

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA LUBUK NYIUR KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sains*



Oleh:

**MUHAMAD RAFIQ
NIM: 1104774**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

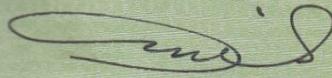
PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA LUBUK NYIUR
PESISIR SELATAN

Nama : Muhamad Rafiq
NIM : 1104774/2011
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2015

Disetujui Oleh

Pembimbing I



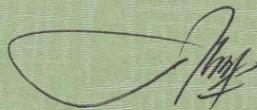
Drs. Hanif Badri, M.Pd
NIP. 19580502 198403 1 003

Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

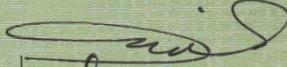
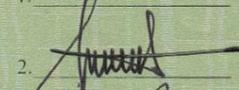
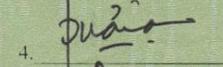
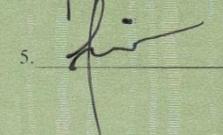
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Di Pertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Lubuk Nyiur
Pesisir Selatan
Nama : Muhamad Rafiq
NIM/BP : 1104774/2011
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Hanif Badri, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Anton Komaini, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO	3. 
4. Anggota	dr. Pudia M Indika, M.Kes	4. 
5. Anggota	Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd	5. 

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 lazim.

Padang, September 2015

Yang menyatakan,

Muhamad Rafiq

ABSTRAK

Muhammad Rafiq (1104774) : Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, bahwa disebabkan oleh kemampuan kondisi fisik pemain yang masih rendah. Penelitian ini bertujuan: 1) untuk mengetahui kemampuan daya tahan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan. 2) Untuk mengetahui kemampuan kekuatan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan. 3) Untuk mengetahui kemampuan kecepatan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk memaparkan atau menggambarkan kemampuan kondisi fisik pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi keseluruhan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan, yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, yaitu keseluruhan dari populasi yang akan diteliti. Untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik peneliti melakukan tes komponen kondisi fisik. Untuk analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 4 % daya tahan atlet dikategorikan bagus, dan 32% daya tahan dikategorikan cukup, dan 64% daya tahan dikategorikan sedang, selanjutnya 4 % kekuatan atlet dikategorikan baik, dan 36% kekuatan dikategorikan sedang, dan 56% kekuatan dikategorikan kurang, dan 4% kekuatan dikategorikan kurang sekali, selanjutnya 12% kecepatan atlet dikategorikan baik, dan 44% kecepatan dikategorikan sedang, dan 28% kecepatan dikategorikan kurang, dan 16% kecepatan dikategorikan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan dikategorikan sedang.

Kata kunci : kondisi fisik pemain sepakbola

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Alla SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan/ Prodi yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hanif Badri, M. Pd selaku Pembimbing I dan juga sebagai Penasehat Akademik dan bapak Anton Komaini selaku pembimbing II yang

telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, Dr. Bafirman HB, M. Kes. AIFO dan Anton Komaini S.Si. M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Kepada Kedua Orang Tua Tercinta yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2015

Penulis,

Muhamad Rafiq

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	HALAMAN
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola	9
a. Pengertian Sepakbola	9
b. Teknik Dasar Sepakbola	11
2. Kondisi Fisik	13
a. Pengertian Kondisi Fisik	13

b. Pembinaan Kondisi Fisik.....	14
c. Komponen Kondisi Fisik.....	16
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	23

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisa Data.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	31
B. Pembahasan	37

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	43
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA.....	45
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	25
2. Sampel Penelitian.....	25
3. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori	28
4. Norma Kekuatan Otot Ekstensor Kaki/Tungkai	29
5. Norma Lari 30 Meter	30
6. Distribusi Frenkuensi Kondisi Fisik dari Segi Daya Tahan.....	32
7. Distribusi frenkuensi Kondisi Fisik dari Segi Kekuatan.....	34
8. Distribusi Frenkuensi Kondisi Fisik dari Segi Kecepatan	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Hasil Data Test Daya Tahan	46
2. Hasil Data Test Kekuatan.....	47
3. Hasil Data Test Kecepatan	48
4. Data Mentah Pemain	49
5. Uji Normalitas Daya Tahan	50
6. Uji Normalitas Kekuatan.....	51
7. Uji Normalitas Kecepatan.....	52
8. Hasil Kalkulasi Kondisi Fisik.....	53
9. Data Dokumentasi Pemain.....	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan salah satu dari sekian banyak Negara-Negara yang berkembang di dunia yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Pembangunan daerah kepada peningkatan kualitas manusia terampil, berpengetahuan, berkepribadian, sportifitas serta sehat jasmani dan rohani guna mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia. Salah satu aspek pembangunan negara Indonesia diantaranya adalah di bidang olahraga.

Sumber daya manusia yang berkualitas itu diantaranya ditandai dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani yang berkepribadian dan sportifitas tinggi sehingga dapat membawa rasa kebanggaan nasional, yang dapat dicapai dalam pembangunan olahraga. Peningkatan prestasi olahraga bagi bangsa dan negara merupakan alasan yang tepat untuk meningkatkan pembangunan dibidang olahraga, negara - negara di dunia akan dapat mengetahui bangsa Indonesia sebagai bangsa yang berkembang juga dan mampu berprestasi sebagai negara- negara yang berkembang lainnya.

Untuk melancarkan suatu prestasi yang tinggi, pemerintah dari dulu sampai sekarang berperan aktif meningkatkan prestasi dalam olahraga. Hal tersebut ditegaskan dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 21, ayat 1, 2, 3 dan 4 menyatakan bahwa:

“1) Pemerintah dan Pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawab. 2) Pembinaan dan Pengembangan sebagaimana yang dimaksud dalam ayat (2) pengolahragaa, ketenagaan perorganisasian pendanaan, metode, sarana dan prasarana, serta penghargaan keolahragaan. 3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. 4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbaris pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Dari uraian di atas ,pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga sepakbola secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilakukan sejak berkala sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapainya. Disamping itu juga dibutuhkan kemampuan dan prestasi untuk mencapai kesuksesan dan prestasi yang baik.

Mengingat pentingnya kemampuan kondisi fisik fisik seperti: dayatahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*). Dalam permainan sepakbola, maka harus mendapat perhatian dari pelatih dan pengurus sepakbola lubuk nyiur pesisir selatan itu sendiri terutama meningkatkan kondisi fisik pemain. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian terhadap tingkat kondisi fisik pemain, dari hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai landasan untuk membuat program latihan, terutama latihan fisik, semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pemain sepakbola lubuk nyiur pesisir selatan dalam upaya untuk meningkatkan prestasi sepakbola lubuk nyiur pesisir selatan dimasa-masa mendatang.

Hal ini menimbulkan banyak pertanyaan dari kalangan masyarakat yang menyenangi olahraga sepakbola. Apa yang menyebabkan menurunnya prestasi di kalangan Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan. Pertanyaan dimaksud langsung ditanggapi oleh salah seorang pelatih Lubuk Nyiur Pesisir Selatan yaitu, menurunnya prestasi sepakbola di Lubuk Nyiur Pesisir Selatan diduga disebabkan salah satunya oleh kemampuan kondisi fisik pemain yang masih rendah. Terlepas dari itu semua, apa yang menyebabkan menurunnya prestasi sepakbola di Lubuk Nyiur Pesisir Selatan, penulis yang juga salah seorang alumni Sepakbola Lubuk Nyiur tersebut bermaksud ingin mengetahui lebih lanjut melalui penelitian ilmiah tentang apa sebenarnya yang menyebabkan menurunnya prestasi sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan tersebut.

Selain itu untuk meningkatkan prestasi sepakbola, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana dan prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi sepakbola adalah fisik dan penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga pandai bermain sepakbola. “Pengertian pandai bermain sepakbola adalah memahami, memiliki pengetahuan dan keterampilan melaksanakan dasar-dasar bermain sepakbola, untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya” (Soekatamsi, 1984: 1).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pembinaan prestasi sepakbola diantaranya ialah faktor fisik dan teknik dasar permainan sepakbola para pemainnya. Oleh karena itu, seorang pemain yang tidak memiliki fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Hal ini dapat dicapai dengan melakukan latihan fisik dan teknik dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Sedangkan untuk meningkatkan teknik dasar, biasanya akan dilakukan *drill* mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya. (Darwis, 1999: 50).

Untuk dapat melakukan taktik penyerangan dan pertahanan dalam sepakbola diperlukan kondisi fisik yang baik, taktik individu yang mantap dan kerjasama yang baik diseluruh pemain kerja sama tim bisa berjalan dengan baik apabila masing-masing pemain saling mempercayai satu sama lain. Saling mempercayai merupakan sikap yang baik, yang sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga beregu (*tim*).

Melalui pengamatan dan evaluasi yang dilakukan oleh Zilnetriadi (*pelatih*), Jefri Naldi (*pembina*), dan Muhamad Rafiq (*penulis*) yang dilakukan pada hari rabu, jumat, minggu tanggal 4, 6, 8 Februari 2015, hal tersebut terlihat saat mereka melakukan uji coba atau pun kejuaraan-kejuaraan beberapa pertandingan. Pada babak pertama tim sepakbola lubuk nyiur masih dapat mengimbangi jalannya pertandingan para pemain dapat bekerja sama dengan baik, disiplin menjalankan tugas berdasarkan posisinya dapat mengatur tempo permainan sehingga lahir peluang dan mencetak gol. Namun pada babak kedua para pemain mulai kehilangan konsentrasi, kesalahan-kesalahan sering terjadi, berakibat mereka tidak lagi disiplin menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerja sama yang baik, sehingga sering lambat dan lengah dalam mengantisipasi serangan lawan, begitu juga passing kurang akurat, bola-bola pacu selalu ketinggalan, bola-bola atas sering kalah, pergerakan pemain terlihat kaku, penguasaan bola kurang baik, dan semua pemain sering lengah akhirnya sering kebobolan.

Berdasarkan permasalahan di atas maka dari itu penulis berencana untuk melakukan penelitian dengan judul Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah masalah pelatih yang kurang bagus dalam melatih.
2. Apakah sarana dan prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi.
3. Kualitas daya tahan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan masih rendah.
4. Kualitas kecepatan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan masih rendah.
5. Kualitas kekuatan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan masih rendah.
6. Apakah kemampuan fisik yang menyebabkan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan masih rendah.
7. Apakah mental yang dimiliki oleh pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan masih rendah.
8. Apakah tingkat penguasaan teknik pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan masih rendah.

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih terfokusnya dalam melakukan penelitian, maka peneliti membatasi penelitian ini pada lingkup Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak bola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan.

1. Kemampuan daya tahan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan.
2. Kemampuan kecepatan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan.
3. Kemampuan kekuatan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah dari Bagaimanakah Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan?

1. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan.
2. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan.
3. Bagaimana kemampuan kekuatan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan.

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui kemampuan kekuatan pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S.SI) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP.
2. Sebagai masukan bagi pelatih Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan dalam meningkatkan prestasi atlet yang dipandang dari sudut pembentukan kondisi fisik.
3. Sebagai masukan bagi pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan untuk meningkatkan prestasinya yang dipandang dari sudut pembentukan kondisi fisik.
4. Sebagai pedoman bagi pemain Sepakbola Lubuk Nyiur Pesisir Selatan mengenai pembentukan kondisi fisik .
5. Sebagai referensi bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan dalam olahraga.
6. Sebagai referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Sebagai penambah wawasan dan pedoman bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.