

**TINJAUAN KONDISI FISIK PENJAGA GAWANG PADA SSB SEKOTA
PADANG**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :
ROGI ARISANDI
NIM/BP: 1104696/2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

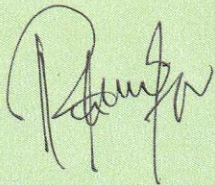
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Penjaga Gawang Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Sekota Padang
Nama : Rogi Arisandi
BP/NIM : 2011/1104696
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2016

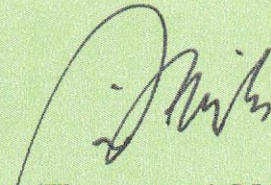
Disetujui :

Pembimbing I



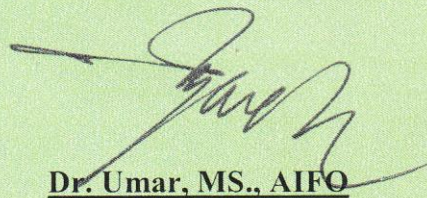
Roma Irawan, S.Pd., M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Pembimbing II



Drs. Hermanzoni, M.Pd.
NIP. 19610414 198603 1 007

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rogi Arisandi

NIM : 2011/1104696

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

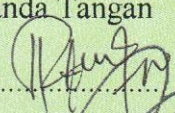
Tinjauan Kondisi Fisik Penjaga Gawang pada SSB Sekota Padang

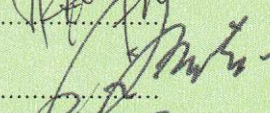
Padang, Agustus 2016

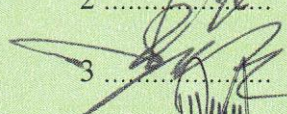
Tim Penguji

1. Ketua : Roma Irawan S.Pd., M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Hermanzoni M.Pd
3. Anggota : Dr. Umar, MS., AIFO
4. Anggota : Roni Yenes S.Pd., M.Pd
5. Anggota : Alex Aldha Yudi S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1 

2 

3 

4 

5

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Penjaga Gawang pada SSB Sekota Padang”**, adalah asli 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 didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
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 karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2016
Yang membuat pernyataan



Rogi Arisandi
NIM. 1104696

ABSTRAK

Rogi Arisandi. 2016. “Tinjauan Kondisi fisik Penjaga Gawang pada SSB Sekota Padang”

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di SSB sekota Padang . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, tinjauan kondisi fisik penjaga gawang SSB Sekota Padang yang meliputi: kelentukan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, daya tahan aerobik, kelincahan, kecepatan reaksi dan daya ledak otot tungkai

Populasi penelitian ini adalah seluruh penjaga gawang SSB sekota Padang. Penelitian ini menggunakan *Purposive sampling* . Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 penjaga gawang.. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) kelentukan diperoleh nilai rata-rata 13,65 (2) kekuatan otot tungkai diperoleh skor rata rata 112,43; (3) kekuatan otot lengan diperoleh rata rata 25,27 (4) daya tahan aerobik diperoleh nilai rata rata 36,05, (5) kelincahan diperoleh rata rata 26,38 dan (6) kecepatan reaksi diperoleh rata rata 0,186 dan (7) daya ledak otot tungkai diperoleh rata rata 18,73

KATA PENGANTAR

Syukur *Alhamdulillah* penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Penjaga Gawang Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Sekota Padang”**. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Didalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara materil maupun moril, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Roma Irawan, S.Pd., M.Pd selaku penasehat akademin dan pembimbing I.
4. Bapak Drs. Hermanzoni , M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai penguji I, Bapak Roni Yenes S.Pd, M.Pd sebagai penguji II, Alex Aldhayudi, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan masukan dan arahan dalam pembuatan skripsi ini.
6. Buat orang tua ayah (Arlis) dan ibu (Nuryanti) serta keluarga tercinta yang telah mendo'akan, memberikan dorongan materil dan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan proposal ini.

Semoga Allah SWT membalas jasa serta budi baik pihak yang telah banyak membantu penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Sepakbola	7
2. Kondisi fisik	13
B. Kerangka Konseptual	34
C. Pertanyaan Penelitian	37
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	38
C. Populasi dan sampel penelitian	40
1. Populasi	40
2. Sampel	40
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	50
F. Teknik Analisis Data	51

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	52
B. Pembahasan	61

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	66
B. Saran	68

DAFTAR PUSTAKA	69
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	70
-----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	36
2. Test kelentukan	41
3. Tes <i>leg dynamometer</i>	42
4. Tes <i>push up</i>	44
5. Lintasan <i>bleep test</i>	45
6. Tes Dodging Run	47
7. Tes kecepatan reaksi	48
8. Tes daya ledak otot tungkai	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi populasi penelitian	40
2. Norma Standarisasi untuk Kelentukan dengan <i>Sits and Reach Test</i>	41
3. Norma Standarisai Untuk Kekuatan Otot	43
4. Norma penilaian kekuatan otot lengan	44
5. Norma Standarisasi untuk daya taqhan aerobik.....	46
6. Norma standarisasi kelincahan dengan <i>Dodging Run</i>	47
7. Norma standarisasi untuk <i>vertical jump</i>	50
8. Distribusi frekuensi kelentukan punggung pada penjaga gawang SSB Sekota Padang	53
9. Distribusi frekuensi otot tungkai pada penjaga gawang SSB Sekota Padang	54
10. Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan pada penjaga gawang SSB Sekota padang	55
11. Distribusi frekuensi daya tahan aerobik n pada penjaga gawang SSB Sekota padang	56
12. Distribusi frekuensi kelincahan penjaga gawang SSB Sekota Padang	58
13. Distribusi frekuensi kecepatan reaksi penjaga gawang SSB Sekota Padang	59
14. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai pada penjaga gawang SSB Sekota padang	60

