

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SMP NEGERI 21 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salahsatu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :
BENI CANDRA
NIM. 02894**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Beni Candra 2013 : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 21 Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 21 Padang. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (daya tahan, kelincahan, kelentukan, kecepatan) pemain sepakbola SMP Negeri 21 Padang.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola SMP Negeri 21 Padang yang aktif latihan berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sample adalah *total sampling*. Data yang diperoleh yaitu daya tahan dengan *bleep test*, kelincahan dengan *zigzag run*, kelentukan dengan *fleksiometer* dan kecepatan dengan *lari sprint 30 meter*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan Hasil analisis data diperoleh: 1) kemampuan daya tahan, kategori baik sekali tidak ada, kategori baik 3 orang (12%), kategori sedang 15 orang (60%), kategori kurang 7 orang (28%). 2) kemampuan kelincahan, kategori baik sekali tidak ada, kategori baik 4 orang (16%), kategori sedang 9 orang (36%), kategori kurang 12 orang (48%). 3) kemampuan kelentukan, kategori baik sekali 1 orang (4%), kategori baik 3 orang (12%), kategori sedang 13 orang (52%), kategori kurang 7 orang (28%) dan kategori kurang sekali 1 orang (4%). 4) kemampuan kecepatan, kategori baik sekali tidak ada, kategori baik 6 orang (24%), kategori sedang 11 orang (44%), kategori kurang 6 orang (24%) dan kategori kurang sekali 2 orang (8%).

Kata Kunci: *Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 21 Padang.*

KATA PENGANTAR

Puji sukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan bagi penulis, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik pemain Sepakbola SMP Negeri 21 Padang”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil. M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri. M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidika Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yulifri. M.Pd. Selaku Pembimbing 1 dan sebagai penasehat akademik (PA) yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat, dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Edwarsyah. M.Kes. Selaku pembimbing 2 yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat, dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd. Bapak Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd. Selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pihak SMP Negeri 21 Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam penelitian ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan dimasa yang akan datang. Semoga segala bimbingan, bantuan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT amin.

Padang, Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	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	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Landasan Teori.....	8
1. Ekstrakurikuler Sepakbola	8
2. Kondisi Fisik	12
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Prosedur Penelitian	29
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	30
G. Teknik Analisis Data	36

BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	38
B. Hasil Penelitian	38
C. Pembahasan.....	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	59
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	26
2. Pelaksanaan Tes VO2Max/ <i>bleep test</i>	31
3. Pelaksanaan Tes Kelincahan / <i>zig-zag run test</i>	33
4. Pelaksanaan Test Kelentukan / <i>flexiometer test</i>	34
5. Pelaksanaan Test Kecepatan / <i>lari 30 meter</i>	36
6. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya tahan	40
7. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan	41
8. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan	43
9. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil kecepatan	44
10. Foto Test VO2Max.....	68
11. Foto Test Kelincahan.....	68
12. Foto Test Kelentukan.....	69
13. Foto Test Kecepatan	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian.....	28
2. Norma Standarisasi VO2Max	31
3. Norma Standarisasi Kelincahan	33
4. Norma Standarisasi Kelentukan.....	35
5. Norma Standarisasi Kecepatan	36
6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	39
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan	40
8. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	42
9. Distribusi Frekuensi Kecepatan	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian.....	59
2. Data Kecepatan (Lari 30 M).....	60
3. Data Kelincahan <i>Zigzag Run</i>	61
4. Data Kelentukan <i>Fleksiometer</i>	62
5. Data Daya Tahan <i>VO2 Max</i>	63
6. Table Statistik.....	64
7. Table VO2Max.....	65
8. Table VO2Max.....	66
9. Table VO2Max.....	67
10. Foto Dokumentasi Penelitian.....	68
11. Foto Dokumentasi Penelitian.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Dengan demikian dapat diartikan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan melalui perkumpulan olahraga dan menyelenggarakan pertandingan atau kompetisi secara teratur dan berkelanjutan, baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional. Olahraga prestasi menurut Syafrudin (2006:29) adalah "kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan".

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya, mempunyai mental yang baik, sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Disamping faktor-faktor diatas, prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, merupakan kemampuan dasar yg sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus.

Diantara cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pembinaan dan pengembangannya, baik dimasyarakat maupun di sekolah adalah cabang olahraga sepakbola. Permainan sepak bola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu

orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m. Sedangkan ide permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Buku Ajar Sepakbola, (2010:28).

Pembinaan olahraga sepakbola tersebut juga dilakukan di SMP Negeri 21 Padang. Pemain sepakbola SMP Negeri 21 Padang merupakan sebuah klub sepakbola yang sudah lama berdiri, dulu memiliki prestasi yang cukup membanggakan dan banyak pemain-pemain yang memiliki potensi sehingga dapat melahirkan bibit sepakbola dan jadi kebanggaan pula bagi Sekolah SMP Negeri 21 Padang. Namun sekarang prestasi sepakbola SMP Negeri 21 Padang menurun dan sampai saat ini belum mampu meraih prestasi yang diharapkan.

Seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, ketrampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Sementara menurut Ismaryati, (2008:57) komponen dasar kondisi fisik dibedakan menjadi beberapa macam meliputi: daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*). Untuk mengetahui kemajuan latihan kondisi fisik perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai suatu parameter atau kemampuan fisik (parameter fisiologis).

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan dilapangan pada saat mengikuti pertandingan LPI tingkat SMP di kota Padang,

maupun uji coba antar SMP di kota Padang, pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerja sama dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol. Namun pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi didalam bermain, sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan.

Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan dilapangan seperti yang telah diuraikan diatas, maka penulis menduga bahwa masih rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 21 Padang. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan dan kecepatan.

Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 21 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Kelincahan

3. Kelentukan
4. Kecepatan
5. Kekuatan
6. Daya ledak

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 21 Padang, mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa faktor yaitu:

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kelentukan
4. Kecepatan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 21 Padang?
2. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 21 Padang?
3. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 21 Padang?
4. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain sepakbola SMP Negeri 21 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 21 Padang.
2. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 21 Padang.
3. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 21 Padang.
4. Untuk mengetahui kemampuan Kecepatan pemain sepakbola SMP Negeri 21 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi:

1. Peneliti sendiri, sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler disekolah bagi siswa yang memiliki bakat dan minat, khususnya pada cabang olahraga sepakbola.

5. Pemain sepakbola sebagai masukan dan sumbangan pengetahuan dalam meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik pemain sepak bola.
6. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.