

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 HARAU**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**FADLY RAHMAN
NIM. 16086141**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Harau
Nama : Fadly Rahman
NIM : 16086141
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2022

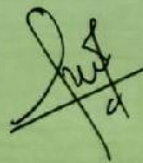
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Dra. Rosnawati, M.Pd
NIP. 196103111984032001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola
Sekolah Menengah Pertama Negeri 1
Harau**

Nama : Fadly Rahman
NIM : 16086141
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd.

1. 

2. Sekretaris : Dr. Arsil, M.Pd.

2. 

3. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd.

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik atlet sepakbola SMP N 1 Harau.", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Januari 2022
Yang membuat pernyataan



Rahman
NIM 16086141

ABSTRAK

Fadly Rahman, 2021 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Harau

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik atlet sepakbola SMP N 1 Harau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Atlet Sepakbola SMP N 1 Harau.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola SMP N 1 Harau yang berjumlah sebanyak 22 orang. Penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *sensus* sehingga berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik daya tahan aerobik dengan tes lari jarak menengah 1200 meter, kecepatan menggunakan tes lari 40 meter dan kelincahan menggunakan tes *t test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik atlet sepakbola SMP N 1 Harau pada indikator daya tahan aerobik dalam kategori “kurang” dengan persentase 40,91%. 2) Kondisi fisik atlet sepakbola SMP N 1 Harau pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori “cukup” dengan persentase 45,45%. 3) Kondisi fisik atlet sepakbola SMP N 1 Harau pada indikator kelincahan dalam kategori “cukup” dengan persentase 40,91%.

Kata Kunci : Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Kondisi Fisik atlet sepakbola SMP N 1 Harau.”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Ibuk Dra. Rosmawati, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Arsil, M.Pd dan Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada Ani Yola Sapitri, S.Pd yang telah turut serta mendukung secara moril dalam penulisan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman dan atlet sepakbola SMP N 1 Harau yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------|-------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN | i |
| PERNYATAAN | ii |
| ABSTRAK | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Batasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah..... | 6 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori..... | 8 |
| 1. Sepakbola..... | 8 |
| 2. Kondisi Fisik..... | 12 |
| 3. Dayatahan Aerobik..... | 15 |
| 4. Kecepatan | 20 |
| 5. Kelincahan | 22 |
| B. Kerangka Konseptual... .. | 26 |
| C. Pernyataan Penelitian..... | 28 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 29 |

| | |
|---|-----------|
| B. Waktu dan Tempat Penelitian | 29 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 29 |
| D. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 30 |
| E. Jenis dan Sumber Data..... | 31 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 31 |
| G. Instrumen Penelitian | 32 |
| H. Teknik Analisis Data | 35 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data | 37 |
| 1. Daya Tahan Aerobik | 37 |
| 2. Kecepatan | 38 |
| 3. Kelincahan..... | 40 |
| B. Pembahasan | 41 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 46 |
| B. Saran | 46 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 47 |
| LAMPIRAN | 49 |
| DOKUMENTASI..... | 52 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Norma Tes Lari Jarak Menengah (1200 Meter)..... | 33 |
| 2. Norma Lari 40 Meter..... | 33 |
| 3. Norma Test T test..... | 35 |
| 4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik | 53 |
| 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan | 55 |
| 6. Distribusi Frekuensi Kelincahan..... | 56 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Kerangka Konseptual | 28 |
| 2. Lari Sprint | 34 |
| 3. Tes Kelincahan | 35 |
| 4. Histogram Daya Tahan Aerobik | 38 |
| 5. Histogram Kecepatan | 39 |
| 6. Histogram Kelincahan | 40 |
| 7. Peneliti Mengarahkan Sebelum Melakukan Tes Kondisi Fisik | 52 |
| 8. Tes Daya tahan Aerobik dengan test Jarak Menengah 1200 Meter | 52 |
| 9. Tes Kecepatan Dengan Lari 40 Meter | 53 |
| 10. Tes Kelincahan dengan Tes T Test | 53 |
| 11. Alat Penelitian | 54 |
| 12. Foto Bersama | 54 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Tabulasi Data Daya Tahan Aerobik..... | 49 |
| 2. Tabulasi Data Kecepatan | 50 |
| 3. Tabulasi Data Kelincahan..... | 51 |
| 4. Dokumentasi Penelitian | 52 |
| 5. Surat Izin Penelitian | 55 |
| 6. Surat Balasan Penelitian | 56 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Olahraga juga dapat melatih tubuh seseorang, bukan hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Olahraga juga sebagai pencapaian prestasi dan menjadi pemasukan finansial bagi orang yang terlibat di dalamnya. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, sebagai berikut.

Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan mengikuti jenis dan cabang yang sesuai bakat dan minatnya, memperoleh pengarahan, dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan. Menjadi pelaku olahraga dan mengembangkan industri olahraga.

Sesuai dengan kutipan di atas dapat di pahami bahwa setiap orang mempunyai hak yang sama untuk memilih jenis cabang olahraga yang diminati sesuai bakat dan minat dengan tujuan mereka masing-masing. Jenis olahraga prestasi dapat dibedakan berdasarkan jumlah pemain baik secara individu maupun tim. Olahraga yang dilakukan secara individu antara lain atletik, beladiri, renang, dan sebagainya. Sedangkan olahraga yang dilaksanakan secara berkelompok (tim) salah satunya adalah olahraga sepakbola. Menurut Muhajir dalam Santoso (2014:42), sepakbola adalah olahraga permainan berkelompok yang dimainkan dengan cara menyepak yang bertujuan untuk memasukkan

bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer. Pada zaman sekarang ini, bisa dikatakan semua orang disetiap penjuru dunia sudah mengenal olahraga sepakbola dan bahkan sebagian besar dari mereka adalah penggemar beratnya. Sepakbola tidak hanya permainan untuk kesenangan semata, namun sepakbola juga suatu ajang untuk meraih prestasi. Sepakbola adalah olahraga permainan yang kompleks. Artinya, semua unsur olahraga yang berperan mengantarkan pemain meraih prestasi ada di dalamnya dan semua itu harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola.

Salah satunya kondisi fisik yang merupakan komponen yang paling dasar dalam setiap olahraga untuk dapat mengembangkan komponen teknik, taktik, dan mental dengan baik. Menurut Emral (2016:161), "Kondisi fisik adalah kemampuan biomotorik seorang untuk melakukan aktivitas olahraga. biomotorik sebut adalah : kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, daya tahan adalah unsur kondisi fisik yang harus dilakukan oleh atlet semua cabang olahraga memerlukan daya tahan". Melihat pada kesanggupan seorang atlet sepakbola untuk melakukan tugas gerak yang banyak dan dalam waktu yang relatif lama, unsur daya tahan merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi keberhasilan atlet sepakbola di samping unsur kondisi fisik lainnya. Kualitas daya tahan yang baik sangat perlu dimiliki oleh setiap atlet sepakbola dalam menghadapi sebuah pertandingan ataupun turnamen. Jika atlet memiliki daya tahan yang baik, maka atlet tersebut tidak akan mengalami kelelahan yang berarti ketika menjalani latihan atau pertandingan.

Permainan sepakbola memerlukan keterampilan yang baik serta dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti daya tahanaerobik. Daya tahan aerobik adalah salah satu komponen yang sangat dibutuhkan dalam melakukan aktivitas fisik dengan pembebanan waktu yang relatif lama sehingga bisa menjaga kestabilan kerja fisik dan psikis (mental) dengan baik.

Daya tahan aerobik sering juga disebut dengan daya tahan paru-jantung (*cardiovaskuler*). Menurut Agus (2012:17), “jasmani yang bugar adalah jasmani yang memiliki derajat kesehatan statis dan dinamis yang mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari hari tanpa adanya kelelahan yang berarti, dan kelelahan akan segera pulih setelah melakukan istirahat”. Dalam permainan sepakbola daya tahan aerobik yang baik sangat penting dimiliki oleh setiap atlet. Kepentingan tersebut dapat kita lihat pada waktu permainan sepakbola yang relatif lama, yaitu secara umum satu pertandingan sepakboladimainkan dalam waktu 2 x 45 menit (Emral, 2016:37). Artinya, permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak dengan waktu normal 90 menit (1,5 jam). Dengan waktu yang cukup lama tersebut akan mustahil rasanya atlet sepakbola bisa menjaga konsistensi penampilannya di dalam pertandingan apabila dia tidak memiliki kondisi fisik, terutama daya tahan aerobik yang baik.

Seseorang dengan kapasitas aerobik yang baik, akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, sehingga otot-otot mampu bekerja secara terus-menerus tanpa mengalami

kelelahan yang berlebihan. Daya tahan aerobik yang baik merupakan modal utama dalam permainan sepakbola. Tingkat daya tahan aerobik tiap-tiap atlet berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, misalnya: keturunan, umur, pola hidup, latihan, lingkungan, dan lain-lain. Setiap atlet sepakbola dituntut untuk memiliki daya tahan aerobik yang baik. Sedangkan menurut Lutan (1991:234) "kemampuan komponen dasar dalam sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan". Dalam semua unsur yang terpenting dalam sepakbola, yang merupakan unsur yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dan kelentukan.

Menurut Djezed dan Darwis (1985:5) "unsur kondisi fisik yang penting dalam sepakbola antara lain kelincahan, kelentukan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan".

Oleh karena itu karena sangat dibutuhkannya kondisi fisik yang sangat baik dan penulis pun akan melakukan penelitian tinjauan kondisi fisik atlet sepakbola SMP N 1 Harau.. Hal ini disebabkan dari penelusuran penulis bahwa tim sepakbola sekolah ini mengalami penurunan prestasi, tergambar dari hasil mereka menjalani pertandingan uji coba dan beberapa turnamen kecil yang mereka ikuti.

Sesuai hasil pengamatan penulis dilapangan dan juga wawancara dengan pelatih tim sepakbola SMP N 1 Harau. Bahwasanya atlet pada beberapa pertandingan yang telah dilakukan mengalami penurunan performa

permainan, hal ini dilihat dari empat pertandingan uji coba mereka hanya mampu membukukan satu kali menang, satu kali kalah dan dua kali hasil seri.

Banyak faktor penyebab yang menjadi penyebab terjadinya penurunan performa tersebut, bisa jadi kondisi fisik para pemain, kemampuan teknik pemain, mental pemain disaat pertandingan dan juga banyak faktor internal dan eksternal lainnya yang menjadi penyebab.

Penurunan performa permainan tim ini berdampak pada prestasi yang didapat atau kejuaraan yang dimenangkan, sulitnya mendapat prestasi dan memenangkan pertandingan adalah karna banyak faktor penghambat yang ada dalam diri atlet dan juga yang ada dalam tubuh tim, dan faktor faktor lain yang tidak bisa disebutkan

Dari permasalahan yang diuraikan diatas, penulis bermaksud untuk melakukan tinjauan kondisi fisik pada atlet sepakbola SMP N 1 Harau tersebut dan melakukan tes dan pengukuran yang sebelumnya belum pernah dilakukan oleh tim. Karena sangat pentingnya kondisi fisik yang prima dalam permainan sepakbola.

Prestasi yang sulit diraih oleh tim sekolah ini tentunya dihambat oleh beberapa faktor, oleh sebab itulah timbul keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang judul skripsi tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Daya tahan atlet sepakbola SMP N 1 Harau
2. Kecepatan atlet sepakbola SMP N 1 Harau
3. Kelincahan atlet sepakbola SMP N 1 Harau
4. Kekuatan tendangan atlet sepakbola SMP N 1 Harau
5. Sarana dan prasarana dalam sesi latihan
6. Factor eksternal dilingkungan sekolah dan rumah

C. Batasan Masalah

Mengingat karena banyaknya faktor yang membuat klub sulit berprestasi sesuai dengan identifikasi masalah, maka penulis membatasi penelitian ini pada :

1. Daya tahan aerobik atlet sepakbola SMP N 1 Harau.
2. Kecepatan atlet sepakbola SMP N 1 Harau.
3. Kelincahan atlet sepakbola SMP N 1 Harau.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan Masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SMP N 1 Harau yang terdiri dari :

1. Daya tahan aerobik atlet sepakbola SMP N 1 Harau
2. Kemampuan kecepatan atlet sepakbola SMP N 1 Harau
3. Kelincahan atlet sepakbola SMP N 1 Harau

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ;

1. Tingkat daya tahan aerobik atlet sepakbola SMP N 1 Harau
2. Tingkat kecepatan atlet sepakbola SMP N 1 Harau
3. Tingkat kelincahan atlet sepakbola SMP N 1 Harau

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk :

1. Bagi penulis sendiri untu merai gelar sarjana pendidikan dan syarat menamatkan perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih dan pengurus tim sepakbola SMP N 1 Harau menjadikan hasil penelitian sebagai acuan untuk meningkatkan pencapaian individu dan terutama tim.
3. sebagai bentuk tugas akhir dalam menyelesaikan studi S1 program jurusan pendidikan olahraga.