

**Tinjauan Kondisi Fisik Siswa SSB U-19 Taruna Kapalo Hilalang  
Kabupaten Padang Pariaman**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Strata 1 (S1) Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**Teguh Vernanda  
14086081**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : **Tinjauan Kondisi Fisik Siswa U-19 Sekolah Sepakbola  
Taruna Kapalo Hilalang Kabupaten Padang Pariaman**

**Nama** : **Teguh Vernanda**

**NIM** : **14086081**

**Program Studi** : **Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**


**Jurusan** : **Pendidikan Olahraga**

**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Februari 2019**


**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing**



**Drs. Yaslinda, MS**  
**NIP. 19620206 198602 1 002**

**Mengetahui:**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230198803 1 003**

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan**

**Universitas Negeri Padang**

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa U-19 Sekolah Sepakbola  
Taruna Kapalo Hilalang Kabupaten Padang Pariaman

**Nama** : Teguh Vernanda

**NIM** : 14086081

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Padang, Februari 2019**

**Tim Penguji :**

**Ketua** : Drs. Yastinda, MS

**Anggota** : Dr. Asep Sujana Wahyuni, S. Si, M.Pd

**Anggota** : Ateudinal S.Pd, M.Pd

The image shows two handwritten signatures in black ink. The top signature is more compact and stylized, while the bottom signature is larger and more sprawling, with a long horizontal line extending to the right.

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Siswa SSB U-19 Taruna Kapalo Hilalang Kabupaten Padang Pariaman", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2019  
Yang membuat pernyataan



Teguh Vernanda  
Nim.14086081

## ABSTRAK

### **Teguh Vernanda (2019) : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa U-19 Sekolah Sepakbola Taruna Kapalo Hilalang Kabupaten Padang Pariaman.**

Masalah dalam penelitian ini adalah : rendahnya prestasi SSB Taruna Kapalo Hilalang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa U-19 SSB Taruna Kapalo Hilalang Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa U-19 SSB Taruna Kapalo Hilalang yang berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik sampling jenuh yaitu sebanyak 20 orang siswa U-19 SSB Taruna Kapalo Hilalang. Instrumen yang digunakan yaitu *Yo-Yo Intermittent Recovery Test* untuk mengukur Daya Tahan Aerobik, *T-Test* untuk mengukur Kelincahan, *Tes Sprint Linear* untuk mengukur Kecepatan, *Standing Broad Jump* untuk mengukur Daya Ledak Otot Tungkai, *Tendang Bola Kedinding* untuk mengukur Koordinasi Mata Kaki. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan sistematika *deskriptif*.

Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif, analisis komponen-komponen Kondisi Fisik Siswa SSB Taruna Kapalo Hilalang Kabupaten Padang Pariaman sebagai berikut : (1) Kemampuan Daya Tahan Aerobik berada pada klasifikasi “*low*”; (2) Kemampuan Kelincahan berada pada klasifikasi “*poor*”; (3) Kemampuan Kecepatan berada pada klasifikasi “*low*”; (4) Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki Siswa SSB Taruna Kapalo Hilalang Kabupaten Padang Pariaman berada pada klasifikasi “*cukup*”; (5) Kemampuan Kelincahan yang dimiliki Siswa SSB Taruna Kapalo Hilalang Kabupaten Padang Pariaman berada pada klasifikasi “*sedang*”. Dengan hasil dari masing-masing komponen kondisi fisik siswa SSB Taruna Kapalo Hilalang maka dapat disimpulkan Kemampuan Kondisi Fisik yang dimiliki Siswa SSB Taruna Kapalo Hilalang Kabupaten Padang Pariaman berada pada klasifikasi “*sedang*”.

Kata kunci: *Kondisi Fisik, SSB Taruna, Sepakbola.*

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang **“Tinjauan Kondisi Fisik Siswa U-19 Sekolah Sepakbola Taruna Kapalo Hilalang Kabupaten Padang Pariaman”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak, di antaranya adalah:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes. AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan dan Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yaslindo, M.S. selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd., dan bapak Atradinal S.Pd, M.Pd, selaku penguji.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membekali penulis dengan ilmu yang berguna dan bermanfaat.

