

**HUBUNGAN MOTIVASI LATIHAN DAN KONDISI FISIK ATLET
SEPAK BOLA ANDALEH FC KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI



OLEH:

DEDED NOVRIZAL
NIM.18086241

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKRASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Motivasi Latihan dan Kondisi Fisik Atlet
Sepakbola Andaleh Fc Kabupaten Tanah Datar

Nama : Deded Novrizal

NIM : 18086241

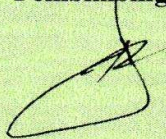
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

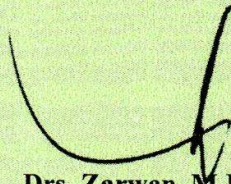
Padang, Agustus 2022

Disetujui oleh,
Pembimbing



Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 19590513 198403 2002

Mengetahui
Departemen Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

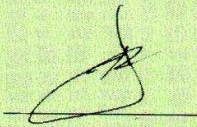
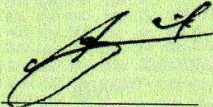
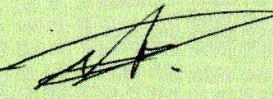
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Motivasi Latihan dan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Andaleh Fc Kabupaten Tanah Datar
Nama : Deded Novrizal
NIM : 18086241
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

	Tim Penguji	
Nama		Tanda Tangan
1. Pembimbing	: <u>Dra. Pitnawati, M.Pd</u>	1. 
2. Penguji 1	: Dr. Arsil, M.Pd	2. 
3. Penguji 2	: Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul Hubungan Motivasi Latihan dan Kondisi Fisk Atlet Sepakbola Andaleh Fc Kabupaten Tanah Datar, adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Pembimbing dan tim penguji.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Saya yang menyatakan



Deded Novrizal
NIM: 18086241

ABSTRAK

Deded Novrizal. “Hubungan Motivasi Latihan dengan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Andaleh Fc Kabupaten Tanah Datar”.

Masalah yang penulis temukan dilapangan masih adanya atlet yang memiliki motivasi latihan yang rendah terutama saat latihan kondisi fisik sehingga berpengaruh terhadap prestasi yang diraih oleh klub. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Motivasi Latihan (X) dengan Kondisi Fisik (Y) Atlet Sepakbola Andaleh Fc Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan sifat penelitiannya adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola Andaleh Fc yang berjumlah 70 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet berusia 18 tahun yang berjumlah 15 orang. Teknik pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket dan tes kemampuan kondisi fisik. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus Korelasi Product Moment.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui adanya hubungan antara motivasi latihan dengan kondisi fisik dibuktikan dengan perolehan r_{xy} sebesar 0,1582. Kemudian dilakukan uji t dan diperoleh hasil t hitung $>$ t tabel = 0,5782 $>$ 0,514, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa “ ada hubungan antara Motivasi Latihan dengan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Andaleh Fc Kabupaten Tanah Datar”.

Kata Kunci : Motivasi Latihan, Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Bismilahirrahmanirahim,

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : **“Hubungan Motivasi Latihan dan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Andaleh Fc Kabupaten Tanah Datar”**.

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. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dra. Pitnawati, 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 Dr. Arsil, M.Pd, dan Bapak Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak dan ibu dosen Departemen 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 pelatih dan pengurus klub sepakbola Andaleh yang memberikan izin dan membantu dalam penelitian ini.
7. Keluarga besar Universitas Negeri Padang khususnya teman-teman seperjuangan Pendidikan Olahraga angkatan 2018 dan adik-adik junior baik secara langsung maupun tidak langsung guna melancarkan pembuatan skripsi ini.
8. 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, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Motivai	7
2. Kondisi Fisik	21
B. Kerangka Konseptual	36
C. Hipotesis	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Defenisi Operasional	41
E. Jenis dan Sumber Data	42
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	42
G. Teknis Analisis Data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	50
B. Uji Normalitas	53
C. Uji Hipotesis	54
D. Pembahasan	57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	59
B. Saran	60

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	40
2. Norma Lari 50 meter.....	43
3. Norma Komsumsi Oksigen Maksimal (VO ₂ Max)	46
4. Kategori Koefisien Alpha	48
5. Distribusi Frekuensi Skor Motivasi	51
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Klub Sepakbola.....	52
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Klub Sepakbola	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
8. Kerangka Konseptual	38
9. Pelaksanaan lari 50 meter.....	43
10. Pelaksanaan Multi Stage Fitnes atau Beep Tes.....	45
11. Histogram Distribusi Frekuensi Motivasi Latihan	51
12. Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan dengan Tes Lari 50 Meter Klub Sepakbola Andaleh Kabupaten Tanah Datar.	53
13. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Klub Sepakbola Andaleh Kabupaten Tanah Datar.	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1	64
2. Lampiran 2	65
3. Lampiran 3	69
4. Lampiran 4	73
5. Lampiran 5	73
6. Lampiran 6	74
7. Lampiran 7	75
8. Lampiran 8	76
9. Lampiran 9	77
10. Lampiran 10	78
11. Lampiran 11	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan bagian yang integral dari warisan kebudayaan manusia yang digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku maupun sebagai penggemar. Dengan melakukan olahraga akan dapat membantu pertumbuhan badan, dan perkembangan pribadi untuk mengatasi ketegangan yang dialami serta memahami nilai-nilai kehidupan manusia yang sangat berharga. Berkaitan dengan hal ini, pemerintah telah menggariskan dalam undang-undang RI No. 11 tahun 2022 tentang keolahragaan. Tujuan keolahragaan tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi “keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa dan menjaga perdamaian dunia”.

