TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA PUTRA RANAH MINANG KOTA PADANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Oleh:

YOHANNES
74503/2006

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2014

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	:	**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola Putra Ranah Minang Kota Padang**
Nama	:	**YOHANNES**
NIM	:	**74503**
Program Studi	:	**Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Jurusan	:	**Pendidikan Kepelatihan**
Fakultas	:	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juli 2014

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Maidarman, M.Pd	**Atradinal, S.Pd., M.Pd**
NIP.19600507 198503 1 004	**NIP.19790810 200604 1 002**

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA PUTRA RANAH MINANG KOTA PADANG

Nama	: Yohannes
NIM/BP	: 74503/2006
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan	: Kepelatihan
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd.	1. .....
2. Sekretaris	: Atradinal, S.Pd., M.Pd.	2. .....
3. Anggota	: Drs. Yendrizal, M.Pd.	3. .....
4. Anggota	: Drs. Hermanzoni.	4. .....
5. Anggota	: Padli, S.Si., M.Pd.	5. .....

ABSTRAK

Yohannes (2014): Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola Putra Ranah Minang Kota Padang

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *deskriptif*, dimana bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet SSB Putra Ranah Minang Kota Padang yang berkenaan dengan daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara *purposive sampling*, dimana seluruh populasi berjumlah 70 orang dan yang dijadikan sebagai sample adalah usia 16-18 tahun berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet.

Daya tahan aerobik diukur tingkat VO_{2max} dengan *bleep test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump test*, kecepatan diukur dengan tes lari *sprint* 30 meter, kelincahan diukur dengan *Shuttle-Run test* (4 x 10 meter), dan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi ferkwensi (*statistic deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil: "Tingkat kondisi fisik atlet SSB Putra Ranah Minang yaitu terdiri dari: (1) tingkat daya tahan aerobik atlet 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori sedang, 40% kategori kurang, 60% kategori kurang sekali (2) tingkat daya ledak otot tungkai atlet 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori sedang, 100% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali (3) tingkat kecepatan atlet 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 65% kategori sedang, 30% kategori kurang 5% kategori kurang sekali (4) tingkat kelincahan atlet 35 % kategori baik sekali, 45% kategori baik, 20% kategori sedang, 0% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali, Berdasarkan hasil penelitian ini, kondisi fisik atlet SSB Putra Ranah Minang berada pada kategori sedang, perlu ditingkatkan lagi terutama pada kemampuan daya ledak otot tungkai dan daya tahan aerobiknya.

Kata kunci : kondisi fisik, sepakbola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola Putra Ranah Minang Kota Padang"**

skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih ada kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil , M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd, pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Yendrizal M.Pd, Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Bapak Fadli, S.Si, M.Pd tim penguji yang telah banyak memberikan masukan yang bermanfaat.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
6. Pengurus, Pelatih, dan seluruh Atlet SSB Putra Ranah Minang Kota Padang yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
7. Kawan-kawan yang satu perjuangan Kepel 06 dan Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
8. Semua pihak yang telah ikut membantu secara aktif dalam pelaksanaan penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin….Amin…yarabbal'alamin.

Padang, April 2014
Peneliti

Yohannes

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

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 5

E. Tujuan Penelitian 6

F. Manfaat Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Sepakbola 7

B. Kondisi fisik Sepakbola 10

C. Unsur-unsur Kondisi Fisik 12

1. Daya Tahan Aerobik 12

2. Daya Ledak Otot Tungkai 14

3. Kecepatan 16

4. Kelincahan 17

D. Kerangka Konseptual 19

E. Pertanyaan Penelitian 20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 21

B. Tempat dan Waktu Penelitian 21

C. Populasi dan Sampel 21

D. Jenis dan Sumber Data 22

E. Defenisi Operasional 23

F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 25

G. Analisis Data 31

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskptif Data 33

B. Pembahasan 38

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 44

B. Saran 45

DAFTAR PUSTAKA 47

LAMPIRAN 49

DAFTAR TABEL

Table Halaman

1. Populasi Penelitian 22

2. Norma Standarisasi untuk VO_{2max} 27

3. Norma standarisasi untuk *Vertical Jump* 28

4. Norma standarisasi untuk lari *sprint* 30 meter 30

5. Norma standarisasi untuk *Shuttle-RunTest* 31

6. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Tahan Aerobik Atlet SSB Putra Ranah Minang 33

7. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai Atlet SSB Putra Ranah Minang 35

8. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan Atlet SSB Putra Ranah Minang 36

9. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan Atlet SSB Putra Ranah Minang 37

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Kerangka Konseptual 20

2. Bentuk pelaksanaan *Bleep test* 27

3. Bentuk Pelaksanaan *Vertical Jump Test* 28

4. Bentuk pelaksanaan tes lari 30 meter *sprint* 30

5. Bentuk pelaksanaan *shuttle run test* 31

6. Histogram Tes Daya Tahan 34

7. Histogram Tes Daya Ledak Otot Tungkai 35

8. Histogram Tes Kecepatan 37

9. Histogram Tes Kelincahan 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Data Tes Penelitian 49
2. Frekuensi data 50
3. Surat izin melaksankan penelitian..... 55
4. Surat balasan telah melaksankan penelitian..... 56
5. Surat Keterangan Tera Alat Ukur (Meteran) 57
6. Surat Keterangan Tera Stop watch..... 58
7. Dokumentasi 59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga dewasa ini mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan di berbagai daerah baik di tingkat nasional dan internasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan di berbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga.

