

**TINJAUAN KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAKBOLA
PERSATUAN SEPAKBOLA SEGINIM KABUPATEN BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu (S1) di Jurusan Pendidikan Olahraga*



Oleh

**ADI HENDRA SAPUTRA
NIM: 15086003**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepakbola
Persatuan Sepakbola Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan
Nama : Adi Hendra Saputra
NIM/BP : 15086003/2015
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2019

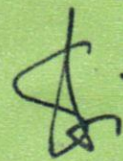
Disetujui oleh :

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



Sepriadi, S.Si., M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

HALAMAN 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 DAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAKBOLA
PERSATUAN SEPAKBOLA SEGINIM KABUPATEN BENGKULU
SELATAN**

Nama : Adi Hendra Saputra
NIM/BP : 15086003/2015
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

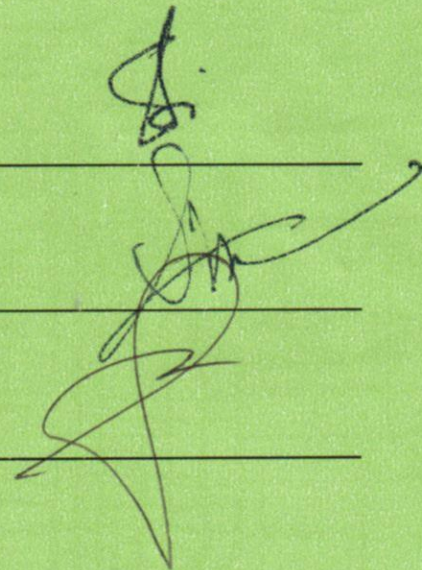
Padang, Mei 2019

Tim Penguji :

Ketua : Sepriadi, S.Si, M.Pd 1. _____

Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd 2. _____

Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd 3. _____



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lain.



Adi Hendra Saputra

NIM. 15086003

ABSTRAK

Adi Hendra Saputra, 2019: “Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan”.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kemampuan kondisi fisik dan teknik dasar pemain. Dalam bermain PS Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan kadang masih terdapatnya kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik dasar dan kemampuan kondisi fisik.

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes daya tahan menggunakan *yo-yo intermittent recovery test*, tes daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump test*, tes kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, tes kelincahan menggunakan *dodging run test*, tes *passing* dan kontrol menggunakan papan pantul, tes *dribbling* menggunakan tes ketrampilan *dribbling*, tes *shooting* menggunakan tes ketrampilan *shooting* atau tepat sasaran. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan teknik distribusi frekuensi.

Diperoleh hasil tes daya tahan pemain PS Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan berada pada kategori kurang bagus dengan rata-rata 2204,8. Daya ledak otot tungkai pemain PS Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata 230,6. Kelincahan pemain PS Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan berada pada kategori kurang dengan rata-rata 14,98. Kecepatan pemain PS Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan berada pada kategori kurang dengan rata-rata 7,05. Kemampuan *passing* dan kontrol pemain PS Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan berada pada kategori baik dengan rata-rata 6,1. Kemampuan *dribbling* pemain PS Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan berada pada kategori sedang dengan rata-rata 8,13. Kemampuan *shooting* pemain PS Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan berada pada kategori baik dengan rata-rata 4,6.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Sepakbola*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Konsidi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd, dan Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd, dosen penguji yang memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Staf pengajar dan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Terimakasih dukungan dan motivasi rekan-rekan mahasiswa FIK UNP angkatan 2015.
8. Teristimewa orang tua, Ayahanda Alm. Sugito dan Ibunda Lasminiarti yang tiada bosan berkorban dan memberikan dukungan, motivasi dan saran baik moril maupun materil demi terselesaikannya pendidikan ini, dan adik, sanak family tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaannya. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, membimbing dan petunjuk. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2019

