



**TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN UKM SEPAK BOLA  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG  
TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**Muhammad Ismail Raga Abdul Latif  
148010061**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM  
2019**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul : **“Tingkat Kodisi Fisik Pemain UKM Sepak Bola Universitas Wahid Hasyim Semarang Tahun 2018”** yang disusun oleh:

Nama : Muhammad Ismail Raga Abdul Latif

NIM : 148010061

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi.**

Semarang, 22 Januari 2019

**Dosen Pembimbing I**



**Liska Sukiyandari, M.Pd.**

**NPP. 10.11.1.0208**

**Dosen Pembimbing II**



**Yudhi Purnama, S.Pd, M.Pd.**

**NPP. 10.16.1.0364**

## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “*Tingkat Kondisi Fisik Pemain UKM Sepak Bola Universitas Wahid Hasyim Tahun 2018*”, yang disusun oleh :

Nama : Muhammad Ismail Raga Abdul Latif

NIM : 148010061

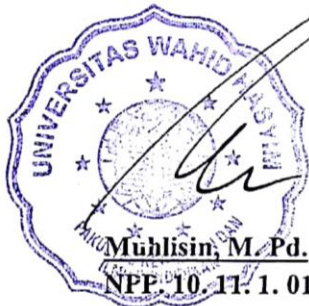
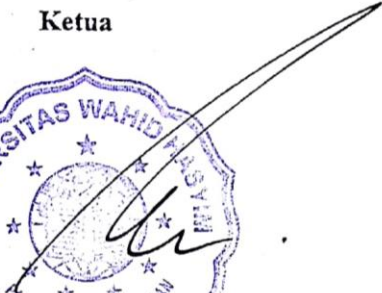
Program Studi : PJKR

Fakultas : Keguruan Ilmu Pendidikan

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal 13 Desember 2018.

### Dewan Penguji Skripsi

Ketua



Muhlisin, M. Pd.  
NPP. 10. 11. 1. 0191

Penguji I



Dr. Soekardi, M. Pd.  
NPP. 10. 11. 1. 0203

Penguji II



Liska Sukiyandari, M. Pd.  
NPP. 10. 11. 1. 0208

Penguji III



Yudhi Purnama, M. Pd.  
NPP. 10. 16. 1. 0364

## **PENGESAHAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi karya tulis saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa campur tangan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 22 Januari 2019  
Yang membuat pernyataan



(M. Ismail Raga A. L)  
NIM 148010061

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

1. “Allah tidak akan merubah nasib seseorang sebelum hambanya berusaha merubah nasibnya sendiri” (QS. Al – Anfal : 53).
2. Orang berilmu dan beradab tidak akan diam di kampung halaman. Tinggalkan negeri mu dan merantaulah ke negeri orang. Merantaulah, kau akan dapat pengganti dari kerabat dan kawan. Berlelah-lelahlah, manisnya hidup setelah lelah berjuang. (Imam Syafi’i).

### **Persembahan**

1. Kedua orang tua saya Bapak Sri Saptoyo, S.pd. dan Ibu Imzamzimah tercinta sebagai darma bakti, motivator terbesar dalam hidup saya, yang selalu memberikan dorongan berupa do’a, kasih sayang, dan semangat sampai terselesainya skripsi ini.
2. Teman-teman tercinta yang selalu memotivasi saya secara materi maupun non materi untuk terus maju dan berjuang sampai sejauh ini hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. PJKR UNWAHAS angkatan 2014 khususnya kelas PJKR C.
4. Almamaterku UNWAHAS.

## ABSTRAK

**M. ISMAIL RAGA A. L, 2019.***Tingkat Kondisi Fisik Pemain UKM Sepak Bola Universitas Wahid Hasyim Semarang Tahun 2018.* Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing 1 Liska Sukiyandari, M.Pd., Pembimbing 2 Yudhi Purnama M.Pd.

Kata Kunci: Tingkat kondisi fisik, UKM Sepakbola Unwahas 2018

Penelitian ini dilakukan dengan latar belakang kurang terprogramnya latihan kondisi fisik UKM sepak bola di Universitas Wahid Hasyim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar tingkat kondisi fisik UKM sepak bola di Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2018.

Jenis penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa UKM sepak bola Universitas Wahid Hasyim sejumlah 22 orang, dengan sampel sebanyak 22 orang menggunakan Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik UKM sepakbola UNWAHAS berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 45% (10 orang), “cukup” sebesar 55% (12 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 5,96, profil kondisi fisik UKM sepakbola unwahas dalam kategori “cukup”.

Adapun saran untuk pelatih dan pemain hendaknya melakukan latihan diluar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan serta asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang. Jika memperhatikan persiapan sebelum ajang perlombaan, salah satunya perihal Kondisi Fisik. Hal ini dapat, meningkatkan performa dalam bermain sepakbola.



## **ABSTRACT**

**M. ISMAIL RAGA A. L, 2019.** *Level of Physical Condition of Player of Physical Condition of Football Student Activity Wahid Hasyim University Semarang in 2018.* Thesis, Physical Health and Recreation Education, Teacher Training and Education Faculty, Wahid Hasyim University. Advisor 1 Liska Sukiyandari, M.Pd., Advisor 2 Yudhi Purnama M.Pd.

Keywords: Level of physical condition UNWAHAS soccer SMEs 2018.

This research was conducted with a background that lacked training in the physical conditions of Physical Condition of Player of Physical Condition of Condition of Football Student Activity Wahid Hasyim University Semarang. This study aims to determine the level of Physical Condition of Football Student Activity Wahid Hasyim University Semarang in 2018.

This type of research uses survey methods with test and measurement techniques. The population of this study were 22 students of Physical Condition of Football Student Activity Wahid Hasyim University Semarang, with a sample of 22 people using the sampling technique using total sampling.

The results showed that the profile of the physical condition of UNWAHAS soccer SMEs was in the category of "very less" by 0% (0 people), "less" by 45% (10 people), "enough" by 55% (12 people), "good" by 0% (0 people), and "very good" by 0% (0 people). Based on the average value of 5.96 profile the physical condition of the student activity unit is discussed in the categor.

The advice for trainers and players should be to exercise outside the training schedule and maintain discipline in terms of exercise and food intake so that they are more supportive of the physical condition for the less. If you pay attention to preparation before soccer game, one of them is about physical conditions. This can improve performance in playing football.

## KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam penyelesaian skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam- dalamnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom, SH. MH. sebagai Rektor Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Drs. Kardiyono, M. Pd. sebagai Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
3. Kaprodi PJKR yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
4. Liska Sukiyandari, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Yudhi Purnama, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.



7. Para mahasiswa UKM UNWAHAS Semarang yang telah bersedia sebagai sampel dalam penelitian.
8. Bapak dan Ibu serta kakakku yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis. Terima kasih atas segalanya.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimasa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 22 Januari 2019

Penulis



Muhammad Ismail Raga A. L.

## DAFTAR ISI

Halaman

|                                      |             |
|--------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>           | <b>i</b>    |
| <b>PERSETUJUAN PEMBIIMBING .....</b> | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN KELULUSAN .....</b>       | <b>iii</b>  |
| <b>PENGESAHAN KEASLIAN .....</b>     | <b>iv</b>   |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>   | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                 | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>          | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>              | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>            | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>           | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>         | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>       | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....     | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....       | 6           |
| 1.3 Batasan Masalah .....            | 7           |
| 1.4 Rumusan Masalah .....            | 7           |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....          | 7           |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....         | 7           |

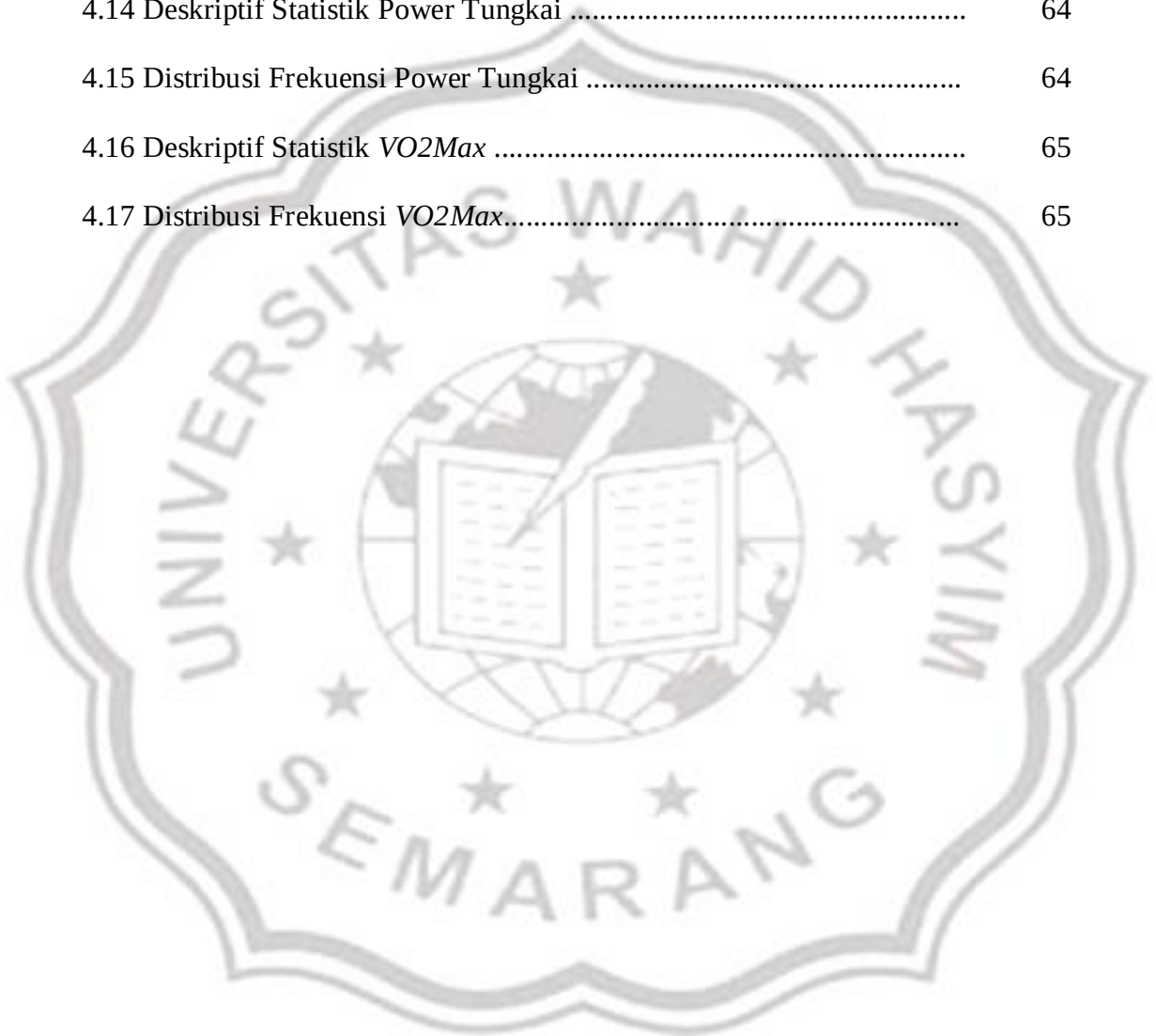
|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>                             | <b>9</b>  |
| 2.1 Deskripsi Teoritik .....                                   | 9         |
| 2.1.1 Definisi Kondisi Fisik .....                             | 9         |
| 2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....      | 11        |
| 2.1.3 Komponen Kondisi Fisik .....                             | 17        |
| 2.1.4 Manfaat Kondisi Fisik .....                              | 23        |
| 2.1.5 Kondisi Fisik yang Dominan dalam Permainan Sepakbola ... | 24        |
| 2.1.6 UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) .....                      | 26        |
| 2.1.6.1 Pengertian UKM .....                                   | 26        |
| 2.1.6.2 Tujuan dan Fungsi UKM .....                            | 28        |
| 2.1.6.3 Karakteristik Pemain UKM Sepakbola .....               | 28        |
| 2.1.7 Sepakbola .....                                          | 30        |
| 2.1.7.1 Sejarah Sepakbola .....                                | 30        |
| 2.1.7.2 Pengertian Sepakbola .....                             | 31        |
| 2.1.8.3 Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola .....           | 33        |
| 2.1 Kajian Penelitian yang Relevan .....                       | 35        |
| 2.2 Kerangka Berfikir .....                                    | 38        |
| 2.3 Hipotesis Penelitian .....                                 | 39        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                         | <b>40</b> |
| 3.1 Pendekatan Penelitian .....                                | 40        |
| 3.2 Populasi dan Sampel .....                                  | 41        |
| 3.2.1 Populasi .....                                           | 41        |
| 3.2.2 Sampel .....                                             | 41        |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| 3.3 Variabel Penelitian .....                       | 42        |
| 3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....          | 43        |
| 3.5 Teknik Analisis Data .....                      | 49        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>52</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                          | 52        |
| 4.2 Pembahasan .....                                | 66        |
| 4.3 Keterbatasan Peneliti .....                     | 70        |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>               | <b>71</b> |
| 5.1 Simpulan .....                                  | 71        |
| 5.2 Implikasi .....                                 | 71        |
| 5.3 Saran .....                                     | 72        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                         | <b>73</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                               | <b>75</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                    | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 2.1. Kajian Penelitian Yang Relevan .....                                                | 35      |
| 3.1. Klasifikasi Otot Tungkai .....                                                      | 44      |
| 3.2. Klasifikasi Daya Tahan Otot .....                                                   | 44      |
| 3.3. Klasifikasi Kecepatan .....                                                         | 45      |
| 3.4. Klasifikasi Kelincahan .....                                                        | 46      |
| 3.5. Klasifikasi Kelentukan .....                                                        | 47      |
| 3.6. Klasifikasi Daya Ledak ( <i>Power</i> ) .....                                       | 48      |
| 3.7. Klasifikasi Daya Tahan Jantung Paru .....                                           | 49      |
| 3.8. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang<br>Olahraga Sepakbola (Putra) ..... | 51      |
| 3.9. Modifikasi Kategori Profil Kondisi Fisik .....                                      | 51      |
| 4.1. Rekapitulasi Kondisi Fisik .....                                                    | 52      |
| 4.2. Deskriptif Statistik Profil Kondisi Fisik .....                                     | 53      |
| 4.3. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik UKM .....                                 | 53      |
| 4.4. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai .....                                    | 55      |
| 4.5. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai .....                                    | 55      |
| 4.6. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Perut .....                                      | 57      |
| 4.7. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut .....                                      | 57      |
| 4.8. Deskriptif Statistik Kecepatan .....                                                | 59      |
| 4.9. Distribusi Frekuensi Kecepatan .....                                                | 59      |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 4.10 Deskriptif Statistik Kelincahan .....    | 60 |
| 4.11 Distribusi Frekuensi Kelincahan .....    | 61 |
| 4.12 Deskriptif Statistik Kelentukan .....    | 62 |
| 4.13 Distribusi Frekuensi Kelentukan .....    | 62 |
| 4.14 Deskriptif Statistik Power Tungkai ..... | 64 |
| 4.15 Distribusi Frekuensi Power Tungkai ..... | 64 |
| 4.16 Deskriptif Statistik <i>VO2Max</i> ..... | 65 |
| 4.17 Distribusi Frekuensi <i>VO2Max</i> ..... | 65 |





## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                             | Halaman |
|----------------------------------------------------|---------|
| 2.1. Ukuran Lapangan Sepakbola .....               | 33      |
| 2.2. Kerangka Konseptual .....                     | 39      |
| 3.1. Alat <i>Back and Leg Dynamometer</i> .....    | 43      |
| 3.2. <i>Sit Up</i> .....                           | 44      |
| 3.3. Lintasan Lari 50 meter .....                  | 45      |
| 3.4. Lintasan <i>Shuttle Run</i> .....             | 46      |
| 3.5. Alat <i>Sit and Reach</i> .....               | 47      |
| 3.6. Alat <i>Vertical Jump</i> .....               | 48      |
| 3.7. Lintasan Lari 15 menit .....                  | 49      |
| 4.1. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik UKM ..... | 54      |
| 4.2. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai .....    | 56      |
| 4.3. Diagram Batang Kekuatan Otot Perut .....      | 58      |
| 4.4. Diagram Batang Kecepatan.....                 | 59      |
| 4.5. Diagram Batang Kelincahan .....               | 61      |
| 4.6. Diagram Batang Kelentukan .....               | 63      |
| 4.7. Diagram Batang Power Tungkai.....             | 64      |
| 4.8. Diagram Batang <i>VO2Max</i> .....            | 66      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                          | Halaman |
|-----------------------------------|---------|
| 1. Surat Keputusan Dekan.....     | 76      |
| 2. Surat Izin Penelitian .....    | 77      |
| 3. Halaman Pengesahan.....        | 78      |
| 4. Data Penelitian (Sampel) ..... | 79      |
| 5. Foto Penelitian.....           | 88      |

