

**PROFIL KONDISI FISIK DAN FISILOGIS PEMAIN  
SEPAKBOLA MADRASAH ALIYAH AR RAHMAN PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Muhammad Desandy Pratama**

**NIM : 06061381722062**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
FAKULTAS ILMU KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
TAHUN 2021**

# LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

## PROFIL KONDISI FISIK DAN FISIOLOGIS

### PEMAIN SEPAKBOLA MADRASAH

ALIYAH AR RAHMAN

PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

M Desandy Pratama

NIM: 06061381722062

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui  
Ketua program studi



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 19600610195032006

Mengetahui  
Pembimbing



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP.19600610195032006



# LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PROFIL KONDISI FISIK DAN FISILOGIS PEMAIN  
SEPAKBOLA MADRASAH ALIYAH AR RAHMAN  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**M Desandy Pratama**

**NIM: 06061381722062**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

**Mengetahui  
Ketua program studi**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 19600610195032006**

**Mengetahui  
Pembimbing**



**Drs. Hartati, M.Kes  
NIP. 196303081987031003**

# LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

PROFIL KONDISI FISIK DAN FISILOGIS PEMAIN SEPAK BOLA  
MADRASAH ALIYAH AR RAHMAN PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

Nama : M Desandy Pratama

Nim : 06061381722062

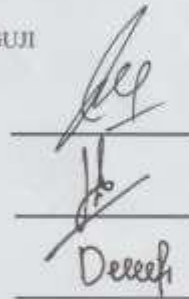
Telah di ujikan dan lulus pada:

Hari :

Tanggal :

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes
2. Penguji : Dr. Iyakrus, M.Kes
3. Penguji : Destriani, M.Pd



The image shows three handwritten signatures in black ink, each placed above a horizontal line. The signatures are written in a cursive style. The first signature is the most legible, appearing to be 'Hartati'. The second signature is less legible, and the third one is 'Destriani'.

Palembang, Agustus 2021

Mengetahui

Ketua Program Studi,



A handwritten signature in black ink, written in a cursive style, placed above a horizontal line.

Dr. Hartati, M.Kes

NIP: 196006101985032006

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M Desandy Pratama

NIM 06061381722062

Program Studi: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik dan Fisiologis Pemain Sepak Bola Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang” ini benar adalah karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pebgutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan cara keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penyalagunaan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung jawab sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Juli 2021

Yang membuat pernyataan



M Desandy Pratama

06061381722056

## **PRAKATA**

Skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik dan Fisiologis Pemain Sepak Bola Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang" disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidik (S.Pd) program studi pendidikan jasmani dan kesehatan universitas sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, peneliti telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak dan mengucapkan terimakasih.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu dan masuknya dalam pembuatan skripsi ini. Tak lupa juga penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Unsri Dr. Hartono, M.A., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Dr. Hartati, M.Kes yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Juli 2021

Peneliti,



M Desandy Pratama

060613817220

## PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepadaku dengan dikirimkannya orang-orang yang telah mendukung, mendo'akan, dan membantu menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini Kupersembahkan untuk :

- ALLAH SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah meridhoi langkahku untuk meraih gelar Sarjana Keguruan di Universitas Sriwijaya. Rasa syukur tak terkira saya ucapkan atas doa-doa yang telah dikabulkan-Nya
- Kedua Orangtua Tercinta, Ayah Suryanto dan Ibu Halimon yang telah memberikan pengorbanan yang begitu besar kepadaku, yang selalu memberikan doa yang teramat tulus yang tak henti-hentinya mencurahkan segala dukungan dan nasihat. Terimakasih atas segala doa dan pengorbanan yang tak akan pernah terbayarkan.
- Adekku Sherly (alm) dan Keysha terimakasih atas doa dan dukungan untukku.
- Bapak Dr. Hartati, M.Kes selaku pembimbing dan Ibu Destriani, M.Pd selaku pembimbing jurnal serta Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes yang telah memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan Ibu Hartati, bapak Sukirno, bapak Iyakrus, (alm) bapak Afrizal, (alm) bapak Muherman, bapak Syamsuramel, bapak Waluyo, bapak Giartama, bapak Meirizal, bapak Syafaruddin, bapak Reza, bapak Soleh, bapak Yusfi, bapak Richard, bapak Wahyu, bapak Risky, ibu Silvi, ibu Marsiyem, ibu Fauziah, ibu Ana, ibu Ani, dan admin penjaskes kak angga.
- Tidak lupa untuk orang-orang yang selalu ada dan tidak pernah meninggalkan, selalu menyemangati, membantu, mendukung, dan mendoakan serta tidak pernah lelah menasihati aku selama ini. Mereka adalah sahabat-sahabat terbaikku Jack, Onya, wiwid, Aulia, Mamad, Nadya, cinde, bontet alias Nata, jijik Alias Devi.

