

**STUDI TENTANG TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN
SEKOLAH SEPAKBOLA SEMEN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan
Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh

**DISKI VISANO
NIM. 02906**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

ABSTRAK

Studi Tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang.

OLEH : Diski Visano

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain SSB Semen Padang yang meliputi kemampuan daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan daya ledak. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Semen Padang U-15 yang telah melaksanakan latihan secara teratur dan kontiniu dengan jumlah 100 orang. Untuk pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive sampling* yaitu ditempat sampel berjumlah 20 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik yang meliputi: Daya tahan diukur dengan lari 2400 meter, kecepatan diukur dengan tes lari 30 meter, kelincahan diukur dengan *Dodging Run Test*, keseimbangan diukur dengan test *Stork Stand*, dan daya ledak diukur dengan *Standing Broad Jump* (test lompat jauh tanpa awalan). Teknik analisis data adalah *Statistik Deskriptif*.

Hasil analisis data diperoleh: 1). Untuk tingkat daya tahan, pemain yang berada pada kategori baik 20%, sedang 50%, kurang 20%, sangat kurang 10%, 2). Untuk tingkat kecepatan, pemain yang berada pada kategori baik 5%, sedang 15%, kurang 15%, dan kurang sekali 65%, 3). Untuk tingkat kelincahan, pemain yang berada kategori baik 20%, sedang 25%, kurang 50% dan kurang sekali 5%, 4). Untuk tingkat keseimbangan, pemain berada pada kategori sedang 10% dan kurang 90%, 5). Untuk daya ledak, pemain yang berada pada kategori baik sekali 100%.

Kata Kunci: Tingkat Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul ” **Studi Tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang** ”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Setara Satu pada Jurusan Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih 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 Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, selaku Pembimbing II, yang tanpa kenal lelah dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO, Drs. Ediswal, M.Pd dan Drs. Jonni, M selaku penguji yang telah memberi masukan yang berguna untuk kebaikan Penelitian yang saya lakukan.
6. Bapak/ Ibu Dosen mata kuliah yang memberikan ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
7. Selaku Dosen dan Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kedua Orang Tua penulis, beserta seluruh keluarga penulis yang telah membantu memberikan semangat selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh sahabat- sahabat yang telah memberikan bantuan moril/ dan materil dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Semoga bantuan Pembimbing dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah disisi-Nya, dan mendapatkan balasan setimpal dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak, sehingga proposal penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan pendidikan yang akan datang.

Padang, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Sepak Bola	8
2. Kondisi Fisik.....	11
a. Daya Tahan.....	13
b. Kecepatan.....	16
c. Kelincahan.....	17

	11
d. Keseimbangan.....	
e. Daya Ledak	21
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Pertanyaan Penelitian.....	24
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel.....	25
D. Jenis dan Sumber Data.....	26
E. Alat dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
1. Pengumpulan Data.....	27
2. Instrumen Penelitian	27
F. Prosedur Penelitian	34
G. Teknik Analisis Data	34
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	35
1. Daya Tahan.....	35
2. Kecepatan	37
3. Kelincahan	39
4. Keseimbangan.....	40
5. Daya Ledak.....	41
B. Pembahasan	43
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54

B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka Konseptual.....	23
2. Lari 2400 meter.....	28
3. Lari 30 meter.....	29
4. Dodging Run Test.....	30
5. Stork Stand Test.....	32
6. Tes Explosive Power.....	33
7. Histogram Daya Tahan.....	35
8. Histogram Kecepatan.....	36
9. Histogram Kelincahan.....	38
10. Histogram Keseimbangan.....	39
11. Histogram Daya Ledak.....	40

DAFTAR TABEL

vi

1. Populasi Penelitian.....	26
2. Norma Standarisasi Daya Tahan.....	28
3. Norma Standarisasi Kecepatan	30
4. Norma Standarisasi Kelincahan	31
5. Norma Standarisasi Keseimbangan Putra	32
6. Norma Standarisasi Daya Ledak.....	33
7. Distribusi Daya Tahan	36
8. Distribusi Kecepatan.....	37
9. Distribusi Kelincahan.....	39
10. Distribusi Keseimbangan	40
11. Distribusi Daya Ledak	42

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Mentah Tes Kondisi Fisik Pemain SSB Semen Padang.....	57
2. Data Olah	58
3. Daftar Populasi.....	59
4. Surat Permohonan Penelitian Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan	62
5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	63
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SSB Semen Padang.	64
7. Surat Keterangan Dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang.....	65
8. Dokumen Penelitian.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sistem pernafasan, koordinasi syaraf, dan pengaruh sosial serta rohani.

Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan suatu bangsa.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar fungsi serta tujuan olahraga yaitu:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan ahklak mulia, sportifitas, disiplin, dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut. Salah satu olahraga yang perlu pembinaan dan ditingkatkan prestasinya adalah olahraga sepak bola.

Di Indonesia sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer dan digemari. Oleh karena itu olahraga sepak bola mendapat apresiasi dari masyarakat dan pemerintah dalam perkembangannya. Hal ini terbukti banyak klub-klub yang muncul baik itu ditingkat anak-anak, remaja, dan dewasa yang tersebar diseluruh pelosok tanah air dan diharapkan nanti mampu mengangkat prestasi atlit sepak bola dan mampu mengangkat harkat dan martabat bangsa dikancah internasional.

Setiap atlit sepak bola sangat penting memiliki unsur-unsur kondisi fisik diantaranya yaitu daya tahan (Endurance), kekuatan (Strength), kelentukan (Fleksibility), kecepatan (Speed), daya ledak (Explosive power), daya tahan, stamina dan kelincahan (Agility) Harsono (1996: 14). Sedangkan pada sisi lain kondisi fisik secara umum menurut Syafruddin (1999: 36) terdiri dari : daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination).

Disamping unsur kondisi fisik yang telah dijelaskan diatas, prestasi sepak bola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi atlit, program latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan pada pencapaian keberhasilan bermain sepak bola dan peningkatan prestasi.

Jika atlet menerapkan latihan unsur kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya ledak, koordinasi dan yang lainnya serta melaksanakan prinsip-prinsip latihan yang baik, terprogram dan terencana diyakini prestasi yang diinginkan akan tercapai. Agar program latihan dalam pembinaan dapat direncanakan dan terlaksana dengan baik, maka sebelumnya perlu diketahui kondisi fisik para atlet agar pelatih dapat menentukan metode latihan sesuai dengan keadaan atlet dan prinsip latihan sehingga program pembinaan diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet.

Kondisi Fisik tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang di makan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60 persen, lemak di berikan 25-30 persen dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram/kilogram berat badan. Selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air) dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika di perlukan (Arsil, 2008:10).

Bahan makanan di perlukan tubuh sebagai sumber energy, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. sehingga dapat membantu atlet dalam beraktifitas baik dalam latihan maupun saat pertandingan.

Dari penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi kondisi fisik dan kesehatan sehingga sangat membantu atlet dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam latihan dan pertandingan yang diikuti atlet. Disamping itu, faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi tingkat kondisi fisik atlet. Apabila atlet tinggal di daerah yang pemukimannya bersih, bebas dari polusi secara tidak langsung kondisi fisiknya akan baik, begitu juga sebaliknya. Sehingga lingkungan juga dapat mempengaruhi tingkat kondisi fisik atlet.

Perkembangan sepakbola di kota Padang sangat mendapat perhatian dari masyarakat Padang. Hal ini terbukti dengan banyaknya muncul klub-klub mulai dari tingkat anak-anak yang dikenal dengan sekolah sepakbola (SSB), remaja dan dewasa yang tersebar dari kota sampai ke daerah-daerah. Dengan banyaknya muncul klub-klub dan SSB diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit baru yang berpotensi yang dapat memberikan prestasi tinggi bagi Kota Padang.

Klub sepakbola Semen Padang adalah salah satu klub yang ada di kota Padang dengan prestasi yang baik dan sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan kontiniu, serta memiliki program latihan yang baku dan jelas dengan pelaksanaan program latihan 2 kali seminggu. Dengan pelaksanaan proses latihan yang bergitu terprogram, pemain SSB Semen Padang memiliki kondisi fisik yang bagus karena sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan kontiniu, serta memiliki program latihan yang baku dan jelas dengan pelaksanaan program latihan.

. Namun berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan prestasi klub SSB Semen Padang U-15 kota Padang di akhir tahun 2011 ini mengalami penurunan. Hal ini terbukti dalam latihan-latihan dan pertandingan yang diikuti oleh pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang U-15 kota Padang, dimana masih kurangnya kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang pemain pada saat pertandingan, seperti kekuatan dalam menendang bola, operan bola yang salah dan tidak sampai, kecepatan dan kelincahan dalam merebut dan mengejar bola serta daya tahan dalam bermain 2x35 menit. Sehingga dari hal tersebut kurang maksimalnya kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang pemain SSB Semen Padang yang mengakibatkan penurunan prestasi selama ini.

Untuk itulah penelitian ini dilaksanakan sehingga dapat dicarikan data yang akurat mengenai kondisi fisik sehingga dapat dicarikan jalan keluarnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut antara lain:

1. Status Gizi.
2. Keadaan Lingkungan.
3. Daya Tahan yang dimiliki pemain.
4. Kecepatan yang dimiliki pemain.
5. Kelincahan yang dimiliki pemain.
6. Keseimbangan yang dimiliki pemain.
7. Daya Ledak yang dimiliki pemain.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik SSB Semen Padang mengingat luasnya permasalahan dan berbagai keterbatasan yang ada, maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu, serta tercapainya sasaran yang diinginkan. Untuk itu penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan dengan kondisi fisik atlit SSB Semen Padang yang berkenaan dengan:

1. Daya Tahan pemain SSB Semen Padang
2. Kecepatan pemain SSB Semen Padang
3. Kelincahan pemain SSB Semen Padang
4. Keseimbangan pemain SSB Semen Padang.
5. Daya ledak pemain SSB Semen Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana status daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan daya ledak atlit SSB Semen Padang.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keadaan kondisi fisik atlit SSB Semen Padang dilihat dari segi:

1. Untuk mengetahui Daya Tahan pemain SSB Semen Padang
2. Untuk mengetahui Kecepatan pemain SSB Semen Padang
3. Untuk mengetahui Kelincahan pemain SSB Semen Padang

4. Untuk mengetahui Keseimbangan pemain SSB Semen Padang.
5. Untuk mengetahui Daya ledak pemain SSB Semen Padang.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai maka penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Peneliti untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. PSSI Pengcab kota Padang dalam pencarian bibit pemain.
3. Klub-klub yang tergabung dalam ISSB.
4. Pelatih dalam pembinaan olahraga sepak bola khususnya di SSB Semen Padang.
5. Mahasiswa FIK UNP sebagai pedoman dan perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.
6. Menambah koleksi perpustakaan khususnya perpustakaan FIK.