TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK UMUM PEMAIN SEPAK BOLA LAREH SAGO SEKITAR FOOTBALL CLUB (LASSER FC) KECAMATAN LAREH SAGO HALABAN KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

SKRIPSI

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

Oleh:

WANDA SATRIA
NIM. 98115

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2013

teman-teman lokal B 2009 penjaskesrek UNP dan yang nama nya gak tertulis jangan marah yaaaa..... okee.....!!!! terima kasih atas semua saran dan semangat yang kalian semua berikan, kalian semua adalah orang-orang hebat yang pernah aku temui dan takkan aku lupakan. Kalian adalah sahabatku disaat senang dan disaat galau menderita (mulai dari bikin tugas,tempat cerita sampai raun-raun paniang. Mudah-mudahan kita semua menjadi orang yang sukses nantinya amiin yaa rabbal alamiin.....

Buat My best friends awak

Widya Isatria, Bram Soselisa, S.Pd, Pido Wijaya, S.Pd, Zuhar Ricky, S.Pd, Maldin Ahmad Burhan, S.Pd, Syefnil Wahyuni, S.Pd, Mario Febrian, S.Pd, Noriant Ofpi Sulanda, S.Pd, Imul Ray, Rian Junamta, Restio Ade Pratama, Jery Pranata, Diegho Michel dan kawan-kawan yang telah banyak memberikan semangat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

ama, apa awak kini lah sarjana ..... hehe

I love U All and Thanks so Much

by:

Wanda Satria, S.Pd

ABSTRAK

Wanda Satria (2013) : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Umum Pemain Sepakbola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser FC) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota

Penelitian ini bertitik tolak dari kurangnya kemampuan kondisi fisik pemain Sepak bola Lareh Sago Sekitar Football Club (LASSER FC) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan 1) daya tahan umum, 2) kecepatan, 3) kelincahan (*flexibilitas*) pemain Sepak bola Lareh Sago Sekitar Football Club (LASSER FC) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2012. Populasi penelitian ini adalah pemain Sepak bola Lareh Sago Sekitar Football Club (LASSER FC) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 20 orang putra yang berumur 17-30 tahun. Penarikan sampel dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya tahan melalui tes lari 2,4 km , kecepatan melalui tes lari 50 yadrs (45,73 meter) dan kelincahan (*flexibilitas*) melalui tes *zig-zag run*. Data yang diperoleh melalui hasil tes tersebut diolah dengan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan dari analisis data dapatlah diperoleh hasil daya tahan umum berada pada klasifikasi baik sekali (0%), klasifikasi baik (35%), sedang (65%), dan kurang sekali (0%) sedangkan pada hasil kecepatan dapat dikatakan pada klasifikasi baik sekali (0%), klasifikasi baik (25%), klasifikasi sedang (5%), klasifikasi kurang (30%), kurang sekali (40%), dan hasil kelincahan (*flexibilitas*) berada pada klasifikasi baik sekali (0%), klasifikasi baik (0%), klasifikasi sedang (30%), kurang (50%), klasifikasi kurang sekali (20%).

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser FC) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Ali Umar, M.Kes dan Drs. Kibadra selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.

4. Kedua orangtua ku serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh pihak Sepakbola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser FC) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam penelitian ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

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 4
C. Pembatasan Masalah 5
D. Perumusan Masalah 5
E. Tujuan Penelitian 5
F. Kegunaan Penelitian 6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori
1. Permainan Sepakbola 7
2. Pengertian Kondisi Fisik 10
3. Daya Tahan 13
4. Kemampuan Kecepatan 15
5. Kemampuan Kelincahan 18
B. Kerangka Konseptual 20
C. Pertanyaan Penelitian 21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 23
B. Tempat dan Tempat Penelitian 23
C. Populasi dan Sampel 23
D. Defenisi Operasional 24
E. Jenis dan Sumber Data 25
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 25
G. Teknik Analisa Data 29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data..... 30

B. Hasil Penelitian dan Pembahasan 35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 41

B. Saran 41

DAFTAR PUSTAKA..... 43

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Populasi Penelitian …… 24
2. Norma Tes Lari 2.4 km 26
3. Norma tes lari 50 yards (45,73 meter) 27
4. Norma Standarisasi untuk *Zigzag Run* 29
5. Distribusi Hasil Data Dayatahan Umum..... 30
6. Distribusi Hasil Data Kecepatan 32
7. Distribusi Hasil Data Kelincahan..... 33

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Ukuran Lapangan Permainan Sepak Bola……. 10
2. Teknik Menggiring bola Dengan Kecepatan Tingg..... 17
3. Kecepatan gerak Penjaga Gawang Menangkap Bola 18
4. Kerangka Konseptual..... 21
5. Tes lari cepat 50 yards (45,73 meter)..... 27
6. Lintasan Lari *Zigzag Run*..... 28
7. Histogram Dayatahan Umum 31
8. Histogram Kecepatan..... 33
9. Histogram Kelincahan 34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Rekap Data Kemampuan Kondisi Fisik 45
2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan..... 46
3. Surat Ketarangan Telah Melakukan Penelitian Dari Club (Lasser FC) Kec. Lareh Sago Halaban Kab.Lima Puluh Kota 47
4. Dokumentasi Penelitian..... 48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan seseorang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, segar pemikiranya dan berprestasi dalam pekerjaan nya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial". Dan dalam Pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan nasional yaitu: "keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik, ideology, ketenaran sepakbola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan, atau batasan etnik. Luxbacher (2011:1) mengatakan hal yang terpenting dalam permainan sepakbola adalah "Gerakan pemain yang lancar

dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan".

Dari uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seorang pemain sepakbola keterampilan bergerak bebas dan lancar, menguasai dan mengontrol bola merupakan suatu hal yang harus dimiliki, tentunya didukung oleh pengetahuan tentang taktik, kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan berbagai teknik permainan sepakbola, semua itu merupakan aspek penting untuk mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu.

Daya tarik permainan sepakbola secara umum sebenarnya bukanlah lantaran olahraga ini mudah dimainkan. Tetapi , karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandigkan olahraga lain". Artinya dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh.

Sepakbola dapat diartikan sebagai permainan yang menantang secara fisik dan mental, karena seorang pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan waktu yang terbatas, fisik dan mental yang lelah. Kemudian harus mampu berlari dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter, seperti berpacu berlari cepat pada saat menerima bola *crossing* agar bola tidak diambil pemain lawan, dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat.

Untuk mengatasi tantangan atau tekanan-tekanan yang terjadi di lapang menuntut seseorang untuk memiliki beberapa kemampuan, seperti kemampuan tentang penguasaan teknik, taktik, mental yang baik, dan yang tidak kalah penting adalah kemampuan kondisi fisik. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik, seperti dalam permainan sepakbola tuntutan kondisi fisik, baik secara umum, maupun secara khusus sangat penting .

Menurut Depdiknas (2000:102) menjelaskan bahwa pengertian kondisi fisik umum yaitu "merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi tubuh yang meliputi komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan kelentukan. Begitu juga dengan pemain sepakbola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser Fc) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota. Artinya sebagai keadaan fisik atau kesiapan fisik pemain sepakbola tersebut merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi tubuh yang meliputi komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan,kelincahan dan kelentukan. Artinya seseorang harus memiliki kondisi fisik umum sehingga tuntutan khusus suatu cabang olahraga dapat dikembangkan.

Berdasarkan observasi awal dan pengamatan peneliti langsung di lapangan pada saat latihan dan beberapa kali bermain sesama pemain sepak bola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser Fc) dalam 45 menit babak pertama kondisi fisik para pemain masih terjaga, setelah memasuki pertengahan babak kedua kondisi fisik para pemain sudah mulai menurun,

sehingga tidak mampu bergerak mengatasi tekanan atau tantangan yang disebabkan situasi yang berubah-rubah di lapangan dari pemain lawan.

Melihat kenyataan di atas, penulis beranggapan bahwa unsur-unsur atau komponen-komponen kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, kecepatan, dan koordinasi belum mereka miliki dengan baik. Semua unsur kondisi fisik dibutuhkan dalam melakukan berbagai gerakan dan tantangan dalam permainan sepakbola. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik umum pemain sepakbola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser Fc) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota. Maka judul penelitian ini adalah "Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Umum Pemain Sepakbola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser Fc) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka masalah yang ada dapat diidentifikasikan adalah masalah kondisi fisik umum yang terdiri dari:

1. Kekuatan
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Daya tahan
5. Kelentukan
6. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Berdassarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi pada faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik umum yaitu :

1. Daya tahan
2. Kecepatan
3. Kelincahan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah penelitian yaitu :

1. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain sepakbola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser Fc) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota?
2. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain sepakbola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser Fc) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota?
3. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser Fc) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan daya tahan pemain sepakbola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser Fc) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Kecepatan pemain sepakbola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser Fc) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Kelincahan pemain sepakbola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser Fc) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sepakbola yang ada di Sumatera Barat, khusus nya di Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi kondisi fisik pemain.
3. Pemain sepakbola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser Fc) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota, sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik yang mereka miliki.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan referensi dan bacaan mahasiswa.