

**STUDI TENTANG KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
KLUB MERPATI HIANGKECAMATAN SITINJAU
LAUT KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**AULIA RAHMAN
NIM. 65776**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

agar dirimu selalu dalam lindungan-Nya
adalah itu yang bisa ku berikan

Untuk seluruh sahabat-sahabat ku (buya, iwan, riki, deni cong, zau, ref, miri, win, al inciek,
uwo, guruh, kokon, timur, eri dan semuanya yang tidak bisa disebutkan satu persatu)
Khusus buat Orié dan Fredi yg sedang berjuang saat ini tetap semangatya, kalian pasti bisa, segera
nyusul yao.

Tak lupa untuk sicerewet siska, makasih yao kawan no 1, pandae yan caro ngatao uhang tapi mantap
kok, kau telah membuat sesuatu yg besar dalam hidup abang. hehehehe
Terima kasih buat semuanya yang selalu ada menemani ku melewati hari-hari sulit... karena tanpa
kalian disisiku ku tak kan bias menjadi seperti ini..

Spesial for some one

Terima kasih atas perubahan ini. Banyak hal yang kudapat darimu tentang arti hidup.
Cahayamu membuat sinar bulan tak pernah redup. Kau putihkan semua catatan hitam dalam
perjalanan kelam hidupku yang pernah kulalui. Tetaplah di sini dan jangan pernah lupa cara
tersenyum...

Ku harap kau selalu ada disampingku dalam suka maupun duka, walaupun di sanding getirnya
kerikil yang datang menyapa

Harapanku kau akan tetap teguh seperti karang yang takkan pernah remuk walaupun di
hempas ombak yang slalu mengejar riuh di lautan dari sebuah mimpi yang pernah terucap...

Dalam keraguan kau mampu meyakinkanku...

Menyadarkanku dalam keangkuhan

Kau bangkitkan aku dalam keterpurukan

Dalam untaian kasih sayung dan do'a darimu mengiringi setiap gerak

Dan langkahku dalam mencapai cita.

Dalam segenap harapan ku terselip segenggam doa

Semoga kau slalu diberikan kemulyaan iman dan taqwa

Dan akhirnya...

Berpulang jua pada-Mu segala harapan dan do'a

Ya Allah, di akhir kata ini ku ingin

Engkau kayakanlah aku dengan ilmu

Hiasilah diriku dengan keindahan pekerti

Muliakanlah diriku dengan ketaqwaan

Dan peliharalah aku dari kesesatan

A Dreamy World

A man's dreams are an index to his greatness

AuliaRahman

ABSTRAK

Aulia Rahman, 2013 : “Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci”.

Masalah dalam penelitian ini adalah dugaan rendahnya tingkat kondisi fisik pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengungkapkan tentang kondisi fisik pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci yang terdiri dari daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, kelentukan, daya ledak dan kelincahan. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif jenis analisis deskriptif.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci yang berusia 18 – 24 tahun berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling, dimana semua populasi dijadikan sampel. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes yaitu : 1) bleep test, 2) tes lari 30 m, 3) flexiometer test, 4) vertical jump test, 5) dodging run. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif melalui statistik (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data sesuai dengan pertanyaan penelitian diperoleh hasil : (1) Tingkat daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci rata – rata $42,2 \text{ } \frac{\text{cc}}{\text{kgBB}/\text{max}}$ dikategorikan baik.(2) Tingkat kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci rata – rata 4,33 detik dikategorikan baik.(3)Tingkat kelentukan yang dimiliki pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci rata – rata 17,6cm dikategorikan sedang.(4)Tingkat daya ledak yang dimiliki pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci rata – rata $209,80 \text{ kg} - \frac{\text{m}}{\text{sec}}$ dikategorikan sedang.(5) Tingkat kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci rata – rata 14,58 detik dikategorikan sedang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Dalam Sepakbola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWTatas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci “. Skripsi ini dibuat dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti telah banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan baik secara moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada :

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam pemakaian sarana dan fasilitas yang ada dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua jurusan beserta seluruh dosen jurusan penjas kesrek yang telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.

4. Drs. Zalfendi, M.Kes, selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu dan pikirannya dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Edwarsyah, M.Kes, selaku selaku pembimbing II sekaligus Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO , Drs. Yulifri, M.pd, dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Kedua orang tua, adik – adik tercinta dan seluruh keluarga yang senantiasa selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil.
8. Dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaannya.

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

Padang, Januari 2013

Aulia Rahman

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	9
1. Sepak Bola.....	9
2. Kondisi Fisik.....	12
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26

B. Tempat Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Definisi Operasional	27
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Instrumen Penelitian	29
G. Alat Pengumpul Data	43
H. Teknik Analisis Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan	55

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	60
B. Saran - Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Keterangan populasi.....	27
Tabel 2	: Norma standarisasi bleep test	32
Tabel 3	: Norma standarisasi lari 30 meter	34
Tabel 4	: Norma standarisasi flexiometer test.....	37
Tabel 5	: Norma standarisasi vertical jump test	40
Tabel 6	: Norma standarisasi shuttle run.....	43
Tabel 7	: Distribusi frekuensi daya tahan kardiovaskuler.....	46
Tabel 8	: Distribusi frekuensi kecepatan.....	48
Tabel 9	: Distribusi frekuensi kelentukan	50
Tabel 10	:Distribusi frekuensi daya ledak.....	52
Tabel 11	:Distribusi frekuensi kelincahan.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	24
Gambar 2. Bentuk Pelaksanaan Bleep Test	33
Gambar 3. Bentuk pelaksanaan lari 30 meter	35
Gambar 4. Bentuk pelaksanaan flexiometer test.....	37
Gambar 5. Bentuk pelaksanaan vertical jump test	40
Gambar 6. Histogram tingkat daya tahan kardiovaskuler	47
Gambar 7. Histogram tingkat kecepatan	49
Gambar 8. Histogram tingkat kelentukan	51
Gambar 9. Histogram tingkat daya ledak.....	53
Gambar 10. Histogram tingkat kelincahan.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Hasil Tes Pengukuran Kondisi Fisik.
2. Surat Izin Penelitian dari Universitas Negeri Padang.
3. Surat Keterangan telah melakukan penelitian dari Persatuan sepakbola Klub Merpati Hiang.
4. Foto Dokumentasi Penelitian.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Salah satu usaha untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas adalah melalui olahraga, hal ini sesuai dengan tujuan dari keolahragaan nasional yang tercantum dalam Undang – Undang RI No. 3 (2005) tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi : “Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan dan persatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan unsur – unsur tersebut diatas pada akhirnya dapat diperoleh peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional dan ketahanan nasional secara umum. Oleh sebab itu pembangunan dan perkembangan olahraga perlu mendapat perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis dalam pembangunan daerah sampai nasional.

Dari uraian di atas tampaklah bahwa diantara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah pembinaan prestasi. Artinya kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kesegaran jasmani atau rekreasi saja, namun harus pula berpikir kearah peningkatan prestasi olahraga agar dapat meningkatkan nama bangsa di gelanggang Internasional.

Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi dalam olahraga dapat dilakukan melalui pembinaan prestasi atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air. Karena melalui pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontinu, terprogram dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet tetapi bagi keluarga, masyarakat dan negara.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang sangat terkenal di dunia, menurut Luxbacher dalam bukunya yang berjudul Soccer steps to success (2004), mengatakan : “ Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta pemain sepakbola setiap tahunnya”. Di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang di bina dan di kembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahir nya perkumpulan – perkumpulan atau club – club dan sekolah sepakbola (SSB) di berbagai daerah di tanah air, tidak hanya di kota tetapi sudah menjalar hingga ke desa- desa. Sehingga sekarang permainan sepakbola boleh dikatakan sebagai olahraga rakyat. Seiring dengan perkembangan ini, maka akan tersedia bibit – bibit pemain sepakbola untuk masa yang akan datang.

Pada saat sekarang ini, di daerah jambi terutama di kabupaten Kerinci perkembangan sepakbola sangatlah pesat. Hali ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub – klub diantaranya IPPOS, MOLTEN, PSTK, FC Merpati Hiang dan lain sebagainya. Dari sini nampaklah kalau di Kabupaten Kerinci sudah banyak terdapat klub – klub sepakbola yang di bina secara terorganisir yang pada akhir nya hasil binaan dari masing – masing klub tersebut

diharapkan dapat menghasilkan pemain sepakbola yang berkualitas yang dapat menunjang prestasi baik di klub nya masing – masing hingga bias mewakili Indonesia di kancah internasional.

Klub sepak bola Merpati Hiang merupakan salah satu klub sepakbola yang ada di Kabupaten Kerinci yang berada di bawah naungan PSSI. Klub Merpati Hiang berdiri pada tahun 1954. Saat ini klub sepak bola Merpati Hiang diketuai oleh Asril Syam dan dilatih oleh Saydina Hamzah. Pemain sepakbola klub Merpati Hiang terdiri dari gabungan pemain junior dan senior yang masih berusia 18 – 24 tahun yang berjumlah 24 pemain. Keberadaan klub sepak bola Merpati Hiang pun diharapkan dapat menghasilkan bibit – bibit pemain yang nantinya akan mengharumkan nama Merpati Hiang sendiri baik di Kabupaten Kerinci sendiri hingga ke kancah Nasional.

Namun kenyataan yang terjadi beberapa tahun terakhir ini adalah minim nya prestasi yang dihasilkan oleh klub sepak bola Merpati Hiang. Prestasi yang dihasilkan pemain sepakbola klub Merpati Hiang saat ini sangat jauh berbeda dengan yang dihasilkan beberapa tahun yang lalu. Dari observasi yang dilakukan oleh penulis dilapangan, rendah nya prestasi pemain sepak bola klub Merpati Hiang disebabkan oleh banyak faktor. Diantara faktor – faktor tersebut antara lain penguasaan teknik, kondisi fisik, taktik / strategi dan mental.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang memegang peranan penting untuk pencapaian sebuah prestasi yang baik, karena kondisi fisik merupakan dasar utama bagi atlet untuk bisa bermain dengan baik dan memperoleh

kemenangan. Tanpa adanya latihan fisik maka prestasi yang diinginkan dan diharapkan akan sulit didapat, karena kondisi fisik dalam sepakbola merupakan pondasi yang harus dimiliki oleh setiap pemain.

Kurangnya kemampuan fisik pemain sepakbola klub Merpati Hiang diduga karena rendahnya tingkat latihan kondisinya. Hal tersebut terlihat saat mereka melakukan beberapa pertandingan uji coba maupun dalam turnamen – turnamen yang diadakan di Kabupaten Kerinci. Pada pertandingan tersebut terlihat perbedaan kualitas permainan antara babak pertama dan babak kedua. Pada babak pertama mereka dapat mengimbangi dan bahkan menguasai jalannya pertandingan. Para pemain dapat bekerja sama dengan baik, disiplin dalam menjalankan tugas berdasarkan posisinya, dapat mengatur tempo permainan sehingga sering melahirkan peluang untuk mencetak gol. Namun pada babak kedua mulai tampak gejala – gejala penurunan kondisi fisik yang berakibat para pemain sepakbola klub Merpati Hiang tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerjasama yang baik sehingga mereka sering lambat dalam mengantisipasi serangan lawan dan pertahanan mereka pun mudah ditembus lawan. Hal inilah yang membuat prestasi pemain sepak bola klub Merpati Hiang menurun dikarenakan di setiap pertandingan yang diikuti mereka jarang sekali memperoleh kemenangan yang disebabkan oleh penurunan kondisi fisik sehingga dalam penerapan teknik, taktik maupun mentalnya pun tidak berjalan dengan baik.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain sepakbola dalam mencapai prestasi. Menurut

Hendri Irawadi (2011:3) menyatakan bahwa : “ Kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik maupun terhadap kematangan mental”.Terdapat 6 komponen kondisi fisik yaitu : Daya tahan kardiovaskuler (Cardiovascular endurance), kecepatan (speed), kelentukan (fleksibility), daya ledak (explosive power) dan kelincahan (agility). Pelaksanaan suatu teknik, taktik maupun mental akan terlaksana sesuai dengan harapan apabila ditunjang oleh kemampuan fisik. Akan sangat sulit buat seorang pemain untuk mencapai hasil yang baik apabila pemain tersebut tidak memiliki daya tahan yang baik. Ini berarti tanpa kondisi fisik yang prima taktik dan teknik tidak akan berjalan sesuai rencana, begitu pula dengan mental, kesanggupan mental sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Biasanya orang yang memiliki kondisi fisik yang baik relatif lebih percaya diri, lebih bersemangat dan lebih kuat dalam menghadapi situasi – situasi yang menantangya dibandingkan dengan pemain yang kualitas fisiknya lebih rendah.

Bertolak dari uraian diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet. Artinya prestasi yang baik hanya akan diperoleh apabila memiliki kondisi fisik yang baik.Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “ **Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci**”dimana studi dalam penelitian ini adalah melihat dan mengungkapkan apa adanya mengenai pembinaan kondisi fisik yang telah dilakukan pada pemain sepakbola klub Merpati Hiang.

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah teknik yang menyebabkan menurunnya prestasi pemain sepak bola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci?
2. Apakah taktik yang menyebabkan menurunnya prestasi pemain sepak bola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci?
3. Apakah mental yang menyebabkan menurunnya prestasi pemain sepak bola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci?
4. Apakah tingkat kondisi fisik yang menyebabkan menurunnya prestasi pemain sepak bola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci?

C. Pembatasan Masalah.

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas serta mengingat keterbatasan waktu, dana dan bahan referensi maka tidak semua faktor yang teridentifikasi diatas dapat diteliti dengan arti kata penelitian ini di batasi pada bentuk – bentuk kondisi fisik pemain sepak bola klub Merpati Hiang yaitu daya tahan, kecepatan, kelentukan, daya ledak dan kelincahan.

D. Perumusan Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan kardiovaskuler pemain sepak bola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci?
2. Bagaimanakah tingkat kecepatan pemain sepak bola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci?
3. Bagaimanakah tingkat kelentukan pemain sepak bola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci?
4. Bagaimanakah tingkat daya ledak pemain sepak bola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci?
5. Bagaimanakah tingkat kelincahan pemain sepak bola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci?

E. Tujuan Penelitian.

Penelitian ini bertujuan :

1. Mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskuler pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci.
2. Mengetahui tingkat kecepatan pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci.
3. Mengetahui tingkat kelentukan pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci.
4. Mengetahui tingkat daya ledak pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci.
5. Mengetahui tingkat kelincahan pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci

F. Kegunaan Penelitian.

Hasil Penelitian ini diharapkan berguan bagi :

1. Penulis , bermanfaat untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Studi pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Pelatih, diaharapkan dapat menjadi pedoaman untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci.
3. Pembaca, sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang.
4. Orang tua, sebagai tanda telah berhasil menyekolahkan anaknya sampai mendapatkan gelar sarjana.