

**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETRAMPILAN SEPAK BOLA
PADA ATLET PS UNIMUDA SORONG TAHUN 2025**

SKRIPSI



Oleh
Gustap Kasna
148520121027

**PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Ini Telah Disetujui Tim Pembimbing Pada:

09 Oktober 2025

Pembimbing I

Dr. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or., AIFO-FTT.
NIDN. 1117019002

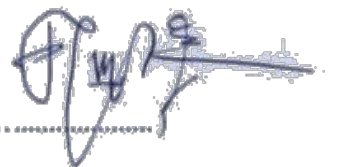
(.....)



Pembimbing II

Sugiono, M.Pd.
NIDN. 8984440022

(.....)

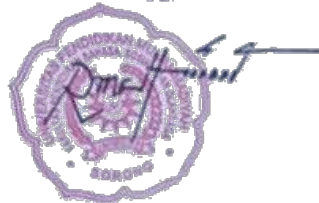


LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah di sahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga
Universitas pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Pada, 28 Oktober 2025

Dekan FABIO



Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tim Penguji Skripsi

1. Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301

A handwritten signature in blue ink, corresponding to the first member of the examination team, Saiful Anwar.

2. Bandune Bumbura, M.Or.
NIDN. 1409058401

A handwritten signature in blue ink, corresponding to the second member of the examination team, Bandune Bumbura.

3. Dr. Waskito Ali Suryo Putro, M.Or., AIEO-EIT
NIDN. 1117019002

A handwritten signature in blue ink, corresponding to the third member of the examination team, Dr. Waskito Ali Suryo Putro.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau di terbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Sorong, 01 Juli 2025

Penulis

Gustap Kasna

148520121027

ABSTRAK

Gustap Kasna 2025. **“Survei Kondisi Fisik Dan Ketrampilan Sepak Bola Atlet PS UNIMUDA Sorong”**. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas pendidikan bahasa, sosial dan olahraga Universitas Pendidikan Muahmmadiyah Sorong. Gustap Kasna.

Kondisi fisik dan ketrampilan sepak bola pada seorang atlet sepak bola adalah faktor penting untuk menunjang kualitas permainan didalam sepak bola. Dengan kondisi fisik yang prima dan ketrampilan sepak bola yang baik maka seorang atlet dapat melaksanakan latihan sesuai dengan program yang sudah ditetapkan. Sehingga atlet akan mampu menunjang penampilanya disaat bertanding untuk meraih prestasi yang maksimal. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana kondisi fisik atlet PS UNIMUDA.tahun 2025?b 2) Bagaimana ketrampilan sepak bola atlet PS UNIMUDA.tahun 2025?. Adapun Tujuan penelitian ini adalah: 1) Mengetahui kondisi fisik para atlet sepak bola PS UNIMUDA tahun 2025. 2) Mengetahui ketrampilan sepak bola yang dimiliki atlet PS UNIMUDA tahun 2025.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survei*. Populasi penelitian ini adalah atlet sepak bola PS UNIMUDA tahun 2025. yang berjumlah 23 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian ini yaitu *Multistage Fitness Tes* dan *Small Side Game*.

Hasil penelitian ini kemudian diolah dan diperoleh hasil kondisi fisik dari 20 atlet PS UNIMUDA tahun 2025 diantaranya terdapat 3 (15%) sangat tinggi, 9 (45%) tinggi, 6 (30%) rendah, dan 2 (10%) sangat rendah setelah dilakukan tes pengukuran dan di golongankan dalam prediksi ambilan kemudian data diolah. Hasil dari ketrampilan sepak bola diantaranya 14 (70%) sangat tinggi, 5 (25%) sedang, dan 1 (5%) sangat rendah. Dalam hasil ini atlet PS UNIMUDA tahun 2025 memiliki hasil yang positif.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah atlet PS UNIMUDA tahun 2025 memiliki kemampuan yang positif. Diambil dari pengukuran *Multistage Fitness Tess* untuk kondisi fisik dan *Small Side Game* untuk ketrampilan sepak bola. Disarankan lebih meningkatkan lagi kondisi fisik dengan metode latihan fisik yang bervariasi dan penyesuaian terhadap padatnya jadwal latihan sehingga para atlet tidak mengalami kelelahan. Ketrampilan sepak bola dapat ditingkatkan dengan memperbanyak sentuhan bola dan metode latihan yang lebih modern agar atlet PS UNIMUDA Sorong memiliki fundamental ketrampilan sepak bola yang baik.

