PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PERSATUAN SEPAKBOLA (PS) DAYO KECAMATAN TANDUN KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana SI

Oleh :
Desi Triatno
14421 / 2009

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2015

PERSETUJUAN SKRIPSI

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PERSATUAN SEPAKBOLA (PS) DAYO KECAMATAN TANDUN KABUPATEN ROKAN HULU

Nama : **Desi Triatno**

NIM / BP : **14421 / 2009**

Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**

Jurusan : **Kesehatan dan Rekreasi**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2015

Disetujui oleh:

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Syafrizar, M. Pd	**Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes**
NIP. 196009191987031003	**NIP. 19700521199032001**

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

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

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul	: Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola (PS) Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu
Nama	: DESI TRIATNO
NIM/BP	: 14421/2009
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Jurusan	: Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Tim Penguji

Ketua	: Drs. Syafrizar, M.Pd	1.
Sekretaris	: Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes	2.
Anggota	: *Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO*	3.
Anggota	: Drs. Abu Bakar	4.
Anggota	: *Hastria Effendi, M.Farm. Apt*	5.

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah
dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada
Tuhanmulah hendaknya kamu berharap" (Q.S. Alam Nasyrah: 6-8)

Ya ALLAH....
Dari kelelahan dan keletihan
Tertatih-tatih
Kumunculkan semangat hidup
Dalam mencapai cita-cita
Kutemukan kebahagiaan
Walaupun kelelahan dan keletihan
Tak lepas dari perjuanganku
Dari kemurahan hati- Mu
Dan kekuasaan- Mu
Aku bersyukur ya Allah...
Aku menyelesaikan kebahagian tugasku...

Ku persembahkan tulisan ini

Untuk kedua orang tuaku tercinta "Ayahanda (H. Darwanto) dan Ibunda (Almarhumah Darsini)" yang telah merawatku dan membesarkanku serta do'anya yang selalu menyertaiku dalam menggapai cita-cita.

Untuk anakku tersayang "Adzkiyah Adilah", dan istriku "Nur Rina Lestari" yang selalu tabah menantikan kesuksesanku.

Terima kasih yang tak terhingga untuk Masku Ariyanto, S.Pd, dan istri Perawati, S.Pd.SD, Mbaku Ermiyati, S.Pd, dan suami Aris Lukman, S.T. Serta adikku Yeni Rizki Purwati yang telah banyak memberikan bantuan material dan spiritual, semangat, dan do'anya untuk cita-citaku.

Buat anak-anak Wisma Riau, Bg Jumhasrifel, Popo, Tarmizi, Fitra, Triwantoro, Erwanto, Akmal, Mael, Devi, Riddho, Arif, Ilham, Naldi, Andri, dan Usman terus berjuang dan tetap semangat untuk menyusul.

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, Februari 2015

Yang menyatakan,

Desi Triatno

ABSTRAK

DESI TRIATNO, (2015). PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PERSATUAN SEPAKBOLA (PS) DAYO KECAMATAN TANDUN KABUPATEN ROKAN HULU.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya gambaran kondisi fisik atlet sepakbola Persatuan Sepakbola (PS) Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran yang jelas mengenai kondisi fisik atlet sepakbola Persatuan Sepakbola (PS) Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 22 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, artinya semua populasi dijadikan sampel. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan data dengan melakukan tes kondisi fisik yaitu tes *leg dynamometer* (kekuata otot tungkai), *bleep test* (daya tahan), lari 30 meter (kecepatan), *vertical jump* (daya ledak), *flexiometer test* (kelentukan), lari bolak balik 4x5 meter (kelincahan). Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Kemampuan kekuatan atlet sepakbola Persatuan Sepakbola (PS) Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu rata-rata dikategorikan kurang. 2) Kemampuan daya tahan atlet sepakbola Persatuan Sepakbola (PS) Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu rata-rata dikategorikan cukup. 3) Kemampuan kecepatan dan kelincahan atlet sepakbola Persatuan Sepakbola (PS) Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu rata-rata dikategorikan sedang. 4) Kemampuan kelentukan dan daya ledak atlet sepakbola Persatuan Sepakbola (PS) Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu termasuk kedalam kategori baik. Dengan demikian, secara umum tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Persatuan Sepakbola (PS) Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu tergolong belum maksimal.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PERSATUAN SEPAKBOLA (PS) DAYO KECAMATAN TANDUN KABUPATEN ROKAN HULU".**

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat serta masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku pembimbing I dan sebagai penasehat akademik (PA) yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat, dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, bapak Drs. Abu Bakar, ibu Hastria Effendi, M.Farm. Apt selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dan arahan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen Jurusan Kesehatan Rekreasi serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pelayanan yang maksimal.

Semoga segala bimbingan, bantuan, dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan di ridhoi oleh Allah SWT. Amin...

Padang, Februari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR GRAFIK viii

DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Batasan Masalah 6

D. Rumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Manfaat Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 8

B. Kerangka Konseptual 18

C. Pertanyaan Penelitian 19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 20

B. Tempat dan Waktu Penelitian 20

C. Populasi dan Sampel 20

D. Defenisi Operasional 21

E. Jenis dan Sumber Data 23

F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 24

G. Teknik Analisis Data 33

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data 35

B. Pembahasan 47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 54

B. Saran 54

DAFTAR PUSTAKA 57

LAMPIRAN 58

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Norma Standarisasi Untuk Kekuatan Maksimal Otot Tungkai 25
2. Klasifikasi *VO_2MAX* Untuk Atlet Putra 27
3. Norma Lari 30 Meter 29
4. Norma *Vertical Jump* 31
5. Norma *Flexiometer Test* 32
6. Norma Lari Bolak-Balik 4x5 Meter 33
7. Deskripsi Data *Leg Dynamometer* 36
8. Deskripsi Data *VO_2MAX* 38
9. Distribusi Frekuensi Kecepatan dengan Tes Lari 30 Meter 40
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak dengan Vertical Jump 42
11. Distribusi Frekuensi Kelentukan dengan *Flexiometer* 44
12. Distribusi Frekuensi Kelincahan dengan Lari 4x5 Meter 46

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Konseptual 18

Gambar 2. Tes *Leg Dynamometer* 25

Gambar 3. Lintasan *Bleep Test* 28

Gambar 4. Lintasan Tes Lari 30 Meter 29

Gambar 5. Tes *Vertical Jump* 31

DAFTAR GRAFIK

Halaman

Grafik 1. Distribusi Hasil Kekuatan 37

Grafik 2. Distribusi Hasil *VO_2MAX* 39

Grafik 3. Distribusi Hasil Kecepatan 41

Grafik 4. Distribusi Hasil Daya Ledak 43

Grafik 5. Distribusi Hasil Kelentukan 45

Grafik 6. Distribusi Hasil Kelincahan 47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data Hasil Pengukuran Kekuatan 58
2. Data Hasil Pengukuran Daya Tahan 59
3. Data Hasil Pengukuran Kecepatan 60
4. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak 61
5. Data Hasil Pengukuran Kelentukan 62
6. Data Hasil Pengukuran Kelincahan 63
7. Dokumentasi Penelitian 64
8. Tabel Prediksi Nilai VO_2MAX Dengan *Bleep Test* 69
9. Blangko Tes VO_2MAX Dengan *Bleep Test* 71
10. Struktur Kepengurusan 72
11. Surat Penelitian 73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia sebagai Negara yang sedang berkembang, dewasa ini berusaha mengadakan pembinaan dan peningkatan prestasi di segala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa. Salah satunya adalah melalui olahraga, karena olahraga merupakan hakekat dari pembangunan. Melalui olahraga juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa, dan juga dapat menjujung tinggi nama baik, harkat, dan martabat bangsa.

Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga, pemerintah saat ini sangat berperan aktif untuk meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga dengan cara melakukan pembinaan dari pusat hingga ke daerah-daerah. Hal ini sesuai dengan apa yang telah dijelaskan di dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII pasal 21 ayat 1 yang berbunyi “Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa peran aktif dari pemerintah dalam olahraga dapat mempermudah untuk mencapai prestasi olahraga yang lebih tinggi. Prestasi olahraga dapat dicapai dengan melakukan

latihan yang benar, secara terus-menerus, terperogram, disiplin yang tinggi, dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah, serta penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sesuai dengan cabang olahraga itu sendiri. Olahraga yang dimaksud bukan saja untuk beberapa cabang olahraga yang telah dikenal oleh masyarakat luas, tetapi meliputi seluruh kegiatan olahraga yang terdapat dalam masyarakat. Salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang perlu pembinaan dan peningkatan prestasi adalah sepakbola.

Menurut Syafruddin (2011:80-81) bahwa:

> Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dikelompokan atas dua faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Artinya, prestasi olahraga ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atlet itu sendiri secara terpadu baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya.