Berdasarkan pernyataan diatas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 3 yang berbunyi: “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis,

terpadu, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan.

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anan-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekola-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasuki bola kegawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serang lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya tidak kemasukan bola.

Permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota tim, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar, para pemain harus memiliki kondisi fisik, teknik, dan taktik yang bagus. Oleh karena itu pada saat sekarang ini banyak daerah yang telah membuat SSB agar bisa membimbing para generasi muda untuk bisa bersaing di tingkat daerah maupun nasional. Di Nagari Andaleh Kabupaten Tanah Datar pembinaan olahraga Sepakbola juga dilakukan. Dengan demikian pembinaan tersebut dilakukan dengan latihan yang baik, sebab tujuan dari latihan itu adalah prestasi. Untuk mencapai prestasi puncak itu banyak faktor yang mmpengaruhi, yaitu teknik, taktik, kondisi fisik, dan motivasi.

Kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan sepakbola itu, menurut Syafruddin (2011: 23) kondisi fisik (*physical condition*) atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga disamping komponen teknik, komponen taktik, dan komponen mental. Kemampuan kondisi fisik dalam olahraga antara lain seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan (*flexibility*), serta bagian-bagiannya.

Menurut Bafirman (2013:37) daya tahan umum/aerobik identik dengan kemampuan system syaraf pusat, jantung dan pernafasan. Daya tahan umum akan melibatkan aktivitas otot-otot yang luas serta diarahkan pada daya tahan jantung dan pernafasan, karena itu dikenal sebagai daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*) dan aerobik endurance. Syafruddin (2011:101) mengemukakan, “secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat kerja fisik dan psikis dalam waktu yang lama”. Daya tahan dalam sepakbola sangat dibutuhkan untuk bermain dalam jangka waktu 2 kali 45 menit

Kecepatan diartikan oleh Syafruddin (2012:86) “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Dapat juga dikatakan kecepatan sebagai suatu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kecepatan sangat diperlukan dalam permainan

sepakbola gunanya untuk mengiring bola dengan cepat dan meninggalkan lawan dalam berlari.

Kondisi fisik yang baik merupakan faktor utama yang dimiliki oleh atlet, agar bisa melakukan aktifitas yang maksimal (Sepriadi, 2017). Untuk mencapai kondisi fisik yang baik itu tentu ada faktor pendukung, salah satunya yaitu motivasi. “Motivasi itu merupakan daya dorong seseorang untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuan tertentu”(Atwi & Firdaus, 2020). Seorang atlet akan latihan dengan baik apabila ada faktor pendorong berupa motivasi. Motivasi menimbulkan insentitas bertindak lebih tinggi. Terjadi suatu usaha merangsang kemampuan atlet untuk bertindak khususnya dalam hal latihan yang dikarenakan adanya keinginan untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Berdasarkan observasi yang penulis lihat pada saat latihan atlet sepakbola Andaleh Fc, penulis melihat masih rendahnya motivasi atlet saat melakukan latihan kondisi fisik. Banyak factor penyebabnya salah satunya adalah program latihan yang belum terlaksana dengan baik, sehingga membuat pemain jadi tidak bersemangat dalam latihan, dan hal tersebut yang membuat prsetasi tim sepakbola Andaleh Fc menjadi menurun, sehingga di setiap pertandingan yang di ikuti, tim sepakbola Andaleh Fc pada saat ini sering terhenti di semifinal. Dengan penelitian ini penulis ingin melihat secara langsung, apakah benar dengan faktor tersebut membuat prsetasi tim Sepakbola Andale Fc menjadi menurun.

Tanpa mengesampingkan aspek-aspek lain, penelitian ini ditujukan pada motivasi dari atlet sepakbola Andaleh Fc dalam latihan kondisi fisik. Motivasi diambil sebagai permasalahan utama karena aspek ini memegang peranan penting dalam dimensi kejiwaan seseorang. Motivasi terbagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan faktor penentu yang sangat penting sebagai pendorong terwujudnya tingkah laku manusia, sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang menyebabkan individu bertingkah laku karena ada dorongan atau rangsangan dari luar individu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Motivasi intrinsik atlet sepakbola andaleh dalam latihan kondisi fisik?
2. Motivasi ekstrinsik atlet sepakbola andaleh dalam latihan kondisi fisik?
3. Kegiatan atlet sepakbola andaleh dalam latihan kondisi fisik?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka perlu diberikan pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Motivasi latihan atlet sepakbola Andaleh.
2. Kondisi fisik atlet sepakbola Andaleh.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan peneliti sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan signifikan motivasi latihan dengan kondisi fisik Atlet Sepakbola Andaleh fc.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara motivasi latihan dengan kondisi fisik atlet sepakbola Andaleh Fc.
2. Untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet sepakbola Andaleh.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini secara garis besar dapat diambil manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai bahan informasi bagi dunia Pendidikan, masyarakat umum, pemerintah, dan instansi/Lembaga dalam melihat olahraga sepakbola yang berkembang di daerah andaleh.
2. Syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di jurusan Pendidikan olahraga, fakultas ilmu keolahargaan.
3. Sebagai motivasi bagi atlet sepakbola andaleh dalam latihan kondisi fisik.
4. Sebagai bahan bacaan di Fakultas Ilmu Keolahargaan.
5. Sebagai pengetahuan yang bisa dijadikan pedoman dan motivasi dalam berpikir dan bertindak.