Kata kunci ; *Kondisi Fisik Dan Ketrampilan Sepak Bola Atlet PS UNIMUDA Sorong*.

ABSTRACT

Gustap Kasna 2025. "Survey of Physical Condition and Football Skills of PS UNIMUDA Sorong Athletes". Thesis, Department of Physical Education, Faculty of Language, Social and Sports Education, Muhammadiyah University of Education, Sorong.

Physical condition and football skills of a football athlete are important factors to support the quality of the game in football. With prime physical condition and good football skills, an athlete can carry out training according to the established program. So that athletes will be able to support their performance when competing to achieve maximum achievement. The formulation of the problem in this study is 1) How is the physical condition of PS UNIMUDA athletes in 2025? b 2) How are the football skills of PS UNIMUDA athletes in 2025? The objectives of this study are: 1) To determine the physical condition of PS UNIMUDA football athletes in 2025. 2) To determine the football skills possessed by PS UNIMUDA athletes in 2025.

The method used in this study is a survey method. The population of this study were 23 PS UNIMUDA soccer athletes. The sampling technique in this study used the total sampling technique. The research instruments were Multistage Fitness Test and Small Side Game.

The results of this study were then processed and the results of the physical condition of 20 PS UNIMUDA athletes in 2025 were obtained, including 3 (15%) very high, 9 (45%) high, 6 (30%) low, and 2 (10%) very low after the measurement test was carried out and classified in the prediction of the take, then the data was processed. The results of soccer skills included 14 (70%) very high, 5 (25%) moderate, and 1 (5%) very low. In these results, PS UNIMUDA athletes in 2025 had positive results.

The conclusion of the results of this study is that PS UNIMUDA athletes in 2025 have positive abilities. Taken from the Multistage Fitness Test measurements for physical condition and Small Side Game for soccer skills. It is recommended to further improve physical condition with various physical training methods and adjustments to the tight training schedule so that athletes do not experience fatigue. Football skills can be improved by increasing ball touches and more modern training methods so that PS UNIMUDA Sorong athletes have good fundamental football skills.

Keywords; Physical Condition and Football Skills of PS UNIMUDA Sorong Athletes

MOTTO

1. “Kita terlahir tidak diwajibkan untuk berhasil, tetapi kita terlahir diwajibkan untuk selalu mencoba” (Mario Teguh).
2. “Selagi masih muda jadilah petarung bagi semua impian, bila tidak ingin menjadi tawanan penyesalan dihari tua” (Mario Teguh).
3. “Sahabat adalah kebutuhan jiwamu yang terpenuhi. Dia adalah hati yang dengan kasih kau taburi dan kau pungut buahnya penuh rasa terimah kasih, kau hampirinya dikala gersang kelaparan dan mencarinya dikala jiwa membutuhkan kedalaman, janganlah ada tujuan lain dari persahabatan, kecualisaling memperkaya jiwa” (Kahlil Gibran).

PERSEMBAHAN

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik Dan Ketrampilan Sepak Bola Atlet PS UNIMUDA Sorong” dipersembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan penulis, antara lain:

1. Orang tua tercinta Bapak kasna yang sabar, bijaksana, setia dan penuh kasih sayang sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Almamater yang telah memberi peluang sangat berharga untuk masa depan.
3. Teman dan rekan seperjuangan angkatan 2021 pendidikan jasmani.
4. Agama, Nusa, dan Bangsa.

KATA PENGATAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke kehadiran Tuhan yang maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul “Survei Kondisi Fisik Dan Ketrampilan Sepak Bola Atlet PS UNIMUDA Sorong” dengan lancar.

Penyusun proposal ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, proposal ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, tersistimewa pembimbing. Sehingga pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Rustamadji, M.Si., Selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
2. Roni Andri Pramita, M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial Dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
3. Saiful Anwar, M.Pd., Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmanib dan Selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan waktunya untuk membimbing dan memotivasi saya selama menulis proposal ini.
4. Dr. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or., AIFO-FIT. Selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan waktunya membimbing dan memotifasi saya selama menulis proposal ini.
5. Bapa Ibu Dosen yang sabar, dan tak kenal lelah dalam mengajar kami dari semester I hingga saat ini.
6. Keluarga yang selalu memotivasi, memberikan dukungan lewat Doa dan terutama bagi Ayah Dan Ibu.

Penulis menyadari bahwa penulis proposal ini lebih jauh dari kata sempurna oleh karenanya kritik dan saran sangat penulis harapkan dalam menunjang penelitian berikut yang ada relevansinya dengan penelitian ini.

Sorong 09 Mei 2025

Penulis

Gustap Kasna

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Pembatasan Masalah	12
1.4 Rumusan Masalah	12
1.5 Tujuan Penelitian.....	12
1.6 Manfaat Penelitian.....	13
 BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Survei	14
2.2 PPLOP.....	14
2.3 Sepak Bola.....	17
2.4 Lapangan Sepak Bola dan Para Pemain.....	18
2.5 Teknik Dasar Bermain Sepak Bola.....	20
2.6 Kondisi Fisik	31
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Populasi	34
3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	35
3.3 Variabel penelitian.....	35
3.4 Teknik Pengumpulan Data	35
3.5 Instrumen Penelitian.....	36
3.6 Analisis Data	41
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	58
4.2 Pembahasan.....	70
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
1.1 Simpulan	76
1.2 Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-Kisi Penilaian Ketrampilan	43
2. Blangko Penilaian <i>Dribble</i>	49
3. Blangko Penilaian <i>Passing</i>	52
4. Blangko Penilaian <i>Control</i>	54
5. Skor Baku Kategori	56
6. Hasil Penilaian <i>Multistage Fitness Tes</i>	59
7. Hasil Perhitungan Rumus <i>Multistage Fitness Tess</i>	60
8. Hasil Pengukuran Oksigen Ambilan Maksimal	60
9. Hasil Penilaian <i>Dribble</i>	62
10. Hasil Penilaian <i>Passing</i>	63
11. Hasil Penilaian <i>Control</i>	64
12. Hasil Hitung Rumus (<i>Dribble</i>)	65
13. Hasil Perhitungan Penilaian <i>Dribble</i>	65
14. Hasil Hitung Rumus (<i>Passing</i>)	66
15. Hasil Perhitungan Penilaian <i>Passing</i>	66
16. Hasil Hitung Rumus (<i>Control</i>)	67
17. Hasil Perhitungan Penilaian <i>Control</i>	67
18. Rangkuman Hasil Tes Kondisi Fisik dan Ketrampilan Sepak Bola	68
19. Rangkuman Prosentase Tes Kondisi Fisik dan Ketrampilan Sepak Bola.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepak Bola Menurut FIFA	19
2. Skema Pembagian Teknik Sepak Bola Menurut A. Surampaet dkk 21	
3. Menendang Bola	22
4. Skema Menendang Bola Menurut A. Surampaet dkk.....	23
5. Menghentikan Bola.....	24
6. Skema Menghentikan Bola Menurut A. Surampaet dkk.....	24
7. Menyundul Bola	25
8. Melempar Bola	26
9. <i>Dribble</i> Kaki Bagian Dalam	28
10. <i>Dribble</i> Kaki Bagian Luar	29
11. <i>Dribble</i> Kaki Kura-Kura	30
12. Manfaat Menggiring Bola Menurut A. Surampaet	30
13. Lintasan <i>Multistage Fitness Tess</i>	36
14. <i>Small Side Game</i> 4v4.....	41
15. Diagram Batang Kondisi Fisik dan Ketrampilan Sepak Bola.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Tema Dan Judul Skripsi	81
2. Pengesahan Judul Skripsi	82
3. Surat Keterangan Pembimbing.....	83
4. Data Hasil <i>Multistage Fitness Tes</i>	95
5. Data Hasil <i>Passing</i> Dalam Permainan <i>Small Side Game</i>	96
6. Data Hasil <i>Dribble</i> Dalam Permainan <i>Small Side Game</i>	97
7. Data Hasil <i>Control</i> Dalam Permainan <i>Small Side Game</i>	98
8. Daftar Absensi Kehadiran	99

BAB 1

PENDAHULUAN

2.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Andi Cipta Nugraha (2013:34) bahwa sepak bola terdiri dari dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Karena itu, sebuah tim sepak 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 di jalanan kota dan desa. Kandung 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 telah 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.

Dalam waktu sepuluh tahun, Asosiasi sepak bola Inggris diikuti oleh Asosiasi sepak bola Wales, Skotlandia, dan Irlandia. Pada tahun 1882, keempat Asosiasi ini mendirikan Dewan Asosiasi Sepak Bola Internasional (*International Football Association Board/IFAB*), yang mencoba untuk menertibkan dan mengatur sepak bola di seluruh dunia. Setelah itu berkembang lambat laun dan akhirnya berdirilah Federation International de Football Association (FIFA) di Paris, Prancis pada 21 Mei 1904 guna memajukan dan mengembangkan persepakbolaan dunia dengan memulai mempertandingkan permainan sepak bola ini. Dan dikenal populer di Indonesia hingga kini.

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

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 (Andi Cipta Nugraha, 2013:20).

Manusia hidup tidak akan jauh dari kegiatan olahraga. Olahraga khususnya di Negara Indonesia mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat terutama di olahraga sepak bola yang sangat digemari masyarakat luas. (kutipan jurnal Mikkey Anggara Suganda, Vol. 16 (1). 2017)

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. (kutipan Jurnal Soepartono, 2000)

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

mengeksposikan 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.

Menurut kutipan Jurnal Arfan 3 (2013) Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, biasanya akan dilakukan *drill* mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya.

Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 20 Mei 2025 pada pukul 15.10 WIB di lapangan sepak bola Khalida Bin Walid UNIMUDA Sorong, memiliki 23 pemain termasuk 3 penjaga gawang. Diantara 23 pemain.

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. Menurut kutipan jurnal Ramadhan Arifin Vol. 16 No. 2 (2017) bahwa kapasitas aerobik 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 di alami atlet tersebut seperti cedera, pingsan dan lainnya.

Dan dari segi ketrampilan akan menggunakan *Test Small Side Game* guna mengetahui kemampuan pemahaman seorang atlet dalam bermain sepak bola serta kemampuan ketrampilan sepak bola pada atlet PS UNIMUDA. Seorang pemain sepakbola 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 sepakbola. Tidak bisa dipungkiri juga bahwa dengan menjalani proses latihan yang sama seseorang yang memiliki bakat lebih dalam bermain sepakbola tingkat keterampilan yang dimilikinya akan lebih menonjol dibandingkan pemain lain yang kurang berbakat. (kutipan jurnal Fajar Fauzi Vol. 5. 2013)

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. Adanya pembinaan berjenjang juga sangat penting bagi keberlangsungan perkembangan pesepak bola di Indonesia terutama adanya dan berdirinya PS UNIMUDA.

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 Fisik dan Keterampilan Sepak Bola Atlet PS UNIMUDA Sorong 2025*.

2.2 Identifikasi Masalah

Sehubungan masalah yang di uraikan di atas, maka penelitian mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini antara lain:

- 1) Pencapaian prestasi sepak bola dalam lima tahun terakhir dengan adanya pengaruh kondisi fisik dan ketrampilan sepak bola atlet PS UNIMUDA. tahun 2025
- 2) Kemampuan kondisi fisik yang menjadi pendorong sempurnanya penguasaan ketrampilan sepak bola pada atlet PS UNIMUDA. dengan melakukan *Multistage Fitness Tes*.
- 3) Penguasaan ketrampilan sepak bola adalah dasar utama bermain sepak bola guna mengembangkan mutu bermain sepak bola pada atlet PS UNIMUDA. dengan melakukan *Test Small Side Game*.

2.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah ini perlu dilakukan dengan tujuan agar peneliti lebih fokus dan pembahasan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud dalam skripsi ini, penulis membatasinya pada ruang lingkup penelitian tentang Survei Kondisi Fisik dan Ketrampilan Sepak Bola Atlet PS UNIMUDA.

2.4 Rumusan Masalah

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

- 1) Bagaimana kondisi fisik atlet PS UNIMUDA. tahun 2025?
- 2) Bagaimana ketrampilan sepak bola atlet PS UNIMUDA.

2.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

- 1) Mengetahui kondisi fisik para atlet sepak bola PS UNIMUDA..
- 2) Mengetahui ketrampilan sepak bola yang dimiliki atlet PS UNIMUDA.

2.6 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 kondisi fisik dan ketrampilan setelah melakukan sebuah test.
- 3) Untuk memberi masukan bagi atlet bahwa bermain sepak bola tidak hanya sekadar asal bermain, secara teoritis 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 PS UNIMUDA tahun 2025.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Survei

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. (Kutipan jurnal Syarifudin, 2012)

Menurut Masri Singarimbun dalam bukunya yang berjudul 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 (Singarimbun, 2006).

2.2 PS UNIMUDA)

Menurut Jurnal kutipan Rumini Vol. 2, No. 1 (2015) bahwa Pembinaan prestasi olahraga di PS UNIMUDA. merupakan wadah pembinaan prestasi atlet-atlet yang memiliki potensi olahraga. Untuk meningkatkan prestasi optimal perlu adanya SDM pengelolaan yang kompeten. Di samping itu faktor penunjang seperti pendanaan dan sarana prasarana yang memadai akan menjadi efek samping dalam meraih prestasi yang tinggi.

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. (Kutipan Jurnal Wahyu Agung Mahardika, 2009)

Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas kemampuan atlet terhadap unsur fisik, teknik, taktik, dan mental yang sangat penting didalam dunia olahraga. Begitupunitu semua terdapat didalam pembinaan PS UNIMUDA.

PS UNIMUDA sendiri memiliki program-program khusus untuk menciptakan atlet atlet berprestasi. Program yang diberikan semua nya lengkap untuk membina atlet atlet dalam olahraga maupun pendidikan. Agar menciptakan atlet yang selain berprestasi di bidang olahraga juga mendidik atlet agar menjadi atlet yang bermoral dan unsur pendidikan menjadi pedoman di kehidupan kedepanya.

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. Menurut Ashadi pelatih kepala sepak bola PS UNIMUDA bahwa pembinaan sepak bola PS UNIMUDA h ini sangat bagus untuk kelanjutan masa depan atlet sepak bola. Di PS UNIMUDA ini memiliki tujuan untuk menciptakan atlet-atlet sepak bola berprestasi. Mereka dibina oleh pelatihan dasar sepak bola yang dikembangkan dengan strategi dalam sepak bola. Selain itu mereka di didik menjadi atlet

yang beratititude dan dibina menjadi atlet yang menjunjung tinggi nilai *Fair Play*.

Menurut Jurnal Adiska Rani Ditya Candra Vol. 1, No 1 (2016) bahwa 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.

PS UNIMUDA dalam sepak bola sudah banyak meraih prestasi di event setingkatnya. Berikut prestasi dari cabang olahraga sepak bola menurut observasi awal pada tanggal 6 Febuari 2017 Tabel 4. Prestasi Dalam 1 Tahun Terakhir Atlet PS UNIMUDA Sorong.

No	Prestasi	Tahun	Keterangan
1.	Liga 4 Zona Papua Barat Daya	2025	Juara 3

2.3 Sepak Bola

Menurut Clive Gifford (2003:3) sepak bola adalah suatu permainan yang mengagumkan. Olahraga yang tidak mengenal kata batas ras, usia, kekayaan, jenis kelamin, atau agama. Sepak bola adalah suatu olahraga yang dikenal setiap orang. Diseluruh dunia, tua dan muda memainkan. Menonton dan membaca tentang olahraga ini.

Menurut Clive Gifford (2003:7) bahwa pada dasarnya sepak bola merupakan permainan sederhana. Permainan ini bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, tanpa menggunakan tangan atau lengan. Tim yang mencetak gola terbanyak itu menang.

Prinsip atau tujuan dasar permainan sepak bola ini sangat sederhana, yaitu berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari serangan lawan. Kesebelasan yang menang adalah kesebelasan yang mampu mempertahankan keunggulan dengan memasukan bola paling banyak sampai pertandingan selesai.

Menurut Sucipto dkk (2000:7) bahwa setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepak bola adalah pemain

memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawanya dan berusaha menjaga gaawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri. Tujuan dari permainan tersebut diatas merupakan tujuan

sementara saja atau tujuan antara permainan sepak bola.

Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Tidak pelak lagi, sepak bola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini.

2.4 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.

2.5 Teknik Dasar Bermain Sepak Bola

Penguasaan ketrampilan sepak bola merupakan unsur utama atau dasar dalam bermain sepak bola. Penguasaan ketrampilan ini merupakan suatu landasan dalam mencapai suatu prestasi yang optimal dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi dalam permainan sepak bola faktor utamanya yang harus dikembangkan adalah unsur dasar ketrampilan atau teknik dasar bermain sepak bola.

Penguasaan tehnik dasar bermain sepak bola merupakan unsur dasar (fundamental) yang harus dimiliki atlet sepak bola. Selain itu, unsur fundamental juga harus dan terus diasah guna meningkatkan kemampuan bermain sepak bola. Suatu permainan sepak bola dapat dikatakan baik jika pemain menguasai dan dapat melakukan permainan dengan menampilkan teknik bermain yang baik.

Menurut A. Surampaet dkk (1992:18) komponen-komponen teknik sepak bola :

- A. Teknik dengan bola
- B. Teknik tanpa bola

Skema Pembagian Teknik Sepak Bola :



Gambar 2. Skema Pembagian Teknik Sepak Bola Menurut A. Surampaet dkk (1992;18)

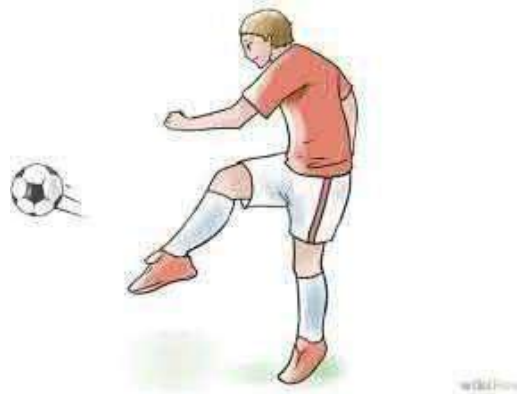
4.5.1 Teknik Dasar Sepak Bola

Menurut Abdul Rohim (2008:7) bahwa untuk menjadi pemain sepak bola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepak bola yang terdiri dari :

- A. Teknik dasar menendang bola (*Passing*)
- B. Teknik dasar menghentikan bola (*Control*)
- C. Teknik dasar menyundul bola (*Heading*)
- D. Teknik dasar melempar bola out (*Throw-in*)
- E. Teknik dasar menggiring bola (*Dribbling*)

A. Teknik Dasar Menendang Bola (*Passing*)

Menurut Danny Mielke (2007:19) bahwa *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Kamu bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan ketrampilan dan ketepatan yang tinggi. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.



Gambar 3. Menendang Bola

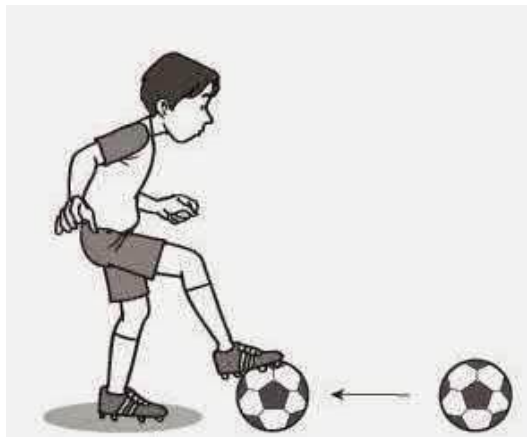
Menurut A. Surampaet dkk (1992:20) skema menendang bola sebagai berikut :



Gambar 4. Skema Menendang Bola Menurut A. Surampaet dkk (1992:20)

B. Teknik Dasar Menghentikan Bola (*Control*)

Menghentikan bola merupakan teknik dasar untuk menahan bola. Menurut Danny Mielke (2007:29) bahwa ini terjadi ketika seseorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Saat melakukan *control/trapping*, pemain menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya. *Control/trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.



Gambar 5. Menghentikan Bola

Menurut A. Surampaet dkk (1992:27) bahwa skema menghentikan bola adalah sebagai berikut :



Gambar 6. Skema Menghentikan Bola Menurut A.Surampaet dkk (1992:27)

C. Teknik Dasar Menyundul Bola (*Heading*)

Menurut Clive Gifford (2003:32) bahwa menyundul bola, waktu yang dihabiskan diudara sama banyaknya dengan waktu yang dihabiskan dilapangan pada suatu pertandingan sepak bola. Karena itu menyundul bola adalah suatu teknik yang dibutuhkan oleh semua pemain, tidak saja oleh para bek tengah dan para penyerang. Menyundul tidak membuat orang cidera atau lebih baik dikatakan bahwa menyundul tidak boleh membuat cidera. Menyundul tidak memberikan rasa sakit, selama anda menggunakan dahi untuk menghantam bola.