Adi Hendra Saputra

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.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepakbola.....	8
2. Kondisi Fisik Permainan Sepakbola	9
3. Teknik Sepakbola.....	18
B. Kerangka Konseptual	33
C. Pertanyaan Penelitian.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Waktu dan Tempat Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel	37
C. Defenisi Oprasional.....	38
D. Jenis dan Sumber Data.....	39
E. Prosedur Penelitian.....	39
F. Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Analisis Data	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	54
1. Kecepatan	54
2. Kelincahan	56
3. Daya Ledak Otot Tungkai	57
4. Daya Tahan	59
5. Kemampuan <i>Passing</i> dan Kontrol	60
6. Kemampuan Teknik <i>Dribbling</i>	61
7. Kemampuan <i>Shooting</i>	63
B. Pembahasan	64
1. Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan	64
2. Teknik Dasar Pemain Sepakbola PS Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Norma <i>Yo-yo Intermittent Recovery Test</i>	42
2. Norma Klasifikasi Daya Ledak Otot Tungkai	43
3. Norma Tes Lari 50 Meter.....	45
4. Norma Kelincahan	46
5. Norma <i>Passing</i> dan Kontrol.....	48
6. Norma <i>Dribbling</i>	50
7. Norma <i>Shooting</i>	52
8. Data Hasil Tes Kecepatan	55
9. Data Hasil Kelincahan	56
10. Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	58
11. Data Hasil Daya Tahan	59
12. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Passing</i> dan Kontrol	60
13. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i>	62
14. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Shooting</i>	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Pelaksanaan <i>Passing Inside</i>	21
2. Pelaksanaan <i>Passing Outside</i>	22
3. Pelaksanaan <i>Passing Instep</i>	23
4. Teknik Menendang Bola kaki bagian dalam	26
5. Teknik Menendang Bola kaki bagian kuru-kura dalam	27
6. Teknik Menendang Bola kaki bagian kuru-kura luar	27
7. Teknik Menendang Bola kaki bagian kuru-kura luar	28
8. Menggiring bola dengan kontrol rapat	31
9. Menggiring Bola dengan Cepat	32
10. Kerangka Konseptual	34
11. Kerangka Konseptual	36
12. Yo-yo Intermittent Recovery test	41
13. Tastee Melakukan Lompat Tanpa Awalan	44
14. Lapangan Lari 50 Meter	45
15. Lapangan Dodgin run	46
16. Lapangan Tes Passing dan Kontrol	48
17. Lapangan Tes Menggiring Bola	50
18. Lapangan Tes Shooting	52
19. Grafik Hasil Tes Kecepatan	56
20. Grafik Hasil Tes Kelincahan	58
21. Grafik Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	58
22. Grafik Hasil Tes Daya Tahan	60
23. Histogram Kemampuan <i>Passing</i> dan Kontrol	61
24. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i>	63
25. Histogram Kemampuan <i>Shooting</i>	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Data Hasil Tes Kondisi Fisik dan Teknik Dasar	77
2. Hasil Tes Kondisi Fisik dan Teknik Dasar	82
3. Dokumentasi	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dalam meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani dan rohani baik fisik maupun mental, karena kegiatan olahraga dalam pembinaan generasi muda di Indonesia ini mempunyai arti yang sangat penting, Dalam Ayat (1) pasal 20 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dinyatakan sebagai berikut, “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi olahraga dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa olahraga termasuk salah satu tujuan yang akan dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan upaya meningkatkan prestasi. Melalui kegiatan olahraga kita harapkan dapat menciptakan suatu penampilan sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan. Pada akhirnya dapat diperoleh peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional, dan ketahanan nasional secara umum.

Usaha yang sedang dan terus dilakukan pemerintah dalam meningkatkan prestasi olahraga Indonesia adalah mengadakan pertandingan-pertandingan mulai dari tingkat daerah sampai ke tingkat Nasional, seperti Pekan Olahraga Tingkat Daerah (PORDA) sampai Pekan Olahraga Tingkat Nasional (PON).

Berdasarkan pada pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam permainan sepakbola agar terjadi peningkatan kondisi fisik yang sangat baik bagi para pemain.

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut. Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi agar dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor *internal* tersebut adalah faktor kondisi fisik, teknik dan mental atlet, sedangkan faktor *eksternal* adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya. Hal ini juga berlaku untuk permainan sepakbola. Di samping penguasaan teknik yang baik, sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan kontinyu, hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang mendukung keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola. Suatu prestasi akan lebih baik dalam pelaksanaannya apabila ditunjang oleh beberapa faktor seperti mental, dan

sarana prasarana. Mental yang baik akan berpengaruh terhadap konsentrasi ketika melakukan tendangan. Begitu juga dengan sarana prasarana yang juga menunjang prestasi. Selain itu penguasaan teknik yang sempurna juga mempengaruhi prestasi, mental, sarana dan prasarana, dan teknik yang sempurna dalam pencapaian prestasi puncak, yang terpenting sekali adalah kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, kelentukan, kelincahan, kecepatan, koordinasi dan kekuatan, terutama daya tahan, daya ledak otot tungkai, dan kelincahan.