- POPPY JELIA ANGGRAINI yang selalu setia menemani ku dalam penulisan skripsi ini, serta selalu mendengarkan cerita dan keluh kesah ku, sebagai motivator dan penyemangat untuk terus bergerak maju dalam menghadapi perubahan zaman dan selalu sabar menghadapiku serta membantu dalam penulisan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi motivator dalam hidupku.
- Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES 2017 Palembang (Gunawan setiawan, Afiaqurrahman, Aidil Fitriyansyah, Al Akbar Rahmat Ramadhan, Apriandi Ismunahar, Deri Okpriadi, Diki Supriyanto, Edo Arisyandi, Farhan Mu'azim, Fathul Fitrah, Gilang Maekhendra, Ilham Kurniawan, Leo Valdy Fasha, M Alridho Halsan, Muhammad Abi Dzar Almadhanie, Muhammad Arif Permana, Muhammad Dsandy Pratama, Muhammad Dhafa Alfarazi, Muhammad Febri Apriansyah, Muhammad Khairul Anwar, Muhammad Hisyam Ranu Husodo, Muhammad Iqbal, Naufal Andre Hidayatullah, Siska Pujiyanti, Zuljalali Wal Ikrom)
- Bapak Trisno dan pak welly guru Penjaskes Madrasah Aliyah Ar Rahman telah memfasilitasi dalam penelitian ini.
- Semua pihak yang telah membantu dan memberikan doa kepada penulis. Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan ketulusan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan Skripsi ini dengan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kebaikan bagi banyak pihak demi kemaslahatan bersama serta bernilai ibadah di hadapan Allah SWT. Aamiin Ya Rabbal 'Aalamiin

Penulis,



M Desandy Pratama



## **MOTTO**

*Jadilah kuat tapi tidak menyakiti.*

*Jadilah baik, tapi tidak lemah.*

*Jadilah berani, tapi tidak menakuti.*

*Jadilah rendah hati, tapi tidak rendah.*

*Tetap bangga, tapi tidak sombong.*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>PRAKATA</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II</b> .....	7
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
2.1 Landasan Teori .....	7
2.1.1 Hakikat Sepakbola .....	7
2.1.2 Hakikat Profil .....	9
2.1.3 Hakikat Kondisi Fisik .....	14
2.1.4 Hakikat Fisiologis .....	17
2.2 Penelitian yang Relevan .....	33
2.3 Kerangka Berpikir .....	35
<b>BAB III</b> .....	37
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	37

3.1	Jenis Penelitian.....	37
3.2	Rancangan Penelitian.....	37
3.3	Definisi Operasional Variabel.....	37
3.4	Subjek Penelitian.....	38
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.6	Instrumen Penelitian.....	39
3.7	Teknik Analisis Data.....	49
<b>BAB IV.....</b>		<b>50</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>50</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	50
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
4.1.2	Karakteristik Subjek Penelitian.....	50
4.1.3	Deskripsi Hasil Penelitian.....	50
<b>BAB V.....</b>		<b>72</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>72</b>
5.1	Kesimpulan.....	72
5.2	Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>73</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes Daya Tahan Multistage Fitness Test.....	40
Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes Kecepatan Sprint 30m.....	41
Tabel 3.3 Kategori Tingkat Tes Shuttle Run.....	42
Tabel 3.4 Penilaian Kekuatan Otot Tungkai Pria.....	43
Tabel 3.5 Norma Penilaian Tes Fleksibilitas Sit and Reach.....	44
Tabel 3.6 Norma Penilaian Tes Tekanan Darah.....	45
Tabel 3.7 Norma Denyut Nadi Istirahat.....	46
Tabel 3.8 Persentase Lemak Berdasarkan Lipatan Bawah Kulit.....	47
Tabel 3.9 Norma Persentase Lemak.....	48
Tabel 4.1 Hasil Tes Kecepatan Putra.....	51
Tabel 4.2 Hasil Tes Kelincahan Putra.....	52
Tabel 4.3 Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	54
Tabel 4.4 Hasil Tes Kelentukan.....	55
Tabel 4.5 Hasil Tes Daya Tahan.....	57
Tabel 4.6 Hasil Tes Tekanan Darah.....	59
Tabel 4.7 Hasil Tes Denyut Nadi.....	61
Tabel 4.8 Hasil Tes Persentase Lemak Tubuh.....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	36
Gambar 4.1 Diagram profil kecepatan pemain sepak bola Ar Rahman Palembang.....	52
Gambar 4.2 Diagram profil kelincuhan pemain sepak bola Ar Rahman Palembang .....	53
Gambar 4.3 Diagram profil kekuatan otot tungkai pemain sepak bola Ar Rahman Palembang	55
Gambar 4.4 Diagram profil kelentukan pemain sepak bola Ar Rahman Palembang .....	57
Gambar 4.5 Diagram profil daya tahan pemain sepak bola Ar Rahman Palembang .....	58
Gambar 4.6 Diagram profil tekanan darah pemain sepak bola Ar Rahman Palembang .....	60
Gambar 4.7 Diagram profil denyut nadi pemain sepak bola Ar Rahman Palembang.....	62
Gambar 4.9 Diagram profil persentase lemak pemain sepak bola Ar Rahman Palembang .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Keseluruhan Tes Pemain Sepak Bola Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang.....	1
Lampiran 2. SK Pembimbing Skripsi .....	3
Lampiran 3. Bukti Perbaikan Proposal .....	5
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal Penelitian .....	6
Lampiran 5. SK Izin Penelitian.....	7
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Proposal .....	8
Lampiran 7. Usulan Judul Skripsi.....	9
Lampiran 8. Surat Balasan Izin Laboratorium.....	10
Lampiran 9. Persetujuan Seminar Proposal Penelitian .....	11
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Seminar Hasil .....	12
Lampiran 11. Surat Balasan Dari Sekolah.....	13
Lampiran 12. Surat Izin Memakai Labortorium .....	14
Lampiran 13. Mengesahkan Skripsi .....	15
Lampiran 14. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian .....	16
Lampiran 15. Kartu Bimbingan Skripsi.....	17
Lampiran 16. Surat Di Setujui Ujian Akhir .....	19
Lampiran 17. Surat Perbaikan Skripsi .....	20
Lampiran 18. Tes dan pengukuran kondisi fisik.....	21
Lampiran 19. Tes dan pengukuran fisiologis.....	24

## **ABSTRAK**

### **PROFIL KONDISI FISIK DAN FISILOGIS PEMAIN SEPAKBOLA MADRASAH ALIYAH AR RAHMAN PALEMBANG**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan fisiologis pemain sepakbola Ar Rahman Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian ini adalah ekstrakurikuler pemain sepakbola Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang yang berjumlah 19 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode survei dengan tes pengukuran kondisi fisik yaitu: tes kelentukan, tes daya tahan, tes kecepatan, tes kelincahan, tes kekuatan, dan tes pengukuran fisiologis yaitu: tes tekanan darah, tes denyut nadi, tes persentase lemak. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan profil kondisi fisik pemain sepakbola Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang dikategori kurang berdasarkan kecepatan 4,9 pada kategori kurang, kelincahan 18,7 pada kategori kurang sekali, kekuatan otot tungkai 99,3 pada kategori kurang, kelentukan 38,4 pada kategori baik, daya tahan 30,2 pada kategori sangat kurang, serta profil fisiologis dikategori normal berdasarkan tekanan darah 117/76 pada kategori optimal, denyut nadi 80,8 pada kategori normal, persentase lemak 19,9 pada kategori normal. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik dikategori kurang dan fisiologis pemain sepakbola Madrasah Aliyah Ar Rahman beradapada kategori normal. Implikasi penelitian ini adalah agar dapat menjadi acuan dalam mengevaluasi dan menyusun program latihan berikutnya untuk pemain sepakbola Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang.

**Kata Kunci** : Profil, Fisik, Fisiologis, Sepak bola

## **ABSTRACT**

### ***PROFILE OF PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL CONDITION FOOTBALL PLAYER OF MADRASAH ALIYAH AR RAHMAN PALEMBANG***

This study aims to determine the physical and physiological conditions of Ar Rahman Palembang football players. This research is a quantitative descriptive research with survey method. The population in this study was the extracurricular football players of Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang, amounting to 19 people. Data collection techniques in this study were survey methods with physical condition measurement tests, namely: flexibility tests, endurance tests, speed tests, agility tests, strength tests, and physiological measurement tests, namely: blood pressure tests, pulse tests, percentage tests. fat. The results obtained showed that the profile of the physical condition of the football player at Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang was categorized as poor based on speed 4.9 in the poor category, agility 18.7 in the poor category, leg muscle strength 99.3 in the poor category, flexibility 38.4 in the poor category. good category, endurance 30.2 in the very poor category, and physiological profile in the normal category based on blood pressure 117/76 in the optimal category, pulse rate 80.8 in the normal category, fat percentage 19.9 in the normal category. The findings in this study indicate that the physical condition profile is in the poor category and the physiological condition of the Madrasah Aliyah Ar Rahman soccer players is in the normal category. The implication of this research is that it can be used as a reference in evaluating and compiling the next training program for football players at Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang.

*Keyword: Profile, condition, physiological, football*



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sepakbola menjadi bagian dari jenis olahraga yang paling digemari oleh banyak orang dan fenomenal yang terdiri dari 270 juta penggiat sepakbola yang berada diseluruh penjuru dunia menurut FIFA dalam Yustika, (2015: 22). Secara umum, sepakbola merupakan sebuah permainan kelompok yang beranggotakan sebelas pemain di lapangan rumput. Menurut Hartati (2020: 39) permainan sepakbola menjadi permainan yang menarik karena pemain memiliki kecapakan dalam memainkan bola di lapangan contohnya yaitu ketika menggiring bola. Menggiring bola menjadi sebuah ketertarikan bagi orang yang menyaksikan permainan sepakbola

Waktu yang dibutuhkan dalam bermain sepakbola adalah 2 x 45 menit yang mana waktu tersebut merupakan waktu normal dimana dalam kurun waktu tersebut pemain harus berlari dan berjuang mencetak gol untuk memenangkan pertandingan. Kondisi fisik yang baik dan kuat serta strategi taktik yang jitu menjadi andalan untuk memenangkan pertandingan, tetapi apabila kualitas fisik lemah sangat sulit untuk dijalankan dengan baik sehingga akan menyebabkan kegagalan.

Pemain sepakbola dapat dilihat dari tingkat keterampilannya, pemain sepakbola wajib mempunyai kemampuan teknik dan fisik yang baik, hal ini akan membantu tim yang dibelanya untuk mendapatkan prestasi dengan cara menguasai teknik-teknik dalam sepakbola serta mempunyai kondisi yang prima Scheunemann dalam (Prastyanto dan Setijono 2012: 1). Dalam hal ini, *performance* para pemain sepakbola sangat bergantung pada faktor-faktor kemampuan teknis/biomekanis, taktik mental dan psikologis individu. Mempunyai fisiologis yang baik ialah salah satu indikator penting yang harus dimiliki pemain sepakbola Indonesia. Ini disebabkan dibutuhkannya fisik yang baik yakni berlari, menahan bola, mengumpan bola dan menendang bola pada pertandingan sepakbola yang berada pada tingkat tertinggi.