Gambar 7. Menyundul Bola

D. Teknik Melempar Bola Out (*Throw in*)

Menurut Danny Mielke (2007:39) bahwa sepak bola membatasi penggunaan tangan dalam pertandingan. Dengan peraturan permainan ini, hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan kedua tangannya tetapi hanya didalam daerah penalty. Namun ketika bola keluar melewati garis pinggir atau garis tepi, maka akan diberikan *Throw in* (lemparan kedalam). Bola akan dimainkan lagi ketika telah kembali memasuki lapangan pertandingan, tetapi

pelempar bola tidak dapat memainkan bola sampai pemain lain telah menyentuhnya. Gol tidak dapat dicetak secara langsung dari *throw in*.

Menurut Danny Mielke (2007:39) bahwa *Throw in* dapat menjadi senjata yang ampuh dalam rencana serangan sebuah tim. Sebuah lemparan kedalam yang sangat kuat dapat mendorong bola dari garis pinggir ke tengah-tengah lapangan, menyusuri sisi lapangan, atau kedepan gawang. Lemparan kedalam biasanya lebih mudah dikontrol daripada tendangan dan memungkinkan pemain yang menerima bola untuk mengambil dan mempertahankan control bola.



Gambar 8. Melempar Bola Out

E. Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik ini biasanya disebut dengan *Dribbling*. Menurut Danny Mielke (2007:1) bahwa *dribbling* adalah ketrampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar.

Menurut Clive Gifford (2003:27) bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan yang beresiko tinggi dan bahkan para pemain terbaik pun kadang terpaksa menyerahkan bola. Itulah sebabnya anda hanya boleh menggiring bola bila berada jauh dari lini pertahanan (*defensive third*) dari daerah anda dan selalu waspada untuk mendapatkan jalan yang aman. Seorang penggiring bola yang baik mengetahui mana arah yang sedang ditujunya dan kapan untuk melepaskan bola itu, dan bagaimana cara menghindar dari dua atau tiga pemain bertahan lawan yang hendak menyudutkannya.

Berorientasi pada tujuan menggiring bola atau *dribbling* maka menggiring bola dalam permainan sepak bola dibedakan menjadi beberapa langkah cara menggiring bola dengan baik.

- A. *Dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam
- B. *Dribbling* dengan menggunakan kaki bagian luar
- C. *Dribbling* dengan menggunakan kaki kura-kura

a) *Dribbling* Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Dengan menggunakan kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan permainan. Hal ini akan menyebabkan lawan sulit untuk merampas bola. Menurut Danny Mielke (2007:2) *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam memungkinkan seseorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga control terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung diantara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan

Menggiring bola atau *dribbling* akan selalu diikuti atau dibayangi lawan maka cara menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam akan terasa terlindungi diantara kedua kaki.

Menurut Danny Mielke (2007:3) bahwa ketika melakukan *Dribbling* dalam suatu pertandingan, lebih baik gunakan kaki bagian dalam ketika ada lawan dan mencoba untuk menyerobot bola. Gunakan sisi kaki bagian dalam untuk mempersiapkan operan pendek yang cepat ketika kamu sedang menggiring bola



Gambar 9. *Dribble* Kaki Bagian Dalam

b) *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Dribbling atau menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar memberi kesempatan pada pemain untuk merubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola.

Menurut Danny Mielke (2007:4) bahwa sangat penting bagi seorang pemain untuk meningkatkan ketrampilan yang diperlukan dalam mengontrol bola. Pengolahan *dribbling* memungkinkan seseorang pemain menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola, dan melewati pemain belakang lawan. Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Ketrampilan mengontrol bola ini

digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki.



Gambar 10. *Dribble* Kaki Bagian Luar

c) *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Kura-Kura

Menggiring bola atau *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian kura- kura biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola bukan berarti digiring tapi setengah ditendang lalu dikejar. (*sumber internet*)

Menurut Danny Mielke (2007:5) bahwa kura-kura kaki, bagian sepatu berada, bisa memberikan kekuatan dan control. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak saja menyebabkan sakit pada ujung jari kaki jika seseorang melakukan *tackling* keras saat kamu mencoba menendang bola., tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat.Kelebihan dari kura kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik.



Gambar 11. *Dribble Kaki Kura-Kura*

Menurut A. Surampaet dkk (1992:26) bahwa berdasarkan situasi bermain dapat dibedakan menjadi tiga bentuk manfaat menggiring bola atau *Dribble* adalah sebagai berikut :



Gambar 12. Manfaat Menggiring Bola Menurut A. Surampaet (1992:26)

2.6 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). Kekuatan, 2). Daya tahan, 3). Daya ledak otot, 4). Kecepatan, 5). Kelenturan, 6). Keseimbangan, 7). Koordinasi, 8). Kelincahan, 9). Ketepatan, 10). Reaksi (Mochamad Sajoto,1998).

A. Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

B. 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.

C. Daya lentur (*flexibility*), adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.

D. 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.

E. Koordinasi (*coordination*) kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

F. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.

G. Daya Ledak adalah daya yang mengeluarkan tenaga dengan reaksi terkejut dan cepat dengan kekuatan dan kecepatan dalam saat akan berpindah tempat.

H. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran

I. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak atau merespon secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau *feeling*.

J. Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih 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*.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Kondisi fisik atlet PS UNIMUDA, terbukti dari hasil tes pengukuran dengan melakukan tes *Multistage Fitness Tes* terdapat 70% tergolong dalam kategori sangat tinggi, 25% tergolong dalam kategori sedang, dan 5% tergolong dalam kategori sangat rendah.
- 2) Ketrampilan sepak bola atlet PS UNIMUDA, terbukti dari hasil tes dari permainan *Small Side Game* dengan penilaian *Dribble*, *Passing*, dan *Control* terdapat 70% tergolong dalam kategori sangat tinggi, 25% tergolong dalam kategori sedang, dan 5% tergolong dalam kategori sangat rendah.

5.1.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas maka saran yang dapat disampaikan antara lain :

- 1) Lebih meningkatkan lagi kondisi fisik atlet PS UNIMUDA dengan memberikan latihan fisik yang lebih dan juga penyesuaian terhadap padatnya jadwal latihan sehingga para atlet tidak mengalami kelelahan guna meningkatkan kondisi fisik yang lebih baik.

2) Memperbanyak latihan lagi dengan sentuhan bola dengan sedikit contoh seperti timang bola, passing berhadapan, atau bisa dengan *Dribble Speed* agar para atlet PS UNIMUDA memiliki fundamental yang baik atau kemampuan sentuhan bola menjadi lebih matang.

DAFTAR PUSTAKA

- i. Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Garfindo Persada.
- A. 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 Siswa Kelas VIII SMP N 1 Singkil. *Skripsi*. Program Sarjana Unniversitas Syiah Kuala.
- Anas Sudjiono. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arfan. 2013. Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa SDN Pembina Luwuk. *Skripsi*. Program Sarjana Univetsitas Tadulako.
- Eko Valentin Nurcahyo. 2001. Penilaian Ketrampilan Dribbling Dan Passing Sepak Bola Melalui Tes Pengamatan Pada Siswa Kelas VII SMP N 1 Minggir. *Skripsi*. Program Sarjana UNY.
- Fajar Fauzi. 2013. Tingkat Ketrampilan Bermain Sepak Bola Siswa 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.
- Rumini. 2015. Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Di Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal*. Journal Physical Education Health and Sport
- Ramadhan Arifin. 2017. Pengaruh Latihan Daya Tahan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Sepak Bola. *Jurnal*. Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.
- 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.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Press.
- Syarifuddin. 2012. Pengaruh Latihan Lompat Tali (skiping Rope) Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 3 Sempelai. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
- Wahyu Agung Mahardika. 2009. Studi Kondisi Sarana dan Prasarana Penunjang Aktivitas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Negeri se Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten Tahun 2009. Program Sarjana Universitas Negeri Solo.

LAMPIRAN.



Foto Pemanasan







UNIMUDA

FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAHA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, Di Marayat Pabel, Alhik, Kelapayan Sorong, Papua Barat Daya

Nomor : 254/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2025
Lamp. : -

Sorong, 11 Juni 2025

Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Kepada Yth.
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani UNIMUDA Sorong
Di _____
Tempat

Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

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 : Gustap Kasna
NIM : 148520121027
Semester : VIII (Delapan)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : "Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Sepak Bola PADA Atlet PS UNIMUDA Sorong Tahun 2025".

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 11 - 18 Juni 2025.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan,


Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN: 1411129001

Tembusan disampaikan Kepada:

1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani;
2. Dosen Pembimbing Skripsi;
3. Yang bersangkutan;

www.fabio.unimudasorong.ac.id

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

FABIO-UNIMUDA SORONG
SMART
Keberanian • Ketekunan • Kepedulian • Kejujuran • Kerjasama