Bila dilihat dari penjelasan di atas, maka terlihat bahwa keempat unsur prestasi tersebut saling berkaitan dan merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu belum dikuasai, maka betapapun baiknya ketiga unsur yang lain prestasi terbaik yang diinginkan akan sulit tercapai. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (2011:81) bahwa: “Prestasi terbaik seorang atlet tidak akan dapat tercapai dengan gemilang tanpa perpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya”.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapatkan perhatian yang serius dari pembina atau pelatih. Sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar peningkatan kemampuan lainnya yang dimilki oleh setiap atlet. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Dalam sepakbola modern, pemain harus lebih cepat, lebih lincah, dan lebih kuat, sehingga standar kondisi fisik pemain sepakbola juga terus meningkat. Dalam permainan sepakbola kondisi fisik merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi. Sebab dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan waktu yang sangat lama yaitu 2 x 45 menit.

Kondisi fisik terbagi dalam kondisi fisik umum, kondisi fisik khusus, dan kondisi fisik spesifik cabang olahraga disini tentunya sepakbola. Kondisi fisik umum adalah kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, dayatahan, dan kelentukan. Sedangkan kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan tuntutan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:97) mengatakan bahwa "Bila kondisi fisik dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu maka kondisi di sini disebut sebagai kondisi fisik khusus". Dengan kata lain bahwa kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap

kemampuan kondisi fisik ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya.

Kondisi fisik yang mempunyai hubungan dengan disiplin atau dominan pada cabang olahraga tertentu disebut dengan kondisi fisik spesifik. Menurut Syafruddin (2011:94) mengatakan bahwa "setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang spesifik dan berbeda antara satu dengan yang lainnya, di samping juga berbeda dalam hal teknik dan taktik". Berdasarkan dari cabang olahraga sepakbola yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima, adapun kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, dan kelincahan.

Berdasarkan observasi peneliti dilapangan, kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Persatuan Sepakbola (PS) Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terbukti disaat-saat mereka latihan, mereka mudah sekali kelelahan dan kecepatan yang mulai menurun, daya tahan yang mulai menurun, dan juga ditambah dari keterangan pelatih bahwa prestasi dan juga kondisi fisik pemain sepakbola Persatuan Sepakbola (PS) Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu bisa dikatakan belum begitu bagus. Hal ini terbukti pada kejuaraan-kejuaraan yang mereka ikuti dan menuai prestasi yang cukup baik dengan menjuarai turnamen antar kampung yang diselenggarakan oleh KNPI. Tapi akhir-akhir ini prestasi Persatuan Sepakbola (PS) Dayo sangat menurun

dengan selalu gagal meraih juara, pada tahun 2011, 2012, dan 2013 serta setiap tahunnya Persatuan Sepakbola (PS) Dayo mengikuti kejuaraan antar klub-klub sepakbola di Rokan Hulu sebanyak 2 kali dalam setahun yang diadakan oleh pengcab sepakbola Rokan Hulu diantaranya Datuk Bendahara Cup dan KNPI Cup. Pernyataan di atas tampaklah bahwa prestasi pemain sepakbola Persatuan Sepakbola (PS) Dayo mengalami penurunan.

Peneliti menduga hal ini disebabkan oleh kondisi fisik pemain sepakbola Persatuan Sepakbola (PS) Dayo masih rendah. Kalau hal ini dibiarkan maka prestasi tim sepakbola ini sulit untuk mencapai hasil atau prestasi yang diharapkan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "***Profil Kondisi Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu"***. Sehingga dari hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman untuk pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu ke depannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasikan sebagai berikut:

1. Kualitas teknik pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu.

2. Kualitas taktik pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu.
3. Kualitas mental pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu.
4. Kualitas kondisi fisik pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu yang meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, dan kelincahan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dalam penelitian ini penulis ingin meneliti tentang: "Profil Kondisi Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu".

D. Rumusan Masalah

Telah diuraikan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat rumusan rmasalah dalam penelitian ini adalah bagaimana profil kondisi fisik atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran yang jelas mengenai

kondisi fisik atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu.

F. Manfaat penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sains di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. PSSI di Kabupaten Rokan Hulu dalam memilih pemain.
3. Pelatih dalam pembinaan olahraga sepakbola.
4. Pelatih dan atlet untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola PS. Dayo Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu, setelah mengetahui kondisi fisik tersebut lalu ditingkatkan.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.