

**STUDI TENTANG KEMAMPUAN KONDISI FISIK DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA AMC KAMPUNG DALAM
KAB. PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**Febrianto
2009 / 14673**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Tenguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**Judul: Studi tentang Kemampuan Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola
AMC Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman**

Nama : Febrianto
BP / NIM : 14673
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zalfendi, M.Kes	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Nirwandi, M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs, Edwarsyah, M.Kes	4. _____
5. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	5. _____

PERSETUJUAN SKRIPSI

STUDI TENTANG KEMAMPUAN KONDISI FISIK DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA AMC KAMPUNG DALAM KAB. PADANG PARIAMAN

Nama : Febrianto
NIM : 14673
Program Studi : PendidikanJasmaniKesehatandanRekreasi
Jurusan : PendidikanOlahraga
Fakultas : IlmuKeolahragaan

Padang, Januari 2013

DisetujuiOleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP.195906021985031003

Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP.195809141981021001

Mengetahui :
KetuaJurusanPendidikanOlahraga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi tentang Kemampuan Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola di AMC Kampung Dalam Kab.Padang Pariaman”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu keperluan penulis menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu keperluan penulis menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Zalfendi, M.Kes dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang berarti kepada penulis.
4. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Edwarsyah, M.Kes, dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bias lebih mendekati sempurna lagi.
5. Kedua orang tua serta seluruh keluarga yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pihak pengurus klub sepakbola AMC Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan melibatkan pemainnya untuk pengambilan data penelitian.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu keperluan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Desember 2012

Penulis

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.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	9
1. Permainan Sepakbola	9
2. Kondisi Fisik.....	11
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Pertanyaan Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Defenisi Operasional.....	25
E. Jenis dan Sumber Data.....	26
F. Instrumen Penelitian	26
G. Teknik Pengambilan Data	26
H. Prosedur Penelitian.....	34

I. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	37
B. Analisis Data	38
C. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pemain Sepakbola AMC Kampung Dalam.....	24
2. Norma untuk Daya Tahan Aerobic (<i>VO_{2max}</i>).....	29
3. Norma Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	31
4. Norma Tes Kelincahan.....	32
5. Norma Tes lari 30 meter.....	34
6. Nama – Nama Tenaga Pembantu Pengambilan Data	35
7. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola AMC Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman	37
8. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola AMC Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman	38
9. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola AMC Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman	40
10. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Sepakbola AMC Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman	41
11. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Kecepatan Pemain Sepakbola AMC Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman.....	43

DAFTAR GAMBAR

GambarHalaman

1. Otot Tungkai Atas dan Otot Tungkai Bawah	17
2. Bleep test	29
3. Vertical Jump.....	30
4. Tes Kelincahan (<i>Dodging run</i>).....	31
5. Tes Kecepatan.....	33
6. Diagram Batang Hasil Kondisi Fisik Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola AMC Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman.....	39
7. Diagram Batang Hasil Kondisi Fisik Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola AMC Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman.....	40
8. Diagram Batang Hasil Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Sepakbola AMC Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman.....	42
9. Diagram Batang Hasil Kondisi Fisik Kecepatan Pemain Sepakbola AMC Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Kondisi Fisik Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola AMC Kampung Dalam	51
2. Hasil Kondisi Fisik Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola AMC Kampung Dalam	52
3. Hasil Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Sepakbola AMC Kampung Dalam	53
4. Hasil Kondisi Fisik Kecepatan Pemain Sepakbola AMC Kampung Dalam	54
5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	55
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Klub Sepakbola AMC Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman	56
7. Dokumentasi Penelitian	57

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana membangun di segala bidang merupakan tujuan utamanya. Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kebugaran jasmani ataupun olahraga untuk mencapai prestasi. Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga juga diharapkan dapat membentuk watak kepribadian – kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

Dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumberdaya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingannya memberikan dampak positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara.

Kualitas latihan tidak tergantung dari satu faktor saja melainkan dari bermacam – macam faktor yang tidak kalah pentingnya dalam mencapai prestasi. Selain kemampuan, bakat dan motivasi atlet itu sendiri, juga pengetahuan dan kepribadian pelatih, fasilitas dan peralatan, penemuan dari ilmu yang membantu dalam pertandingan, Bompa dalam Arsil (1990 : 3).

Latihan olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri – ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sarana yang telah ditentukan. Menurut Astrand dan Rodahl dalam Arsil (1999 : 3) bahwa “proses mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai suatu standar yang telah ditentukan”.

Dalam membuat program latihan, seorang pelatih harus mempersiapkan faktor fisik, teknik, taktik dan kejiwaan, karena keempat faktor tersebut saling berhubungan satu dengan yang lainnya, Bompa dalam Arsil (1999:5). Berdasarkan hal tersebut kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Baley, Astrand dan Rodahl Rushall dalam Arsil (1999 : 6) bahwa “komponen kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular adalah daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*velocity/speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Moeloek dalam Arsil (1999 : 14) mengemukakan unsur – unsur kesegaran jasmani yaitu :

- 1) Daya tahan Cardiovascular-respiratory
- 2) Kekuatan otot (muscle strength)
- 3) Daya otot (muscle explosive power)
- 4) Kelentukan (flexibility)
- 5) Kecepatan (speed)
- 6) Kelincahan (agility)
- 7) Keseimbangan (balance)
- 8) Koordinasi (coordination)
- 9) Ketepatan (accuracy)

Dari komponen – komponen dasar kondisi fisik tersebut di atas, perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan dalam sistem energi, bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga.