PS. Seginim ini berdiri pada tahun 2001, yang didirikan atau yang dibentuk bersama-sama para warga desa durian seginim, dimana yang mengetua atau dituakan adalah bapak Drs. Roni, lahir pada tahun 1959, dan sudah banyak meraih prestasi berbagai kompetisi di tingkat daerah. PS Seginim pernah meraih prestasi, pada tahun 2008 PS. Seginim mendapat juara 2 di tingkat Kabupaten, pada tahun 2010 PS. Seginim mendapat juara 3 di tingkat Kabupaten, pada tahun 2014 mendapat juara 1 di tingkat kecamatan, pada tahun 2014 mendapat juara 4 tingkat Kabupaten dan pada tahun 2015 mendapat juara 1 tingkat Kecamatan. Sampai saat ini PS. Seginim belum mampu untuk meraih prestasi yang maksimal di ajang yang lebih tinggi seperti pada tingkat kabupaten dan provinsi.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, belum maksimalnya prestasi PS. Seginim sekarang ini dikarenakan banyak faktor penyebabnya adalah kurangnya memperhatikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan pemain, seperti teknik, taktik/startegi, kondisi fisik, mental,

motivasi dan banyak faktor lainnya. Untuk bisa bermain dengan baik dan sempurna seseorang pemain harus bisa menguasai teknik yang ada, dengan menguasai teknik yang baik seorang pemain akan dapat bermain secara efektif dan efisien. Dalam sepakbola memiliki teknik dasar yaitu Passing, mengontrol, dribbling, shooting, heading, dan masih ada yang lainnya. Dalam bermain PS Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan kadang masih terdapatnya kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik dasar sepakbola, padahal teknik dasar berperan sangat penting dalam permainan sepakbola.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Menurut Syafrudidin (2012:64) kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan. Beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai kelentukan, koordinasi dan kelincahan. Tetapi kondisi fisik yang akan dilakukan adalah daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan.

Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seorang untuk dapat bermain sepakbola. Menurut Zalfendi (2010:124) teknik dasar adalah: semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola”.

Dari kutipan diatas di jelaskan bahwa seorang pemain yang baik bila ingin melakukan permainan dengan sempurna maka harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola serta di dorong kondisi fisik yang baik. Di antara faktor-faktor tersebut diantara lain adalah kualitas pelatih, sarana dan prasarana, progam latihan, penguasaan teknik dasar, kemampuan kondisi fisik, mental, dan sebagainya. Begitu juga bagi pemain Sepakbola PS Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan dalam memiliki prestasi cabang olahraga sepakbola.

Bertolak dari uraian di atas, maka permasalahan tersebut harus dicarikan solusinya, sebab jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk di raih. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang:“Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Pemain Sepakbola PSSeginim Kabupaten Bengkulu Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi dan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kondisi fisik
2. Teknik
3. Taktik/strategi
4. Mental

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan prestasi dalam permainan sepakbola, keterbatasan waktu, pendanaan, dan

tenaga yang dimiliki. Maka penelitian ini hanya meneliti keadaan kondisi fisik dan kemampuan teknik pemain PS. Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan yaitu:

1. Kondisi fisik yang dilakukan adalah daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan
2. Teknik dasar sepakbola yang dilakukan adalah *passing* dan kontrol, *dribbling*, dan *shooting*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan pemain sepakbola PS. Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan?
2. Bagaimana kemampuan teknik *passing* dan kontrol, *dribbling* dan *shooting* pemain sepakbola PS. Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola PS. Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan.
2. Untuk mengetahui kemampuan teknik pemain sepakbola PS. Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.
2. Pelatih PS Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan sebagai pedoman dan pembina dalam peningkatan kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar sepakbola.
3. Sebagai masukan bagi pemain untuk memperbaiki kemampuan teknik dasar dalam sepakbola.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam