

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SSB TUNAS MUDA BATUSANGKAR

SKRIPSI



**OLEH :
ALDI NATA IHSAN
NIM. 16086083**

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

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

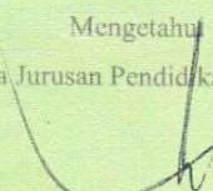
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet SSB Tunas Muda
Batusangkar

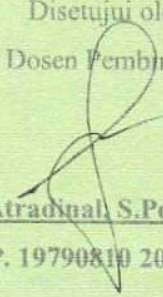
Nama : Aldi Nata Ihsan
NIM : 16086083
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Disetujui oleh :
Dosen Pembimbing,


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


Atradiyal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet SSB Tunas Muda Batusangkar

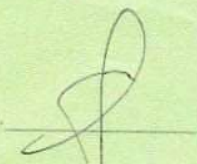
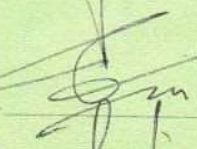
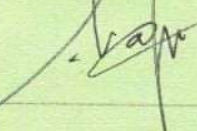
Nama : Aldi Nata Ihsan
NIM : 16086083
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

Tim Penguji

Nama	
1. Ketua	: Atradinal, S.Pd., M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Kibadra, M.Pd
3. Anggota	: Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet SSB Tunas Muda Batusangkar**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali 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 sesungguhnya 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, Februari 2022

Yang membuat pernyataan



Aldi Nata Ihsan

NIM 16086083

ABSTRAK

Aldi Nata Ihsan (2022): Tinjauan Kondisi Fisik Atlet SSB Tunas Muda Batusangkar.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui gambaran kondisi fisik atlet SSB Tunas Muda Batusangkar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran yang jelas mengenai kondisi fisik atlet SSB Tunas Muda Batusangkar.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan Januari 2022 di lapangan sepak bola di Nagari koto Tangah Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Populasi penelitian berjumlah 60 orang. Penarikan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan data dengan melakukan tes kondisi fisik yaitu tes *leg dynamometer* (kekuatan otot tungkai), lari 50 meter (kecepatan), *yoyo test* (daya tahan).

Dari analisis data hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Kemampuan kekuatan atlet SSB Tunas Muda Batusangkar rata-rata dikategorikan kurang, 2) Kemampuan kecepatan atlet SSB Tunas Muda Batusangkar rata-rata dikategorikan sedang, 3) Kemampuan daya tahan atlet SSB Tunas Muda Batusangkar rata-rata dikategorikan dibawah rata-rata, dan 4) Kemampuan kondisi fisik atlet SSB Tunas Muda Batusangkar rata-rata dikategorikan kurang.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola, SSB Tunas Muda Batusangkar

KATA PENGANTAR

Bismilahirrahmanirahim,

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : “ **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet SSB Tunas Muda Batusangkar**”.

Semoga salawat serta salam senantiasa tetap berlimpah kepada junjungan umat yaitunya Nabi Besar Muhammad SAW. Karena kehadiran beliau dimuka bumi ini telah banyak membawa perubahan-perubahan ke arah yang lebih baik.

Dalam penelitian dan penulisan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Untuk menyelesaikan penelitian ini dan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan atau bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini dengan ketulusan dan keikhlasan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Zarwan,M.Kes sebagai ketua jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Atradinal, S.Pd., M.Pd sebagai Dosen Pembimbing dan sebagai Penasehat Akademik (PA) yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini bagi penulis.

3. Bapak Drs. Kibadra, M.Pd, bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd. Selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak dan ibu dosen Jurusan Pendidikan Olahraga serta Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pelayanan yang maksimal.
5. Ayah, Ibu dan keluarga penulis yang tidak bosan mendoakan, memberikan nasehat dan materi untuk terwujudnya pembuatan skripsi ini.
6. Terimakasih kepada Widyah Anggraini, yang sangat membantu dalam pembuatan skripsi, dan mendengarkan semua keluh kesah dalam setiap proses untuk mendapatkan gelar ini.
7. Terimakasih kepada pelatih dan pengurus klub SSB Tunas Muda Batusangkar yang memberikan izin dan membantu dalam penelitian ini.
8. Keluarga besar Universitas Negeri Padang khususnya teman-teman seperjuangan Pendidikan Olahraga angkatan 2016 dan adik-adik junior baik secara langsung maupun tidak langsung guna melancarkan pembuatan skripsi ini.
9. Seluruh pihak-pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini, penulis ucapkan terimakasih.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mohon masukan dan saran yang sifatnya membangun demi kebaikan skripsi ini dan semoga bantuan, bimbingan dan dorongan semangat yang

diberikan dapat menjadi amal jariyah dan diridhoi oleh Allah SWT. Akhirnya penulis mendoakan mudah-mudahan skripsi yang telah diselesaikan ini memberikan manfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Sepak bola	7
2. Kondisi Fisik	11
B. Kerangka Konseptual	38
C. Pertanyaan Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi	40
2. Sampel	41
D. Jenis dan Sumber Data	42
1. Jenis Data	42

2. Sumber Data	42
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	42
1. Kekuatan	42
2. Kecepatan	44
3. Daya Tahan	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	48
B. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Populasi Penelitian	41
2. Norma Kekuatan Otot Tungkai	43
3. Norma Lari 50 meter	45
4. Permarkahan Ujian YO-YO Intermittent Recovery Tahap 1	47
5. Distribusi Frekuensi Kekuatan Atlet SSB Tunas Muda Batusangkar	48
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet SSB Tunas Muda Batusangkar	49
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet SSB Tunas Muda Batusangkar	50
8. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet SSB Tunas Muda Batusangkar	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Gerakan Tanpa Bola	10
2. Gerakan Dengan Bola	10
3. Kerangka Konseptual	38
4. Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Tungkai	43
5. Pelaksanaan lari 50 meter	44
6. Pelaksanaan Yoyo Intermittent Recovery Test	46
7. Histogram Distribusi Frekuensi Kekuatan Atlet SSB Tunas Muda Batusangkar	49
8. Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet SSB Tunas Muda Batusangkar	50
9. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet SSB Tunas Muda Batusangkar	51
10. Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet SSB Tunas Muda Batusangkar	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Lampiran 1	63
2. Lampiran 2	64
3. Lampiran 3	65
4. Lampiran 4	66
5. Lampiran 5	67
6. Lampiran 6	69
7. Lampiran 7	73
8. Lampiran 8	78
9. Lampiran 9	79
10. Lampiran 10	80

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam rangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan dimasa yang akan datang. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan olahraga. Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi, maka untuk dapat mengejar prestasi puncak hendaknya ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Sesuai dengan UU RI No. 3 tahun 2005 Bab I pasal 1 : 13 tentang system Keolahragaan Nasioanal, menyatakan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untk mendapatkan prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Kutipan tersebut menunjukan salah satu sasaran pembinaan dan pengembangan olahraga adalah prestasi. Prestasi olahraga dapat menumbuhkan rasa kebangsaan nasional dan juga dapat dijadikan alat pemersatu bangsa. Peningkatan kemampuan dapat diwujudkan bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik, program latihan saran dan prasarana yang memadai serta komitmen pemerintahan untuk membangun prestasi olahraga. Salah satunya adalah sepak bola.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepak bola adalah olahraga yang sangat menguras tenaga, dengan gaya permainan cepat, mengumpan bola dengan tepat dan cepat menguasai bola, berlari secepatnya dengan menggiring bola ke gawang lawan, dan berusaha memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Dengan gaya permainan seperti itu, sepak bola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga pemain sepak bola harus mempunyai kondisi fisik yang baik untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Kondisi fisik terbagi dalam kondisi fisik umum, kondisi fisik khusus, dan kondisi fisik spesifik cabang olahraga disini tentunya sepak bola. Kondisi fisik umum adalah kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari kekuatan kecepatan daya tahan dan kelentukan. Sedangkan kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan tuntutan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2017) mengatakan bahwa “Bila kondisi fisik dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi disini disebut sebagai kondisi fisik khusus”. Dengan kata lain, bahwa kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan kondisi fisik ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya.

Kondisi fisik yang mempunyai hubungan dengan disiplin atau dominan pada cabang olahraga tertentu disebut dengan kondisi fisik spesifik. Menurut

Syafuruddin (2017) mengatakan bahwa “Setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang spesifik dan berbeda antara satu dengan yang lainnya, disamping juga berbeda dalam hal teknik dan taktik”. Berdasarkan dari cabang olahraga sepak bola yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima, adapun kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, dan kelincahan,

Berdasarkan observasi penelitian dilapangan kemampuan kondisi fisik atlet SSB Tunas Muda Batusangkar masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terbukti disaat mereka melakukan latihan, mereka sudah mudah sekali kelelahan dan kecepatan yang mulai menurun, daya tahan yang mulai menurun, dan juga ditambah dari keterangan pelatih bahwa prestasi dan juga kondisi fisik atlet SSB Tunas Muda Batusangkar bisa dikatakan belum begitu bagus. Hal ini terbukti pada kejuaraan-kejuaraan yang mereka ikuti dan menuai prestasi yang cukup baik dengan menjuarai turnamen antar kampung yang diselenggarakan oleh Nagari Taluk Lintau Buo dalam open turnamen Nagari Taluk fc cup 2020.

Diharapkan dengan adanya penelitian tentang kondisi fisik pada atlet klub sepak bola, maka dapat dibuat program latihan untuk lebih meningkatkan kondisi fisik atlet klub sepak bola. Sehingga juga dapat meningkatkan prestasi di setiap kejuaraan yang akan diikuti.

Akan tetapi prestasi atlet SSB Tunas Muda Batusangkar menurun, terbukti pada beberapa turnamen yang diikuti pada tahun 2021 dalam rangka kejuaraan turnamen Nagari Taluk fc cup 2021, dan dalam rangka kejuaraan GMS

Cup SSB Tunas Muda Batusangkar tidak pernah masuk ke babak final. Hal ini disebabkan banyaknya pemain yang mengalami kelelahan terbukti saat pemain mulai memasuki babak kedua dalam pertandingan.

Peneliti menduga hal ini disebabkan oleh kondisi fisik atlet SSB Tunas Muda Batusangkar masih rendah. Sampai saat ini belum ada data kondisi fisik atlet SSB Tunas Muda Batusangkar secara ilmiah. Jika hal ini dibiarkan maka prestasi tim sepak bola ini sulit untuk mencapai hasil atau prestasi yang diharapkan. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “tinjauan kondisi fisik atlet SSB Tunas Muda Batusangkar”. Sehingga dari hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman untuk pemain SSB Tunas Muda Batusangkar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah kondisi fisik yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kualitas teknik. sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola. Semakin bagus teknik seorang atlet, maka akan semakin baik atlet dalam bermain.
2. Kualitas taktik, juga mempengaruhi permainan sepak bola. Semakin bagus taktik seorang atlet sepak bola, maka semakin kecil peluang untuk dikalahkan oleh tim lawan.

3. Kualitas mental, dapat mempengaruhi permainan sepak bola. Karena seorang atlet sepak bola sangat membutuhkan kepercayaan diri dalam setiap pertandingan.
4. Kualitas kondisi, merupakan factor utama yang berpengaruh terhadap permainan sepakbola. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan atlet untuk mengikuti setiap kejuaraan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui kondisi fisik atlet SSB Tunas Muda Batusangkar ditinjau dari kecepatan atlet sepak bola, kekuatan atlet sepak bola, dan daya tahan atlet sepak bola.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kekuatan atlet SSB Tunas Muda Batusangkar?
2. Bagaimana kecepatan atlet SSB Tunas Muda Batusangkar?
3. Bagaimana daya tahan atlet SSB Tunas Muda Batusangkar?
4. Bagaimana kondisi fisik atlet SSB Tunas Muda Batusangkar?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini antara lain adalah untuk mengetahui tentang :

1. Kekuatan atlet SSB Tunas Muda Batusangkar.
2. Kecepatan atlet SSB Tunas Muda Batusangkar.
3. Daya tahan atlet SSB Tunas Muda Batusangkar.
4. Kondisi fisik atlet SSB Tunas Muda Batusangkar.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sains di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengcab PSSI Tanas Datar di dalam memilih pemain.
3. Pelatih dalam pembinaan olahraga sepak bola.
4. Pelatih dan pemain untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet SSB Tunas Muda Batusangkar setelah mengetahui kondisi fisik tersebut lalu ditingkatkan.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.