Sehubungan dengan hal di atas, Pemerintah mengeluarkan Undang – undang Sistem keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 (pasal 27 ayat 4) yaitu, “Pembinaan dan Pengembangan Keolahragaan prestasi dilaksanakan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetisi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi. Olahraga prestasi yang berkembang

saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Prestasi dapat dicapai bila didukung kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Letzelter dalam Erianti (2011 : 110) menyatakan bahwa “Kondisi fisik dalam arti luas mengandung unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi gerakan”. Artinya kondisi fisik seseorang sangat mempunyai peranan yang penting dalam mengembangkan prestasi olahraga. Karena kondisi fisik terdiri atas beberapa unsur dan kesemua unsur tersebut dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik. Misalnya saja penguasaan lari, melompat, menendang bola, menahan bola, menggring bola, melompat, gerak tipu, kesemua itu pemain bola harus memiliki kondisi fisik yang sempurna untuk menciptakan keberhasilan.

Menurut Irawadi (2010 : 51) bahwa “dasar-dasar kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola yaitu, daya tahan aerobik dalam olahraga sepakbola sangatlah dibutuhkan karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama, waktu dalam permainan sepakbola ini adalah 2x45 menit”. Menurut Irawadi (2010 : 81) bahwa “pada cabang olahraga sepakbola diperlukan daya ledak saat seorang pemain melakukan shooting ke gawang”. Menurut Andi (2010) bahwa “kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepakbola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Menurut Irawadi (2010 : 51) bahwa “pemain sepakbola akan

bisa melewati mendahului lawannya dalam mengejar atau menguasai bola jika pemain memiliki kecepatan”.

Di samping itu metode latihan dan ketepatan gerak saling berhubungan. Maka perlu ditingkatkan usaha – usaha seperti mengadakan latihan secara continue, perlombaan olahraga yang dapat diikuti olahraga seluruh lapisan masyarakat. Cabang olahraga sepakbola merupakan suatu olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua tim, yang beranggotaan 11 orang pemain dari masing – masing tim, berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dan melindungi serangan lawan.

Di dalam permainan sepakbola, teknik – teknik dasar adalah : menendang, menahan bola, mengontrol bola, menggiring bola. AMC Kampung Dalam adalah salah satu klub yang ada di kabupaten Padang Pariaman, klub ini memiliki pelatih yang mampu membimbing pemainnya ke arah permainan yang lebih baik. Klub ini sering mengikuti pertandingan yang diselenggarakan daerah kota atau kabupaten dan klub ini belum bisa meraih prestasi yang membanggakan bagi daerahnya karena sering mengalami kekalahan.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada klub sepakbola AMC Kampung Dalam pada saat latihan maupun saat bertanding, dan wawancara terhadap pelatih klub ini hanya bisa bermain sangat baik pada babak pertama, hal ini dapat peneliti lihat dari mengontrol bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, menendang bola, menahan bola yang dilakukan pada babak pertama bisa dilakukan sudah baik sekali dan bisa mengimbangi permainan lawan. Hal tersebut

dikarenakan kurangnya daya ledak otot tungkai saat melakukan lompatan pada saat menyundul bola, dan pada saat menggiring bola tidak tampak kecepatan para pemain tersebut, kelincahan pemain sepakbola AMC Kampung Dalam tidak tampak saat menahan bola, dikarenakan bola dengan mudah diambil oleh lawan dan tendangan atau shooting yang tidak terarah lagi dan mengakibatkan susah untuk mengimbangi lawan. Dan kurangnya kondisi fisik pemain sepakbola AMC Kampung Dalam akan mudah mengalami cedera.

Permasalahan diduga terjadi karena kondisi fisik yang dimiliki pemain belum sesuai dengan yang diinginkan, apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan harapan dapat dijadikan sebagai solusi dalam memecahkan permasalahan yang terjadi pada pemain sepakbola AMC Kampung Dalam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut :

1. Kekuatan otot
2. Daya tahan aerobik
3. Daya ledak otot tungkai
4. Kelincahan
5. Kecepatan
6. Kelentukan

7. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat di dalam identifikasi masalah di atas, maka peneliti ini dibatasi pada :

1. Daya tahan aerobik.
2. Daya ledak otot.
3. Kelincahan.
4. Kecepatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah daya tahan aerobik?
2. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai?
3. Bagaimanakah kelincahan?
4. Bagaimanakah kecepatan?

E. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Daya tahan aerobik yang dimiliki oleh pemain sepakbola
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain sepakbola
3. Kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola

4. Kecepatan yang dimiliki oleh pemain sepakbola

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi pemain sepakbola AMC Kampung Dalam
3. Pengurus sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi pemain
4. Pemain sebagai masukan dalam melakukan latihan – latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik dalam permainan sepakbola
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan bacaan mahasiswa
6. Peneliti selanjutnya sebagai pedoman dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam