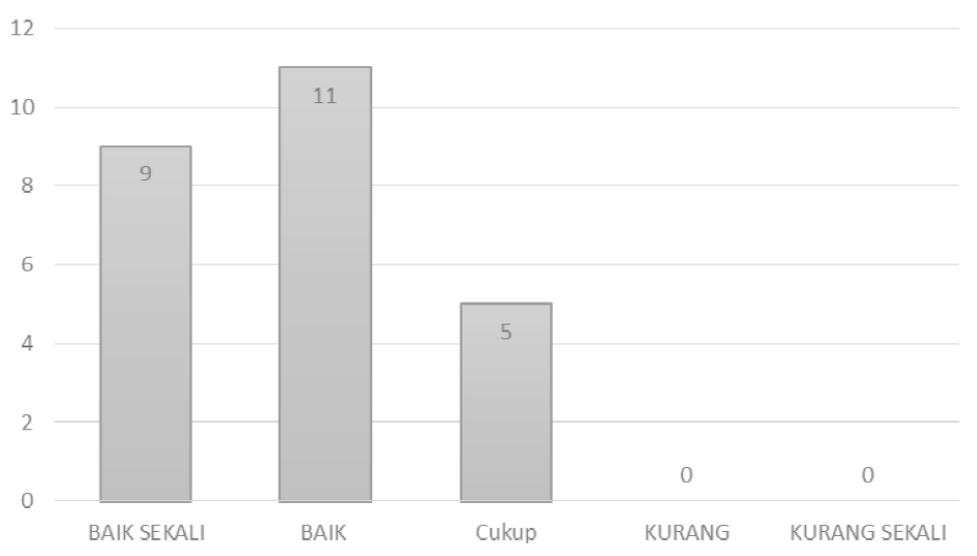
Hasil penelitian Kelincahan dengan Shuttle run test pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan dari 13 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes kelincahan dengan shuttle run test nilai minimum yang didapat adalah 10,15; nilai maksimum yang didapat adalah 15,05; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 12,4 median yang didapat adalah nilai

12 dan modus yang di dapat adalah nilai 12. Hasil penelitian Kelincahan dengan Shuttle run test yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut:

**Tabel 4.2. Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan dengan Shuttle run test pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan.**

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	<15,5	6	36%
Baik	16 – 15,6	4	44%
Sedang	16,6 – 16,1	3	20%
Kurang	17,1 – 16,7	0	0%
kurang sekali	17,7 – 17,2	0	0%

Hasil Peneletian kelincahan/shuttle run test apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.2. Diagram Hasil Penelitian kelincahan/shuttle run test pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan

#### **4.1.3. Hasil Daya Tahan/Multistage Pemain Sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan**

Hasil Penelitian daya tahan pada 13 pemain tim putra wayer kabupaten sorong selatan. Test diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 43,0, nilai maximum yang di dapat adalah 55,0, rerata nilai test yang didapat adalah 48,5, median nilai tes yang didapat adalah 49, modus nilai yang didapat adalah 50. Hasil penelitian dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Penelitian pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan.**

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>51,6	3	12%
Baik	42,6 – 51,5	10	88%
Sedang	33,8 – 42,5	0	%
Kurang	25,0 – 33,7	0	0%
kurang sekali	<25,0	0	0%

Hasil Peneletian tes apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



**Gambar 4.3 Hasil Penelitian Tes Multi Stage Fitness pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan.**

#### 4.1.4. Hasil Kondisi Fisik Secara Keseluruhan Pemain Sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan.

Setelah melakukan tes kondisi fisik pada pemain sepak bola pemain tim putra wayer kabupaten sorong selatan untuk mengetahui profil kondisi fisik diperoleh nilai t-skor untuk dijadikan sebagai hasil penelitian kondisi fisik pemain sepak bola pemain tim putra wayer kabupaten sorong selatan. Hasil penelitian kondisi fisik pemain sepak bola pemain tim putra wayer kabupaten sorong selatan yang diteliti dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik, diantaranya: Kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, Kelincahan menggunakan, Daya Tahan,

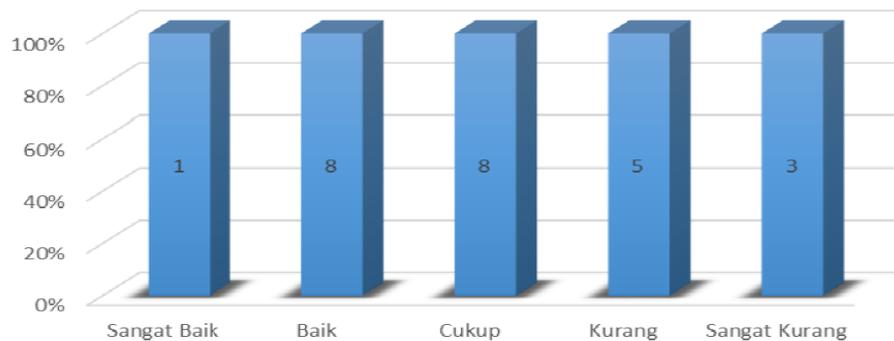
Semua pemain yang di ambil data dengan pengukuran kondisi fisik sejumlah 13 pemain diperoleh nilai minimum: -7,95, nilai maksimum: 108,78 rata-rata hasil tes: 50, median tes 47,90, modus tes: 0, dan Standart deviasi: 33,10.

Hasil Penelitian menunjukkan tes kondisi fisik pemain sepak bola pemain tim putra wayer kabupaten sorong selatan, di deskripsikan pada tabel berikut:

**Tabel 4.4 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kondisi Fisik pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan**

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$x >$	99,65	Sangat Baik	1	4%
66,55 $< x <$	99,65	Baik	5	36%
33,45 $< x <$	66,55	Cukup	4	32%
0,35 $< x <$	33,45	Kurang	2	20%
$x <$	0,35	Sangat Kurang	1	12%
			13	100%

Apabila hasil penelitian kondisi fisik pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan, di deskripsikan pada tabel berikut ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 4.4 Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan**

Berdasarkan tabel dan gambar yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui profil kondisi 13 pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan sebagian besar berada pada kategori Baik sebanyak 8 Pemain dengan presentase sebesar 32%, kategori cukup sebanyak 8 pemain dengan presentase sebesar 32%, kategori kurang 5 pemain dengan presentase sebesar 20%, kategori sangat kurang sebanyak 3 pemain dengan presentase sebesar 12% dan sangat baik 1 pemain dengan presentase sebesar 4%.

## 4.2. Pembahasan

Survei adalah menginformasikan secara jelas terhadap gejala-gejala yang dihadapi dalam suatu peristiwa yang terjadi. Kondisi fisik adalah keadaan kesiapan fisik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki atau jika dilihat dari segi fisiologi merupakan kemampuan seseorang yang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik yang baik merupakan kebutuhan dan harus dimiliki oleh setiap atlet olahraga, termasuk pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten

sorong selatan. Sama seperti atlet pada setiap cabang olahraga manapun, pemain sepak bola termasuk cabang olahraga yang pemainnya membutuhkan kondisi fisik yang baik diantaranya seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan ketika pemain tersebut berlatih dan ketika mengikuti kompetisi pada setiap kompetisi. Ketepatan shooting merupakan keterampilan wajib yang harus dimiliki setiap pemain pada setiap cabang olahraga sepak bola. Ketepatan shooting harus dikuasai setiap pemain sepak bola karena pada ketika pertandingan pemain harus melakukan teknik tersebut untuk memenangkan pertandingan. Pada olahraga sepak bola memiliki teknik dasar yang banyak, ketepatan shooting merupakan salah satu teknik yang wajib dimiliki pemain sepak bola selain untuk dapat menghasilkan gol atau angka, ketepatan shooting juga dapat membuat pemain dapat mengarahkan tendangan bola pada target yang diinginkan.

Pemenuhan semua kondisi fisik dan ketepatan shooting sepak bola yang merupakan dibutuhkan adalah dengan melakukan latihan yang teratur atau rutin, dan terencana. Penting sekali untuk mengetahui kondisi fisik dan ketepatan shooting sepak bola bagi setiap pemain sepak bola atau tim sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan agar dapat menentukan latihan kedepannya untuk persiapan dalam mengikuti kompetisi sepak bola di tingkat asosiasi kabupaten setempat dan dapat dijadikan pedoman untuk melakukan seleksi pemain.

Hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui kondisi fisik dan ketepatan sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan. Kondisi fisik pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan sebagian besar masuk dalam kategori baik dan cukup dengan presentase sebesar 32%. Sedangkan ketepatan shooting sepak bola pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan mendapatkan hasil baik dengan persentase 36%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik suatu kesimpulan survei kondisi fisik dan ketepatan shooting sepak bola pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan, memiliki kondisi fisik yang baik dan cukup. Sedangkan ketepatan pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan masuk kategori baik. Hasil ini merupakan dari pemberian latihan yang di berikan pelatih pada setiap latihan. Hasil kondisi fisik merupakan hasil dari melakukan latihan yang berasal dari program pelatih dan selanjutnya setiap waktu perlu di lakukan tes kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar. Seperti yang diungkapkan (AllSabah, Muhammad Akbar Husein., Weda. Setiawan, Irwan., Nimah, 2020) mengatakan, pada sepak bola pemain sepak bola harus didukung dari latihannya. Dari latihan yang dilakukan setiap hari perlu kiranya dilakukan pemantauan hasil kondisi fisik dari latihan yang dilakukan menurut program yang telah direncanakan pelatih melalui tes kondisi fisik.

Survei yang dilakukan peneliti yang dilihat dari awal memperlihatkan pemain melakukan latihan selama 3 hari selama satu minggu dengan pembentukan kondisi fisik. Intensitas latihan juga berkontribusi pada hasil kondisi fisik yang dimiliki setiap pemain. Latihan yang rutin, dan terencana menjadi salah satu cara yang sangat penting untuk menjaga kesegaran fisik, dengan begitu secara otomatis dapat meningkatkan kondisi fisik dan ketepatan dan teknik-teknik lain dalam sepak bola.

Kondisi fisik dan ketepatan shooting pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan yang baik dapat melakukan aktivitas yang lebih berat tanpa mengalami kelelahan yang cepat, sehingga nantinya ketika melakukan kompetisi atlet mampu menunjukkan kemampuannya dan menjalankan instruksi pelatih secara maksimal untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Prinsip latihan yang merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yakni meningkatkan kualitas fisik, teknik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis

seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan selama sehari-hari akan memiliki kebugaran yang lebih baik. Semakin baik keterampilan teknik dasar yang dilakukan setiap hari akan menjadikan lebih baik lagi dalam melakukan teknik. Untuk mencapai kondisi fisik dan ketepatan shooting yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan untuk meningkatkan pemain misalnya dengan melakukan latihan atau aktivitas fisik secara rutin, terencana, dan penambahan porsi latihan. Faktor-faktor lain seperti istirahat, kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor gizi dan faktor lain seperti; umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk badan, keadaan kesehatan, kebutuhan gizi, dan berat badan juga mempengaruhi kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain.

Maka dari itu, kondisi fisik dan ketepatan sepak bola yang baik dengan melakukan latihan yang rutin, terencana juga bisa diwujudkan dengan memperhatikan beberapa faktor tersebut akan mencapai target yang diinginkan untuk meraih prestasi. Penelitian ini pelatih mendapatkan gambaran kondisi yang sebenarnya kondisi fisik dan ketepatan shooting pemain sepak tim putra wayer kabupaten sorong selatan dapat meningkatkan kondisi fisik dan ketepatan shooting yang saat ini masuk dalam kategori baik dan cukup, kedepannya dapat dipertahankan atau ditingkatkan ke level diatasnya. Hal ini membuat pelatih dapat membuat program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik dan ketepatan shooting pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan.

Hasil kondisi fisik dan ketepatan ini dapat menjadi gambaran juga untuk merekrut pemain sepak bola di tim sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan. Pemain melihat gambaran kondisi fisik dan ketepatan shooting keterampilan teknik dasar saat ini dapat menjadikan motivasi untuk meningkatkan latihannya, agar dapat mempertahankan atau meningkatkan kondisi fisik dan ketepatan yang dimilikinya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Dari hasil survei kondisi fisik dan ketepatan pemain sepak bola putra tim putra wayer kabupaten sorong selatan. kelompok umur junior dengan usia 10 – 13 tahun memiliki kondisi fisik dengan kategori baik dan cukup dengan persentase masing-masing 32% atau 4 pemain. sedangkan ketepatan tergolong kategori baik dengan 36% atau 7 pemain. jumlah persentase tersebut diambil dari 13 pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan. kelompok umur senior dengan usia 14 – 17 tahun.

#### **5.2. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi manajemen klub tim putra wayer kabupaten sorong selatan, hendaknya lebih memaksimalkan latihannya untuk meningkatkan kondisi fisik dan ketepatan pemain binaannya.
2. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini merupakan salah satu referensi untuk penelitian sejenis sebagai tolak ukur dan pembanding untuk penelitian berikutnya.

## Daftar Pustaka

- Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Surampaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud.
- Abdul Rohim. 2008. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Demak: Aneka Ilmu.
- Adiska Rani Ditya Chandra. 2016. Pembinaan Prestasi Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPOP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal*. Journal Physical Education Sport, Health, and Recreations Unniversitas Negeri Semarang.
- Ahadin. 2010. Kemampuan Motorik Dan Kondisi Fisik Sepak Bola Pada pemain dengan Singkil. *Proposal*. Program Sarjana Unniversitas Syiah Kuala.
- Anas Sudjiono. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anung Baskoro Budi Nugroho. (2010). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ari Muntiardiyanto Umar. (2013). Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arfan. 2013. Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada pemain SDN Pembina Luwuk. *Skripsi*. Program Sarjana Unniversitas Tadulako.
- Eko Valentin Nurcahyo. 2001. Penilaian Keterampilan Dribbling Dan Passing Sepak Bola Melalui Tes Pengamatan Pada pemain bola Minggir. *Skripsi*. Program Sarjana UNY.
- Fajar Fauzi. 2013. Tingkat Keterampilan Bermain Sepak Bola SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2004. *Buku Panduan Penulisan Skripsi Unnes*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*.

Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Gifford, Clive. 2003. *Sepak Bola Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta:

Erlangga.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.

Mikkey Anggara Suganda. 2017. Pengaruh Latihan Lingkaran Terhadap Ketepatan Passing

Datar Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMK YPS

Prabumulih. *Skripsi*. Program Sarjana.

Nugraha, Andi Cipta. 2013. *Mahir Sepak Bola*. Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia.

Saifuddin Azwar. 2001. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Sajoto, Mochamad. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik Dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Singarimbun, Masri. (2006). *Metode Penelitian Survei*. LP3ES, Jakarta.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Temanggung: Unniversitas Negeri Temanggung.

## Lampiran 1.

**Hasil Penelitian Tes keterampilan Lari 50 Meter Pemain Sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan.**

No	Nama	Hasil		
		Usia	Hasil	Ratiing
1	MILER SAMAN	13	0,5152	1
2	RIKY ANNY	13	0,5153	2
3	OGES SMUR	13	0,593	3
4	MANU WATO	13	0,5571	4
5	AGUS HOWAY	13	0,5643	5
6	KOLOSE HOWAY	12	0,5744	6
7	FALDO SMUR	11	1,0000	7
8	SEKE HOWAY	13	1,0147	8
9	BENI HOWAY	13	1,0203	9
10	GABRIEL SUSIM	13	1,0255	10
11	ALFARENS HOWAY	12	1,0312	11
12	ANDRES KAISALA	12	1,0365	12
13	MATIUS YAFLE	13	1,0437	13

**Lampirann 2.**

**TES KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA TIM PUTRA WAYER  
KABUPATEN SORONG SELATAN**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kecepatan (detik)</b>	<b>Kelincahan (detik)</b>	<b>Daya Tahan (ml/kg/bb/min)</b>
1	Miler saman	8.36	9.11	42.4
2	Riki anny	7.13	6.42	39.55
3	Oges smur	7.37	7.53	35.7
4	Manu wato	8.07	6.39	41.1
5	agus howay	8.16	8.46	44.5
6	Kolose howay	7.87	7.74	39.2
7	Seke howay	8.40	7.17	40.8
8	Beni howay	8.23	5.65	38.85
9	Faldo smur	8.49	7.23	40.5
10	Gabriel susim	7.42	6.12	37.45
11	Matius yafle	8.36	8.10	44.2
12	Alfares howay	9.37	6.16	34.65
13	Andeas kaisala	7.17	7.51	39.55

**TES KOSNDISI FISIK SEPAKBOLA PEMAIN SEPAK BOLA KLUB  
WAYER**

**BERDASARKAN T SKOR**

No	Kecepatan	Kelincahan	Daya Tahan	Kondisi Fisik
1	46.66661	27.73396	53.96166	128.3622
2	66.35008	57.53279	46.0082	169.8911
3	62.5094	45.23662	35.26407	143.0101
4	51.30743	57.86512	50.33377	159.5063
5	49.86718	34.93442	59.82209	144.6237
6	54.50799	42.91032	45.03146	142.4498
7	46.0265	49.22457	49.49656	144.7476
8	48.74698	66.06257	44.05473	158.8643
9	44.58625	48.55991	48.65936	141.8055
10	61.70926	60.85608	40.14777	162.7131
11	46.66661	38.92237	58.98489	144.5739
12	30.50377	60.41297	32.33385	123.2506
13	65.70996	45.45817	46.0082	157.1763

**lampiran 2. Analisis Deskriptif Statistik**

**Statistics**

Valid	Keterampilan Bermain Sepakbola	Kecepatan	Kelincahan	Daya Tahan
N	23	23	23	23
Missing	0	0	0	0
Mean	44.8400	8.1517	7.1000	40.9804
Median	44.1000	8.3600	7.1700	40.3000
Mode	38.78 <sup>a</sup>	8.36 <sup>a</sup>	5.65 <sup>a</sup>	38.85 <sup>a</sup>
Std. Deviation	4.49217	.62489	.90272	3.58335
Minimum	38.78	7.13	5.65	34.65
Maximum	54.72	9.37	9.11	49.30
Sum	1031.32	187.49	163.30	942.55

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Keterampilan Bermain Sepak bola**

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
38.78	1	4.3	4.3	4.3
39.19	1	4.3	4.3	8.7
39.9	1	4.3	4.3	13.0
40.41	1	4.3	4.3	17.4
41.07	1	4.3	4.3	21.7
41.22	1	4.3	4.3	26.1
41.27	1	4.3	4.3	30.4
41.29	1	4.3	4.3	34.8
41.65	1	4.3	4.3	39.1
43.52	1	4.3	4.3	43.5
43.97	1	4.3	4.3	47.8
44.1	1	4.3	4.3	52.2
45.02	1	4.3	4.3	56.5
45.5	1	4.3	4.3	60.9
45.97	1	4.3	4.3	65.2
46.07	1	4.3	4.3	69.6
47.5	1	4.3	4.3	73.9
48.25	1	4.3	4.3	78.3
48.5	1	4.3	4.3	82.6
49.19	1	4.3	4.3	87.0
50.16	1	4.3	4.3	91.3
54.07	1	4.3	4.3	95.7
54.72	1	4.3	4.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

### Kecepatan

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
7.13	1	4.3	4.3	4.3
7.17	1	4.3	4.3	8.7
7.19	1	4.3	4.3	13.0
7.27	1	4.3	4.3	17.4
7.37	1	4.3	4.3	21.7
7.42	1	4.3	4.3	26.1
7.87	1	4.3	4.3	30.4
8.07	1	4.3	4.3	34.8
8.16	1	4.3	4.3	39.1
8.23	1	4.3	4.3	43.5
8.24	1	4.3	4.3	47.8
8.36	2	8.7	8.7	56.5
8.4	1	4.3	4.3	60.9
8.47	2	8.7	8.7	69.6
8.49	1	4.3	4.3	73.9
8.53	1	4.3	4.3	78.3
8.56	2	8.7	8.7	87.0
8.69	1	4.3	4.3	91.3
9.11	1	4.3	4.3	95.7
9.37	1	4.3	4.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

### Kelincahan

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5.65	1	4.3	4.3	4.3
6.03	1	4.3	4.3	8.7
6.12	1	4.3	4.3	13.0
6.16	1	4.3	4.3	17.4
6.21	1	4.3	4.3	21.7
6.22	1	4.3	4.3	26.1
6.39	1	4.3	4.3	30.4
6.42	1	4.3	4.3	34.8
6.46	1	4.3	4.3	39.1
6.76	1	4.3	4.3	43.5
7.04	1	4.3	4.3	47.8
7.17	1	4.3	4.3	52.2
7.19	1	4.3	4.3	56.5
7.23	1	4.3	4.3	60.9

7.51	1	4.3	4.3	65.2
7.53	1	4.3	4.3	69.6
7.74	1	4.3	4.3	73.9
7.88	1	4.3	4.3	78.3
7.91	1	4.3	4.3	82.6
8.01	1	4.3	4.3	87.0
8.1	1	4.3	4.3	91.3
8.46	1	4.3	4.3	95.7
9.11	1	4.3	4.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

### Daya Tahan

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
34.65	1	4.3	4.3	4.3
35.7	1	4.3	4.3	8.7
37.45	1	4.3	4.3	13.0
37.8	1	4.3	4.3	17.4
38.85	2	8.7	8.7	26.1
39	1	4.3	4.3	30.4
39.2	1	4.3	4.3	34.8
39.55	2	8.7	8.7	43.5
39.9	1	4.3	4.3	47.8
40.3	1	4.3	4.3	52.2
40.5	1	4.3	4.3	56.5
40.8	1	4.3	4.3	60.9
41.1	1	4.3	4.3	65.2
41.8	1	4.3	4.3	69.6
42.4	1	4.3	4.3	73.9
44.2	1	4.3	4.3	78.3
44.5	2	8.7	8.7	87.0
44.65	1	4.3	4.3	91.3
48	1	4.3	4.3	95.7
49.3	1	4.3	4.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

## KONDISI FISIK BERDASARKAN T SKOR

### Statistics

N	Valid	23
	Missing	0
Mean		1.5011E2
Median		1.4475E2
Mode		123.25 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.40283E1
Minimum		123.25
Maximum		178.54
Sum		3452.50

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Kondisi Fisik

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
123.2506	1	4.3	4.3	4.3
128.3622	1	4.3	4.3	8.7
133.0745	1	4.3	4.3	13.0
137.964	1	4.3	4.3	17.4
141.8055	1	4.3	4.3	21.7
142.137	1	4.3	4.3	26.1
142.4498	1	4.3	4.3	30.4
143.0101	1	4.3	4.3	34.8
143.2075	1	4.3	4.3	39.1
144.5739	1	4.3	4.3	43.5
144.6237	1	4.3	4.3	47.8
144.7476	1	4.3	4.3	52.2
151.9949	1	4.3	4.3	56.5
153.7343	1	4.3	4.3	60.9
155.8989	1	4.3	4.3	65.2
157.1763	1	4.3	4.3	69.6
158.8643	1	4.3	4.3	73.9
159.5063	1	4.3	4.3	78.3
160.7333	1	4.3	4.3	82.6
162.7131	1	4.3	4.3	87.0
169.8911	1	4.3	4.3	91.3
174.2441	1	4.3	4.3	95.7
178.5365	1	4.3	4.3	100.0
<b>Total</b>	23	100.0	100.0	

## Lampiran 5. Dokumentasi

### 1. Kondisi fisik



Doa sebelum tes



pengarahan



Pemanasan



Tes kecepatan lari 50 m



kelincaha sig -zag



Tes daya tahan (durability)

## 2.Tes keterampilan



Persiapan memegang bola



tes menimbang bola di udara(weighing the ball)



Dribling menuju garis finish

## Lampiran.6

surat penelitian dari fakultas

		<b>FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA</b> <b>UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG</b> Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Marlyat Pantol, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya	
Nomor	: 161/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2024	Sorong, 22 Agustus 2024	
Lamp.	: -		
Perihal	: <i>Permohonan Izin Penelitian</i>		
<b>Kepada Yth.</b> <b>Ketua Tim Putra Wayer Kabupaten Sorong Selatan</b> Di_ <i>Tempat</i>			
<i>Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.</i>			
Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:			
Nama	: Agustinus Howay		
NIM	: 148520121022		
Semester	: VII (Tujuh)		
Program Studi	: Pendidikan Jasmani		
Judul Penelitian	: " Survei perkembangan kondisi fisik dan keterampilan sepak bola Tim Putra Wayer Kabupaten Sorong Selatan".		
Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 27 Agustus – 5 September 2024.			
Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.			
<i>Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.</i>			
		 <b>Rani Andri Pramita, M.Pd.</b> NIDN. 1411129001	
Tembusan disampaikan Kepada: 1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani; 2. Dosen Pembimbing Skripsi; 3. Yang bersangkutan;			
<a href="http://www.fabio.unimudasorong.ac.id">www.fabio.unimudasorong.ac.id</a>		PROGRAM STUDI:	
Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD			

lampiran.7

surat balasan penelitian



**SEKOLAH SEPAK BOLA  
DISTRIK WAYER KABUPATEN SORONG SELATAN**

Alamat Jl.teminabuan – ayamaru Tlp.081248674402

---

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
NOMOR : 004/SSB.WFC/1/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini ketua tim sepak bola wayer fc,

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : agustinus howay

Nim : 148520121022

Semester : VII

Perguruan tinggi : universitas pendidikan muhammadiyah sorong

Adalah benar – benar melaksanakan penelitian di tim sepak bola wayer

pada tanggal 7 september 2024 dengan judul skripsi “survei perkembangan kondisi fisik  
dan keterampilan sepak tim putra wayer kabupaten sorong selatan

Demikian surat keterangan ini di berikan dan di pergunakan sebagai mana mestinya.

wayer 13 september 2024

Mengetahui

Ketua SSB wayer

**Ir.-JEMBRIS SMUR, S.T.,M.T**