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan. Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah merubah ke dalam semua kehidupan bangsa. Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang sistim Keolahragaan Nasional yang berbunyi: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Dalam proses pencapaian tujuan tersebut seorang atlet harus menempuh proses latihan yang berkesinambungan. Hal ini dikarenakan proses latihan merupakan cikal bakal dari prestasi yang akan diraih dengan kata lain baik buruknya prestasi yang dicapai tergantung dari proses latihan. Ini diperkuat dalam Undang-Undang Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 ayat 13 Tentang Ruang Lingkup Olahraga yang berbunyi: “Olahraga

berprestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut diatas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan meraih prestasi tinggi. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini sangat beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan. Kemampuan fisik olahragawan sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan sepakbola harus diberikan seirama dengan latihan kecepatan dan kelincahan dan kematangan bertanding. Karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah tepat. Sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasi untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai. Seorang pemain sepakbola memerlukan kondisi fisik yang prima.

Dalam olahraga sepakbola, seorang penjaga gawang yang ingin berprestasi maka ia harus melakukan latihan dengan baik. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mematuhi program-program latihan yang telah

disiapkan oleh pelatih secara disiplin dan rasa tanggung jawab. Tetapi pada kenyataannya dalam menjalani proses latihan terkadang penjaga gawang masih kurangnya kondisi fisik yang mereka miliki buktinya prestasi yang mereka raih tidak sesuai dengan tuntutan program dan keinginan pelatih. Kasus seperti ini terjadi diduga karena kurangnya kondisi fisik yang dimiliki pemain.

Di Provinsi Sumatera Barat, banyak terdapat sekolah sepakbola yang melakukan pembinaan dalam pengembangan diri pada cabang olahraga sepakbola yang melakukan pembinaan dan latihan untuk dapat meningkatkan prestasi pemainnya. Sekolah Sepakbola merupakan sebuah klub yang bernaung dalam cabang olahraga sepakbola, permainan yang mereka hasilkan juga mendapatkan prestasi yang cukup baik. Namun akhir-akhir ini fenomena yang terjadi di lapangan menduga kemampuan penjaga gawang pada sekolah sepakbola sekota Padang jauh dari yang diharapkan, hal ini terbukti dari naik turunnya prestasi yang mereka dapatkan dalam setiap pertandingan yang diikuti. Masalah ini dapat dikaitkan dengan kondisi fisik masing-masing atlet yang berpengaruh terhadap prestasinya. Untuk itu diperlukan penelitian dan kajian ilmiah secara teoritis serta empiris terkait fenomena tersebut.

Berdasarkan permasalahan yang ada di lapangan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melihat tingkat kondisi fisik pemain sekolah sepakbola. Melalui penelitian ini diharapkan akan diperoleh jawaban tentang permasalahan yang terjadi di lapangan. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan masukan dan bahan pertimbangan untuk pembuatan program latihan dimasa yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian-uraian pada latar belakang masalah, maka terlihat adanya beberapa faktor yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi Pemain sekolah sepakbola antara lain:

1. Pelatih yang kurang berkualitas dalam melatih berpengaruh terhadap kemampuan penjaga gawang.
2. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kemampuan penjaga gawang.
3. Tingkat kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan penjaga gawang.
4. Kompetensi pelatih berpengaruh terhadap keberhasilan penjaga gawang..
5. Faktor eksternal dan faktor internal berpengaruh terhadap kemampuan penjaga gawang.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas dapat dilihat pembatasan masalahnya yaitu : bagaimana keadaan kondisi fisik yang dimiliki oleh penjaga gawang dilihat dari kelentukan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, kecepatan, kelincahan dan kecepatan reaksinya.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kelentukan yang dimiliki penjaga gawang?
2. Bagaimana tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki penjaga gawang?
3. Bagaimana tingkat kekuatan otot lengan yang dimiliki penjaga gawang?
4. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki penjaga gawang?
5. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki penjaga gawang?
6. Bagaimana tingkat kecepatan reaksi yang dimiliki penjaga gawang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan penjaga gawang.
2. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan penjaga gawang
3. Untuk mengetahui kemampuan kekuatan penjaga gawang.
4. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan penjaga gawang.
5. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan penjaga gawang.
6. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat untuk penulis mendapatkan gelar sarjana Strata 1 Jurusan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih, dengan mengetahui kondisi fisik pemainnya sehingga dapat dijadikan masukan dalam membuat program yang menarik dan lebih inovatif di masa yang akan datang.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi penjaga gawang agar termotivasi dalam latihan dan mengukir prestasi yang lebih baik.

4. Sebagai pedoman bagi penjaga gawang untuk introspeksi diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya memperoleh keterampilan bermain sepakbola dengan baik.
5. Bagi peneliti dapat memperkaya pengetahuan, tentang hubungan beberapa komponen kondisi fisik terhadap keterampilan bermain sepakbola