

**SURVEI KONDISI FISIK TIM SEPAKBOLA BHAYANGKARA
SRIWIJAYA FC DALAM PERSIAPAN MENUJU LIGA TIGA
PROVINSI SUMATERA SELATAN TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh :

Dwi Ramadhani

NIM : 06061381823054

Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**SURVEI KONDISI FISIK TIM SEPAKBOLA BHAYANGKARA
SRIWIJAYA FC DALAM PERSIAPAN MENUJU LIGA TIGA
PROVINSI SUMATERA SELATAN TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh

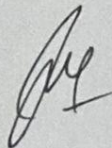
DWI RAMADHANI

NIM : 06061381823054

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes
NIP.196006101985032006

Pembimbing



Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

**SURVEI KONDISI FISIK TIM SEPAKBOLA BHAYANGKARA
SRIWIJAYA FC DALAM PERSIAPAN MENUJU LIGA TIGA
PROVINSI SUMATERA SELATAN TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

DWI RAMADHANI

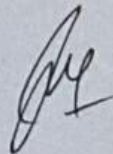
NIM : 06061381823054

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Mengesahkan:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

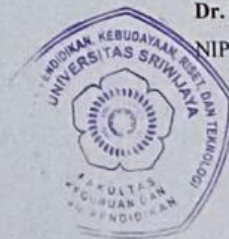
Pembimbing,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006



Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003



LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SURVEI KONDISI FISIK TIM SEPAKBOLA BHAYANGKARA
SRIWIJAYA FC DALAM PERSIAPAN MENUJU LIGA TIGA
PROVINSI SUMATERA SELATAN TAHUN 2022

SKRIPSI

Dwi Ramadhani

NIM: 06061381823054

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

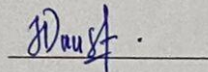
Tanggal : 21 Juli 2022

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Meirizal Usra, M.Kes

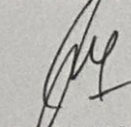


2. Anggota : Destriana, M.Pd



Palembang, Juli 2022

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dwi Ramadhani

NIM : 06061381823054

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Survei Kondisi Fisik Tim Sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC dalam Persiapan Menuju Liga Tiga Provinsi Sumatera Selatan” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri pendidikan nasional Republik Indonesia nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat diperguruan tinggi. Apabila kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

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

Palembang, Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



Dwi Ramadhani
06061381823054

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik Tim Sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC dalam Persiapan Menuju Liga Tiga Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidik (S.Pd) program studi pendidikan jasmani dan kesehatan universitas sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Bapak **Dr. Meirizal Usra, M.Kes** selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, bantuan, motivasi, semangat, saran, dan petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga sangat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu **Destriana, M.Pd** selaku dosen pembahas dan penguji sidang sarjana yang telah membimbing dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada Dekan FKIP Unsri Dr. Hartono, M.A., Ph.D, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Dr. Hartati, M.Kes yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen program studi pendidikan jasmani dan kesehatan universitas sriwijaya yang telah memberikan ilmu dan sarannya dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada Tim Sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC yang telah mendukung dan membantu selama penulisan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa juga 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 2022
Penulis

Dwi Ramadhani

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia didunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Survei Kondisi Fisik Tim Sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC dalam Persiapan Menuju Liga Tiga Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga sepakbola pada umumnya.

Penulis

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 A. Rahman (alm) dan Ibu Sikop Artati yang telah memberikan pengorbanan yang begitu besar kepadaku, yang selalu memberikan doa yang teramat tulus yang tak henti-hentinya mencurahkan segala dukungan dan nasihat. Terima kasih atas segala doa dan pengorbanan yang tak akan pernah terbayarkan.
- Bapak Dr. Meirizal Usra, M.Kes selaku pembimbing dan Ibu Destriana, M.Pd selaku penguji sekaligus pembimbing jurnal yang telah memberikan arahan, bimbingan, nasihat, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
- Bapak dan Ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan, Ibu Hartati, bapak Meirizal Usra, bapak Sukirno, bapak Iyakrus, bapak Syamsuramel, bapak Waluyo, bapak Giartama, bapak Syafaruddin, bapak Reza, bapak Soleh, bapak Yusfi, bapak Richard, bapak Wahyu, bapak Risky, ibu Marsiyem, ibu Fauziah, ibu Silvi, ibu Destriana, ibu Destriani, dan admin penjaskes kak Angga.
- Bapak Bripka Apriadi, S.H selaku Manager Bhayangkara Sriwijaya FC dan Bapak Kompol Ginanjar Aliya Sukmana, S.I.K, M.Si selaku CEO Bhayangkara Sriwijaya FC serta para staff dan para pemain Tim Sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC.