Sesuai dengan UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 bahwa : "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Berdasarkan kutipan di atas dapat dilihat bahwa pembinaan olahraga hendaklah dilakukan dengan mengadakan perkumpulan olahraga, agar bisa mengikuti jenjang-jenjang kompetisi yang diadakan. Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, melalui induk organisasi yang ada di pusat dan daerah untuk membudayakan dan mengarahkan agar tercapai prestasi olahraga yang membanggakan diantaranya prestasi olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer sampai saat ini di manapun. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk, baik peraturan maupun permainanya yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi yang sangat pesat banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola tersebut. Seiring perkembangan dari segala bidang tentang sepakbola, maka dirasa perlu mahasiswa mengikuti dan mempelajari kemajuan sepakbola dari zaman ke zaman di belahan bumi ini.

Pada saat sekarang daerah Sumatera Barat perkembangan sepakbola sangat pesat, dan tidak terlepas dari itu dampak yang muncul di atas, perlu dilakukan usaha-usaha pembinaan yang terarah dan terorganisir dengan baik sehingga lahir pemain-pemain yang berkualitas seperti yang diharapkan pencinta sepakbola.

Sekolah Sepakbola Putra Ranah Minang merupakan salah satu klub yang ada di Kota Padang, yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya, dan Kota Padang pada khususnya. SSB Putra Ranah Minang melakukan pembinaan pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur, dari tingkat SSB umur 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-18 tahun.

Pada awal berdirinya SSB Putra Ranah Minang ini kondisi fisiknya sangat baik, seperti menjuarai berbagai kejuaraan-kejuaraan baik yang diadakan ditingkat Kecamatan maupun tingkat Kota. Tetapi seiring berjalanya waktu, kondisi fisik para atlet SSB Putra Ranah Minang Kota Padang sangat menurun. Untuk mencapai kondisi yang lebih baik dari sebelumnya maka di perlukan latihan secara teratur. Sekolah SSB Putra Ranah Minang Kota Padang bisa lebih baik dari sebelumnya, dan bisa menjadi Sekolah Sepakbola yang di segani di Kota Padang. Tentu saja kondisi ini jauh dari kondisi sebelumya atau rendah dan belum bisa dibanggakan.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik di samping usaha pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, mental, motivasi, sarana dan prasarana, dan pelatih yang baik. Dari sekian banyak factor tersebut yang paling berpengaruh adalah kondisi fisik karena kondisi fisik merupakan dasar dari semua cabang olahraga termasuk olahraga sepakbola. Ada dugaan tingkat kondisi fisik pemain SSB Putra Ranah Minang Kota Padang masih rendah.

Dalam permainan sepakbola kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga. Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Syafruddin (1999:36) antara lain: “(1)kekuatan (*strength*), (2)daya tahan (*endurance*), (3)daya ledak (*power*), (4)kecepatan (*speed*), (5)kelentukan (*flexibility*),

(6)kelincahan (*agility*), (7)koordinasi (*coordination*), (8)keseimbangan (*balance*), (9)ketepatan (*accuracy*), (10)reaksi (*reaction*)".

Setelah melihat kutipan mengenai komponen kondisi fisik di atas, jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam olahraga, termasuk dalam permainan sepakbola. Dalam olahraga sapakbola kondisi fisik yang sangat dominan dibutuhkan dilihat dari gerakanya dalam bertanding adalah daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan. Karena pada saat bertanding atlet harus mempunyai daya tahan aerobik yang baik untuk bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal, daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *heading* atau tendangan, harus mempunyai kecepatan dalam gerakanya, dan kelicahan pada waktu melewati atau menjaga lawan.

SSB Putra Ranah Minang tidak akan maju tanpa adanya perhatian yang serius dari pelatih. Oleh karena itu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dalam sepakbola sehingga penelitian ini bisa menghasilkan suatu kesimpulan yang bisa menjadi langkah antisipasi dan korektif bagi kemajuan SSB Putra Ranah Minang kedepan, maka dari itu perlu dilakukan penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik para atlet sepakbola SSB Putra Ranah Minang. Sehingga peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola Putra Ranah Minang Kota Padang"

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah tingkat kondisi fisik berpengaruh dalam olahraga sepakbola?
2. Apakah faktor teknik berpengaruh dalam olahraga sepakbola?
3. Apakah faktor taktik berpengaruh dalam olahraga sepakbola?
4. Apakah faktor mental berpengaruh dalam olahraga sepakbola?
5. Apakah faktor pelatih berpengaruh dalam olahraga sepakbola?
6. Apakah faktor sarana dan prasarana berpengaruh dalam olahraga sepakbola?
7. Apakah faktor motivasi berpengaruh dalam olahraga sepakbola?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pengalaman yang terjadi di lapangan, maka masalah yang sangat dominan berdasarkan gejala-gejala yang ada di lapangan adalah kondisi fisik pemain. Mengingat pentingnya kondisi fisik yang dimiliki pemain maka penelitian ini dibatasi hanya pada masalah “Tingkat kondisi fisik atlet sekolah sepakbola Putra Ranah Minang Kota Padang ”yaitu kurangnya daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kondisi fisik

atlet SSB Putra Ranah Minang Kota Padang yaitu, daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet SSB Putra Ranah Minang Kota Padang seperti:

1. Untuk mengetahui daya tahan aerobik atlet SSB Putra Ranah Minang Kota Padang.
2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet SSB Putra Ranah Minang Kota Padang.
3. Untuk mengetahui kecepatan atlet SSB Putra Ranah Minang Kota Padang.
4. Untuk mengetahui kelincahan atlet SSB Putra Ranah Minang Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam rangka peningkatan prestasi atlet SSB Putra Ranah Minang Kota Padang.
3. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.