Selain keterampilan dalam menguasai teknik, kekuatan mental dan penguasaan taktik, kondisi fisik pemain menjadi salah satu syarat penting lainnya dalam mencapai prestasi dalam berolahraga. Menurut (Aminah et al., 2018) untuk meraih prestasi yang membanggakan wajib didukung oleh kondisi fisik yang prima. Apabila kondisi fisik yang dimiliki baik maka latihan yang diterapkan dapat terwujud dengan baik sehingga tujuan dari diadakannya latihan dapat tercapai. Secara umum, kondisi fisik merupakan sebuah keadaan atau kemampuan fisik yang mana kemampuan tersebut terdiri dari kondisi awal pemain, pada saat bermain, pada saat setelah bermain. Menurut (Siti Aminah, dkk., 2018) elemen dari kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain adalah kecepatan, kekuatan, kelentukan dan daya tahan serta kelincahan.

Kondisi fisiologis menjadi satu kesatuan dengan kondisi fisik yang tidak dapat dilepaskan. Kondisi fisik yang baik ditunjang dengan kondisi fisiologis yang baik pula. Anggriawan (2015: 8) menyatakan bahwa fisiologi menjadi salah satu cabang dari ilmu fisiologi yang mengamati perubahan dari fisiologis tubuh manusia yang melakukan kegiatan olahraga dengan cara memahami fungsi dan cara kerja dari organ organ tubuh serta perubahan yang timbul akibat aktivitas fisik baik secara temporer ataupun tetap. Fisiologi secara khusus menjelaskan mengenai perubahan dari fungsi tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan respon fisiologis pada intensitas, durasi, frekuensi latihan, keadaan lingkungan serta status dari fisiologis seseorang.

Kebiasaan organisme mempertahankan lingkungan hidup atau yang lebih dikenal sebagai *Homeostasis* yang stabil untuk sel tubuh atau *millieau interirur* tercipta dari peranan dan teknik dari sistem organ organ tubuh yang memiliki reaksi menurut Hammond (2007) yang dikutip oleh Anggriawan (2015: 9). Dari penjelasan diatas dapat dihubungkan bersama kajian teori fisiologis dan olahraga menjadi sebuah teori baru yang membahas tentang fisiologi olahraga. Kajian ini mempelajari mengenai peranan dari sistem organ tubuh serta kontribusi organ tubuh dalam melakukan pergerakan sehingga dapat ditarik kesimpulan yakni pengertian dari fisiologis olahraga yaitu bagian dari salah satu bagian ilmu fisiologi yang

secara spesifik membahas mengenai fungsi atau cara kerja dari organ tubuh serta perubahan yang timbul akibat sebuah aktivitas fisik atau gerak dari latihan fisik baik secara temporer maupun permanen.

Terdapat penelitian terdahulu yang mengkaji tentang fisiologis diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Azidman (2017) yang menunjukkan hasil bahwa hampir seluruh kondisi fisik dari pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kaur termasuk kedalam kategori kurang, kecuali pada tes *sit and reach* yang berada pada kategori sedang. Sedangkan penelitian Kamarudin (2020) semua kategori mendapatkan hasil yang bagus sedangkan untuk aspek kekuatan dan kelentukan berada pada kategori yang kurang. Maka dari itu perlunya mengetahui profil kondisi fisik pemain (fisiologis) agar dapat menjadi acuan dalam menggagaskan rencana latihan sehingga kondisi fisik pemain sepakbola berada pada keadaan yang prima dalam berolahraga. Selain itu pula perlunya persiapan untuk meningkatkan prestasi sepakbola dikarenakan perkembangan dan kemajuan sepakbola di Indonesia sangat pesat karena selama ini prestasi Indonesia pada cabang olahraga sepakbola belum menunjukkan hasil yang maksimal.

Objek penelitian yang dikaji adalah Madrasah Aliyah Ar Rahman. Madrasah Aliyah Ar Rahman kerap mengikuti berbagai lomba baik dibidang akademik maupun non akademik. Untuk di bidang non akademik sendiri, Madrasah Aliyah Ar Rahman rutin mengikuti pertandingan Pekan Olahraga dan Seni Pesantren Kota (Pospekot) yaitu dimana kegiatan dilakukan secara periodik. Tiga tahun sekali sebagai wadah kerukunan antar Pondok Pesantren se-kota Palembang. Termasuk *club* sepakbola yang sering mengikuti pertandingan sepakbola antar sekolah. Akan tetapi, untuk tingkat provinsi Madrasah Aliyah Ar Rahman masih belum mampu meraih hasil maksimal. Dengan mengetahui profil kondisi fisik dan fisiologis pemain dapat memberikan gambaran dalam merancang program latihan yang terukur dan terencana dengan baik sehingga Madrasah Aliyah Ar Rahman dapat meningkatkan prestasi untuk tingkat provinsi. Hal ini juga yang melatarbelakangi peneliti untuk mengambil objek penelitian pada Madrasah Aliyah Ar Rahman.

Madrasah Aliyah Ar Rahman terletak di Jl. Tegak Binangan, Plaju Darat, Kec. Plaju, Kota Palembang, Sumatra Selatan. Yang didirikan oleh H. Sukarman Dewhana dimana beliau merupakan pimpinan Majelis dzikir Al Furqon dan saat ini sebagai Pembina Yayasan Ar Rahman. Madrasah Aliyah Ar Rahman memiliki beberapa ekstrakurikuler Pelatihan Kepemimpinan & Pramuka, Seni Musik Islam Hadroh PP Ar Rahman, dan Klub Sepakbola. Klub sepakbola itu sendiri memiliki sembilan belas (19) Anggota dimana 11 pemain inti dan 8 pemain cadangan. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini dilakukan pada hari Sabtu pukul 15.00 – 17.00 WIB. Materi-materi yang diberikan lebih fokus pada teknik dan strategi saja. Secara teknik dasar, teknik strategi dan mental memang sudah terbilang baik akan tetapi dari segi fisik pemain bisa dikatakan kurang, kurangnya kondisi fisik tersebut yang mempengaruhi turunnya performa para pemain. Kondisi fisik yang dimiliki antara satu siswa dengan siswa lainnya berbeda-beda, sehingga hendaknya pelatih harus mengadakan tes kondisi fisik dan fisiologis seperti tes daya tahan, tes kecepatan, tes kelincahan, tes kelentukan dan lain sebagainya pada pemain agar mengetahui, mengontrol keadaan kondisi fisik serta mendeteksi komponen kemampuan fisiologis pemain Madrasah Aliyah Ar Rahman yang dirasa perlu adanya perbaikan program latihan.

Berdasarkan uraian latar belakang dan permasalahan yang dijelaskan di atas maka perlu dilakukan penelitian mengenai **“Profil Kondisi Fisik Dan Fisiologi Pemain Sepak Bola Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana profil kondisi fisik pemain sepakbola Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang?
2. Bagaimana profil fisiologis pemain sepakbola Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui profil fisik dan fisiologis pemain sepakbola Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang
2. Untuk menganalisis profil fisik dan fisiologis pemain sepakbola Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

##### a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat mendorong semangat anggota untuk melaksanakan latihan dan sebagai bahan evaluasi dari latihan yang telah dilakukan.

##### b. Bagi Mahasiswa

Khusus kepada prodi FKIP pendidikan jasmani dan olahraga dapat dimanfaatkan sebagai referensi acuan untuk penelitian-penelitian berikutnya, khususnya dibidang kebugaran jasmani.

##### c. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini dilakukan dengan harapan bias dimanfaatkan sebagai wadah untuk menambah informasi dan menyebarkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan fisiologis dan fisik sebagai pendukung kesehatan serta bisa menjadi informasi tambahan bahwa dengan kondisi fisik yang baik dan fisiologis olahragawan, maka dapat menunjang prestasinya.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### a. Bagi Siswa

Bagi siswa yang terlibat dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai keadaan kondisi fisik dan fisiologis yang dimiliki masing masing siswa tersebut. Dapat pula sebagai wawasan pengetahuan bahwa keadaan kondisi fisik dan fisiologis mempunyai peranan penting untuk memperoleh prestasi olahraga.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat dijadikan wadah untuk memahami dan mengukur tentang kondisi fisik dan fisiologis sebagai tunjangan prestasi dan kesehatan.

c. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat dijadikan gambaran kepada masyarakat khususnya untuk yang sedang memulai kegiatan olahraga dalam memahami kondisi fisik dan fisiologisnya. Penelitian ini diharapkan lebih fokus pada penelitian ini yaitu menjaga atau mengevaluasi kondisi fisik dan kondisi fisiologis

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Muqsith, A.-M. (2018). Somatotipe Dan Fisiologi Pemain Sepak Bola. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.29103/averrous.v1i2.410>
- Aminah, S., Syamsuramel, S., Sukirno, S., & Destriani, D. (2018). Latihan Fartlek Menggunakan Lintasan Pasir Terhadap Penikatan VO2 Max Sepak Bola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 14–17.
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 114694. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arjuna, F., & Susanto, D. R. (2013). Profil Daya Tahan Jantung Paru , Kekuatan Otot U-17 Romberz Fc Bantul Yogyakarta. *Medikora*, 11(2), 165–181.
- Aspa, A. P. (2020). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan Terhadap Kinerja Wasit Sepakbola CI Nasional PSSI Provinsi Riau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 116–122.
- Azidman, L. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA NEGERI 1 KAUR. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39.
- Behi, A., Fahey, T. D., Afsharnezhad, T., & Amani, A. R. (2017). Effect of High Intensity Interval Training with Blood Restriction on Anaerobic Performance. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 6(2), 45–52. <https://doi.org/10.22631/ijaep.v6i2.181>
- Bekris, E., Mylonis, L., Gioldasis, A., Gissis, I., & Kombodieta, N. (2016). Aerobic and anaerobic capacity of professional soccer players in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 527–533. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.02083>
- Debora, O. (2011). *Proses Keperawatan dan Pemeriksaan Fisik*. Salemba Medika. Dony, R. P., & Jasri, I. (2018). Kata Kunci: Pengaruh, Interval Training, Kecepatan. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 18–23.
- Draganidis, D., Chatzinikolaou, A., Avloniti, A., Barbero-Álvarez, J. C., Mohr, M., Malliou, P., Gourgoulis, V., Deli, C. K., Douroudos, I. I., Margonis, K., Gioftsidou, A., Fouris, A. D., Jamurtas, A. Z., Koutedakis, Y., & Fatouros, I. G. (2015). Recovery kinetics of knee flexor and extensor strength after a football match. *PLoS ONE*, 10(6), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128072>
- Dwijayanto, A. S. (2018). Fisiologi Dalam Permainan Sepakbola Profesional: Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 22–39.
- Fatouros, I. G., & Jamurtas, A. Z. (2016). Insights into the molecular etiology of exercise-induced inflammation: Opportunities for optimizing performance. *Journal of Inflammation Research*, 9, 175–186. <https://doi.org/10.2147/JIR.S114635>

- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga* (CV. Andi Ofset (ed.)).
- Firmansyah, M., Syafruddin, S., & Victorian, R. (2017). Kelincahan dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 160–167.
- Fransson, D., Krstrup, P., & Mohr, M. (2017). Running intensity fluctuations indicate temporary performance decrement in top-class football. *Science and Medicine in Football*, 1(1), 10–17. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1254808>
- Girijoyoyo, S. (2016). *Pengantar Fisiologi Kerja dan Olahraga*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Harsuki, H. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 52–60.
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Hasan, A. (2005). *Pengembangan Jati Diri Pelajar*. Bumi Aksara.
- Irawan, R. (2014). Hubungan Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Servis Slice Tenis Lapangan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 118–124. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i2.3211>
- Irianto, W. (2004). *Struktur dan Fungsi tubuh manusia untuk paramedis*. Yrama Widya.
- Iyakrus, I. (2012). *Permainan Sepak Takraw*. Unsri Press.
- Kamarudin, K., Zulrafla, Z., & Hanafi, R. (2020). Power Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 73–82.
- Kenney, W. ., Willmore, J., & Costill, D. (2015). *Physiology of Sport and Exercise* (6th ed.). II: Human Kinetics.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Mary. (2007). *Menjaga Kebugaran Jantung*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Mubarani, E. R., Azhar, M. B., & Septadina, I. S. (2020). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan, terhadap Kinerja Wasit Sepakbola C1 Nasional PSSI Provinsi Riau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 116–122.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–



119. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1116>
- Noerhadi, N. (2004). *Panduan Pelatihan Instruktur Fitness*. Universitas Negri Yogyakarta.
- Orlando, P., & Purnomo, M. (2018). Kebutuhan Fisiologi dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Pada Posisi Gelandang (Studi Persebaya dan Madura United). *Jurnal Mahasiswa Unesa*, 1(2).
- Ozaki, H., Sakamaki, M., Yasuda, T., Fujita, S., Ogasawara, R., Sugaya, M., Nakajima, T., & Abe, T. (2011). Increases in thigh muscle volume and strength by walk training with leg blood flow reduction in older participants. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, 66 A(3), 257–263. <https://doi.org/10.1093/gerona/glq182>
- Parnell, D., Cope, E., Bailey, R., Krusturp, P., & Curran, K. (2018). Retracted article: Football and physical health: what do we know? *Sport in Society*, 21(3), 1–21. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1207787>
- Pascual Verdú, N., Orbea Palacios, J. A., Martínez Carbonell, J. A., & Jove Tossi, M. A. (2015). Analysis of physical and physiological requirements in soccer trainings in young soccer players (under -10 years). *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(2), 592–601. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.102.06>
- Prasyanto, D. (2012). Profil Kondisi Fisik Gelandang Sepakbola Indonesia (Studi Pada Klub Persebaya, Madura United, Persibura, Puslatda Sepakbola Jawa Timur dan Petro Kimia Junior). *Appj 2016*, 53(9), 1–7.
- Pratama, R. R. (2019). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim Lpi Mahasiswa Unsri Tahun 2012. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 156–159. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8094>
- Purba, P. (2014). *Prosedur Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik/ Tes Fisiologi Atlet*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Sandi, I. N. (2016). Effect of Physical Exercise on The Pulse Rate. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 1–6. <https://ojs.unud.ac.id/>
- Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pnedidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 85–92.
- Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum Sepakbola Indonesia*.
- Setiawan, Y., Sodiko, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Performa Olahraga*, 3(01), 15–20.
- Sugiyono, S. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulasmono, R., & Rohman, F. (2016). Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Tunas Jaya Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga UNESA*, 4(3), 62–72.
- Syaifuddin. (2009). *Fisiologi tubuh manusia untuk mahasiswa keperawatan*. Salemba Medika.

- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8501>
- Turusan, W. (2005). Metode pengaturan berat badan. *Medikora, Vol.1, No.*, 105–118.
- Utama, M. W., Insanisty, B., & Syafrial, S. (2017). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun. *Kinestetik*, 1(2), 96–100. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3471>
- Utami, D. (2015). Peran Fisiologi dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 283.
- Vivian H. Heyward. (2016). Aerobic Capacity, Physical Fitness and VO2 Maxium Measurement. *Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription*, 805, 2–5. <https://www.biopac.com/wp-content/uploads/app252.pdf>
- Watson, R. (2002). *Anatomy and Physiology for Nurses* (S. Syabariyah (ed.)). EGC.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu.