- SICHU yang selalu mensupport ku dalam penulisan skripsi ini dan mendengarkan keluh kesah ku, sebagai motivator dan penyemangat untuk terus bergerak maju dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi motivator dalam hidupku.
- Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES 2018 Palembang (Reza Gunawan, Lingga Pahlevi, Petrus Panca, K.M Taufiqurrahman, Muhammad Kevin, Eki Febri Kurniawan, Wayan Panca Saputra, Thomas Anjas, Satria Amanah Putra, Diki Friyono, Oktari Zika Purba, Muhammad Darmawan, Kabul Budiono, Herry Nopriansyah, Herdian Putra Utama, Alwan Naufal, Nazlan Fikri, Junaidi).
- 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-sahabatku Tito Brades, Ricky Hindrawansyah Siregar, Wahdy Firmansyah, Fauzan Feruzabadi, Onell alias Sandi, Acong alias Niken Arberto Radu, Muhammad Ridho, David Hidayat, Achmad Mulyadi, Edowardo, Rafli Maghfiroh, Desgianto, Nuradimas, Ridho Aslam.
- 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

MOTTO

*Manfaatkan hidup untuk berbenah
Buktikan hidup dengan kesuksesan
Jalani hidup dengan perjuangan dan kerja keras
Lakukan semuanya tanpa rasa takut
Jangan pernah menyerah terhadap sesuatu yang sekalipun sulit*

Survei Kondisi Fisik Tim Sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC Dalam Persiapan Menuju Liga Tiga Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC dalam persiapan liga tiga Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022. Jenis penelitian ini berupa deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi pada penelitian ini adalah tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC yang berjumlah 30 orang pemain dimana rata-rata usia para pemain 20-24 tahun sehingga pemilihan sampel digunakan dengan teknik *cluster sampling* yang berjumlah 20 orang pemain. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survei dengan pengukuran tes. Instrumen penelitian pada penelitian ini menggunakan tes lari 12 menit (*cooper test*). Teknik analisis data menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif yaitu mempresentasikan hasil yang diperoleh dari norma tes. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC berada pada kategori cukup dengan frekuensi relatif 45% berjumlah 9 orang. Diikuti kategori sangat kurang dengan frekuensi relatif 5% berjumlah 1 orang. Pada kategori kurang dengan frekuensi relatif 10% berjumlah 2 orang. Pada kategori baik sekali dengan frekuensi relatif 10% berjumlah 2 orang. Pada kategori sangat baik dengan frekuensi relatif 30% berjumlah 6 orang. Temuan pada penelitian ini kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC termasuk dalam kategori cukup dengan frekuensi relatif 45% berjumlah 9 orang. Implikasi penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepakbola sehingga dapat meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik yang lebih baik untuk mencapai *performance* yang baik pada saat pertandingan liga tiga Provinsi Sumatera Selatan.

Kata Kunci: survei, kondisi fisik, sepakbola.

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya
(2022).

Nama : Dwi Ramadhani

Nim : 06061381823054

Dosen Pembimbing : Dr. Meirizal Usra, M.Kes

Survey Of The Physical Condition Of The Bhayangkara Sriwijaya FC Football Team In Preparation For The South Sumatra Provincial League Three In 2022

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical condition of the Bhayangkara Sriwijaya FC football team in preparation for the third league of South Sumatra Province in 2022. This type of research is quantitative descriptive using survey methods. The population in this study was the Bhayangkara Sriwijaya FC football team, which consisted of 30 players, where the average age of the players was 20-24 years, so the sample selection was used with a cluster sampling technique of 20 players. The data collection technique in this study was using a survey method with test measurements. The research instrument in this study used a 12-minute running test (cooper test). The data analysis technique used quantitative descriptive data analysis, namely presenting the results obtained from the test norm. Based on the results of the study, it was found that the level of physical condition of the Bhayangkara Sriwijaya FC football team was in the sufficient category with a relative frequency of 45% totaling 9 people. This is followed by the very poor category with a relative frequency of 5% totaling 1 person. In the less category with a relative frequency of 10%, there are 2 people. In the very good category with a relative frequency of 10%, there are 2 people. In the very good category with a relative frequency of 30%, there are 6 people. The findings in this study, the physical condition of the Bhayangkara Sriwijaya FC football team was included in the sufficient category with a relative frequency of 45% totaling 9 people. The implication of this study is to determine the physical condition of soccer athletes so that they can improve and develop better physical conditions to achieve good performance during the three league matches of South Sumatra Province.

Keywords: *survey, physical condition, football.*

Pembimbing,



Dr. Meirizal Usra, M.kes

NIP. 196105281987021003

Mengetahui,
Kordinator Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.2.1 Identifikasi Masalah	3
1.2.2 Batasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Kondisi Fisik.....	5
2.2 Hakikat Sepakbola.....	10
2.3 Penelitian yang Relevan	12
2.4 Kerangka Berpikir	14
BAB III.....	18

METODE PENELITIAN	17
3.1 Jenis Penelitian	17
3.2 Rancangan Penelitian	17
3.3 Definisi Operasional.....	17
3.4 Sampel dan Populasi Penelitian	17
3.5 Teknik Pengumpulan Data	18
3.6 Instrumen Penelitian.....	18
3.7 Teknik Analisis Data.....	19
BAB IV	20
HASIL DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Hasil Penelitian	20
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	20
4.1.2 Deskripsi Hasil Data Penelitian.....	20
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	21
BAB V	29
KESIMPULAN DAN SARAN	29
5.1 Kesimpulan	29
5.2 Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma <i>Cooper Test</i>	18
Tabel 4.1 Distribusi Hasil Kondisi Fisik Tim Sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC	20

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hakikat Sepakbola.....	11
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.....	16
Gambar 4.1 Histogram Hasil Kondisi Fisik Tim Sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Judul Penelitian.....	34
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Proposal	35
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal	36
Lampiran 4. Kartu Perbaikan Proposal	37
Lampiran 5. SK Pembimbing Skripsi	38
Lampiran 6. SK Izin Penelitian.....	39
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	40
Lampiran 8. Hasil Data Penelitian	45
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian.....	46
Lampiran 10. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	47
Lampiran 11. Kartu Perbaikan Hasil Penelitian.....	48
Lampiran 12. Kartu Bimbingan Skripsi	49
Lampiran 13. Persetujuan Skripsi	50
Lampiran 14. Kartu Perbaikan Skripsi.....	51

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian unsur dari kehidupan manusia, jika dilakukan dengan cara yang tepat maka akan membawa dan membangun suatu kegiatan positif. Menurut Destriana (2018) olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Menurut Usra (2012) aktivitas olahraga bertujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani secara alami yaitu dengan melakukan berbagai macam aktivitas fisik. Menurut Ridwan (2020) olahraga dapat membangun karakter seseorang, disiplin, keunggulan dalam bersaing, produktivitas dan nilai etos kerja individu, meningkatkan hasil yang maksimal. Sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling diminati dan populer diberbagai belahan dunia termasuk di Indonesia. Sepakbola ini dimainkan mulai dari orangtua, dewasa, remaja, dan anak-anak, bahkan permainan ini tidak hanya dimainkan oleh kaum laki-laki tetapi juga dimainkan oleh kaum perempuan. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Menurut Destriana (2018) teknik dasar merupakan suatu gerak dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain baik dalam gerakan kaki dan juga gerakan tubuhnya. Cara permainan sepakbola, dimainkan dengan cara berlari cepat sambil mengoper bola kearah teman satu tim, dan menendang bola ke arah gawang lawan dengan tujuan mencetak gol. Sepakbola ini dimainkan oleh dua tim, setiap satu timnya terdiri dari 11 orang pemain dan termasuk penjaga gawang (Arjuna, 2018).

Kota Palembang adalah kota yang salah satunya dikenal dengan banyaknya tim sepakbola, salah satunya yaitu tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC. Pada saat ini tim Bhayangkara Sriwijaya FC sedang dilakukan persiapan menuju liga tiga yang akan digelar pada tahun 2022.

Persiapan tersebut dilakukan secara keseluruhan meliputi, kondisi fisik, teknik, taktik dan mental para pemain. Tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC telah mengikuti beberapa pertandingan besar, namun tim Sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC tersebut masih termasuk memiliki minim prestasi dalam beberapa pertandingan, salah satunya seperti dalam pertandingan liga tiga pada tahun 2021, tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC telah gagal melawan Persimura Musi Rawas dibabak fase grup dengan skor 2-1 yang mengakibatkan posisi tim sepakbola Bhayangkara SriwijayaFC berada pada posisi tingkat ketiga dengan empat poin. Hal ini disebabkan oleh perbedaan kondisi fisik para pemain senior dan junior yang dipersiapkan secara mendadak, karena hampir semua pemain senior tim Bhayangkara Sriwijaya FC yang telah dipersiapkan diambil klub lain menjelang beberapa hari menuju pertandingan liga tiga tahun 2021.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan kekalahan tersebut memicu pada kurangnya performa kondisi fisik para pemain. Hasil wawancara saya dengan manager tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC menyatakan bahwa kegagalan tim sepakbola pada liga tiga tahun 2021 tersebut terjadi dikarenakan adanya pengaruh kondisi fisik di babak pertama, hal tersebut terjadi karena adanya pergantian tim pada setiap babak yang membawa pengaruh perbedaan kondisi fisik antara pemain senior dan junior dari tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC. Kondisi fisik merupakan kemampuan untuk memenuhi tuntutan fisik dalam olahraga yang bertujuan agar dapat tampil secara optimal. Terdapat beberapa komponen kondisi fisik diantaranya kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi. Menurut Weda (2021) kondisi fisik memiliki beberapa unsur untuk permainan sepakbola, pelatih dianjurkan untuk mengembangkan latihan kondisi fisik dengan metode yang terus berkembang untuk mencapai sebuah prestasi.

Hasil penelitian Prima dan Dwi (2021) dengan judul “survei

kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga” menggunakan metode penelitian literature review menyatakan hasil penelitian untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan kondisi fisik yang baik, dengan cara melakukan perencanaan program latihan yang baik dan penerapan program latihan kepada atlet sesuai porsi beban setiap individu atlet. Pemain pada cabang olahraga bola voli memiliki kondisi fisik dalam kategori baik sekali dengan presentase 50%. Kondisi fisik atlet cabang tenis meja termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 45%. Kondisi fisik atlet wushu termasuk dalam kategori baik sekali. Kondisi fisik atlet *floorball* termasuk dalam kategori baik dengan presentase 60%. Penelitian Dawud dan Eko (2020) dengan judul “survei kondisi fisik pemain sepakbola U-17” menggunakan tes lari 30 meter, *sit up* 1 menit, *illinoist*, dan *bleep test*, dan *standing long jump* menyatakan hasil penelitian bahwa pemain bola akademi arema ngunut Tulungagung U-17 tahun pada 17 pemain, memiliki kondisi fisik termasuk dalam kategori baik. Penelitian Sujatmiko (2017) dengan judul “survei kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri Kabupaten Kediri tahun 2016/2017” menggunakan tes kekuatan otot punggung, kecepatan, kelincahan, tes *power*, dan tes daya tahan jantung paru menyatakan hasil penelitian bahwa pemain ekstrakurikuler SMKN 1 Purwoasri memiliki kondisi fisik dalam kategori sedang dengan presentase 65,38%.

Tes lari 12 menit (*Cooper Test*) digunakan dalam penelitian ini karena berdasarkan peneliti sebelumnya belum ada yang meneliti tingkat kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC menggunakan tes lari 12 menit (*Cooper Test*). Tes lari 12 menit (*Cooper Test*) digunakan sebagai solusi dari permasalahan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC dalam persiapan liga tiga Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Belum diketahuinya tingkat kondisi fisik para pemain tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC.
2. Minimnya prestasi tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC.

1.2.2 Batasan Masalah

Penelitian ini memiliki batasan masalah yaitu fokus pada mengetahui kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC dalam persiapan menuju Liga Tiga Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu : Bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

- a. Bagi Mahasiswa
Didapatkan bahan sebagai informasi tentang manfaat dan kegunaan tes kondisi fisik bagi pemain sepakbola.
- b. Bagi Pemain
Sebagai referensi kondisi fisik pemain sehingga dapat meningkatkan kondisi fisiknya.
- c. Bagi Pelatih
Untuk mengetahui kondisi fisik pemain tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC sebagai acuan untuk membina dan melatih kondisi fisik para pemain agar setiap pemain mendapatkan stamina yang baik pada setiap pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D, A, N., Retno, H., & Lintang, D, S. (2017). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas IX SMKN 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5(3): 77-86.
- Agung, S, N., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK Unesa*. 1(1): 1-8.
- Akhmad, N., & Adi, S. (2018). Analisis Keterampilan Dasar Sepakbola Pemain Klub Bima Sakti. *Jurnal Pendidikan Mandala*. 3(3): 48-54.
- Arjuna, F. (2018). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih SSO Real Madrid Fik Uny. *Jurnal Medikora*. 17(2): 102-112.
- Bafirman., & Asep, S, W. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok : PT. Raja Grafindo Persada.
- Dawud, V., & Eko, H. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U-17. *Jurnal Sport Science and Health*. 2(4): 225.
- Destriana. (2018). Latihan Passing Atas Double Kontak Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 7(1): 24-32.
- Destriana., Destriani., dan Yusfi. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Pasing Bawah Permainan Bola Voli SMP Kelas VII. Sebatik. 22(2): 172-175.
- Effendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Unsika*. 4(1): 91-107.
- Fajar, M, R. (2016). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola antara Atlet SSB Petrogres, Bima Amora, dan Puta Zodiak Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 05(02): 16-28.
- Febrianto, F., & Balqini, A. (2017). Analisis Teknik Dasar Permainan Sepakbola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*. : 1-2.

- Fitria., Muhammad, F., & Kamiruddin. (2015). Evaluasi Daya Tahan Jantung Paru Anggota Mapolda Aceh Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani*. 1(3): 209-218.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Dirjen Dikti.
- Hartati, H., Victorian, A, R., Aryanti, S., Destriana, D., Destriani, D. (2018). *Application Of Model Development Of Soccer Physical Tests*. *Materials Science and Engineering*. 434(01): 2.
- Iriyanto, D, P. (2014). *Gizi Untuk Aktivitas dan Olahraga*. Cakrawala Pendidikan : edisi 3
- 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.
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 03(01): 50-56.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. Electric World: London.
- Mahardika, I, M, S. (2008). *Pengatur Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: ISORI Jawa Timur.
- Nasution, A. (2018). *Survei Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Siswa SMKT Somba Oku Kabupaten Gowa*. Universitas Negeri Makassar : Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Nossek, J. (1982). *General Teori Of Training*. Surakarta : 11 Maret University Perss.
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka.
- Permadi, A, A., & Dicky, F. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi Terhadap Peformance Pemain Sepakbola. *Indonesia Peformance Journal*. 5(1): 1-7.
- Pratama, T., dan Umar. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Peforma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot*. 2(2): 549-564.

- Prima, P., & Dwi, C, K. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 09(01): 161-170.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*. 3(1): 54-71.
- Ramdhon, M, A, A., Meirizal, U., & Destriani, D. (2018). Latihan Fartlek Menggunakan Lintasan Pasir Terhadap Peningkatan Vo₂Max Sepakbola. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. 7(1): 15.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa Olahraga*. 5(1): 39-47.
- Sajoto, Moh. (1995). Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Setiawan, Y., Sodikoen, 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.
- Sudiyana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA Undiksa IV*, 389-398.
- Sujatmiko, R. (2017). Survei Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Purwoasri Kabupaten Kediri. *Jurnal Simki UNP Kediri* : 1-12.
- Suharjana.(2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter.*Jurnal Pendidikan Karakter*. 2(2): 189-195.
- Usra, Meirizal. (2012). Cedera Dalam Cabang Olahraga Beladiri dan Teknik Mengatasinya. *Jurnal Ilmu Olharaga dan Kesehatan*. 2(1): 18-27.
- Usra, Meirizal. (2014). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Invansi Sekolah Dasar*. 1(1): 157-165.
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 7(1): 186-192.