6. Teristimewa untuk Kedua Orang tua penulis Desmawardi dan Deswati Helmi, yang telah mendidik, membesarkan, serta mendo'akan penulis sehingga penulis bisa tegar menjalani hidup sampai sejauh ini.
7. Keluarga dan kerabat penulis yang telah memberikan dukungan moril maupun materil.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan warna-warni dalam perjalanan hidup penulis.

Akhirnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu, penulis mohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya dan semoga bermanfaat bagi kita semua.

Amin

Padang, Januari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Sepakbola .....	7
2. Sekolah Sepakbola (SSB) .....	9
3. Pengertian Kondisi Fisik .....	10
4. Komponen Kondisi Fisik .....	11
B. Kerangka konseptual.....	36
C. Pertanyaan Penelitian.....	37
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
C. Populasi dan Sampel .....	39
D. Jenis dan Sumber Data .....	39



E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Teknik Analisis Data .....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	51
B. Pembahasan .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Norma Penelitian Yo-Yo Intermittent Recovery Test .....	42
2. Norma Penelitian T-Test .....	43
3. Norma Penelitian Tes Sprint Linear .....	45
4. Norma Penelitian Standing Broad Jump .....	46
5. Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobik Siswa SSB Taruna .....	52
6. Tingkat Kemampuan Kelincahan Siswa SSB Taruna .....	53
7. Tingkat Kemampuan Kecepatan Siswa SSB Taruna .....	55
8. Tingkat Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SSB Taruna .....	56
9. Tingkat Kemampuan Koordinasi Siswa SSB Taruna .....	58
10. Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Siswa SSB Taruna .....	59

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	36
2. Lintasan Yo-Yo Intermittent Recovery Test .....	42
3. Lintasan T-Test .....	43
4. Lintasan Tes Sprint Linear .....	45
5. Pelaksanaan Standing Broad Jump .....	46
6. Tes Koordinasi Mata Kaki .....	48
7. Histogram Tingkat Daya Tahan Aerobik Siswa U-19 SSB Taruna .....	52
8. Histogram Tingkat Kelincahan Siswa U-19 SSB Taruna .....	54
9. Histogram Tingkat Kecepatan Siswa U-19 SSB Taruna .....	55
10. Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Siswa U-19 SSB Taruna .	57
11. Histogram Tingkat Koordinasi Siswa U-19 SSB Taruna .....	58
12. Histogram Tingkat Kondisi Fisik Siswa U-19 SSB Taruna .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Hasil Kemampuan Daya Tahan Aerobik Siswa SSB Taruna .....	68
2. Hasil Kemampuan Kelincahan Siswa SSB Taruna .....	69
3. Hasil Kemampuan Kecepatan Siswa SSB Taruna .....	70
4. Hasil Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SSB Taruna .....	71
5. Hasil Kemampuan Koordinasi Siswa SSB Taruna .....	72
6. Dokumentasi .....	73
7. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	79
8. Surat Keterangan Kalibrasi (Uji Kelayakan) Alat .....	80
9. Surat Keterangan Melakukan Penelitian .....	81

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan belombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Di Indonesia, olahraga yang ada dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmaniakan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga di jelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 di jelaskan sebagai berikut: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra

pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet, begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepakbola. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola.

Cabang olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua tim, masing-masing tim yang beranggotakan 11 orang pemain dan masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan serta berusaha untuk mempertahankan gawang sendiri. Untuk mempertahankan gawang dari kebobolan berbagai usaha dilakukan oleh pemain untuk melindungi daerah gawang dan berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan berbagai usaha yang dilakukan. Untuk dapat menunjang hal tersebut dalam bermain sepakbola yang baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola.

Dalam peningkatan kecakapan permainan sepakbola, kemampuan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Kemampuan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal

untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Untuk meningkatkan prestasi sepakbola, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadahi. Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi sepak bola adalah penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga bisa dikatakan terampil.

Pengertian keterampilan bermain sepakbola adalah memahami, memiliki pengetahuan dan kemampuan melaksanakan dasar-dasar bermain sepakbola, untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian sepak bola diantaranya ialah keterampilan gerak dasar permainan sepakbola para pemainnya. Oleh karena itu, seorang pemain yang tidak memiliki keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal. Dengan melakukan keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini.

Untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, biasanya akan dilakukan *drill* mengenai cara menendang (*shooting*), mengumpan (*passing*), mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya (Nurhasan, 2002: 17). Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan keterampilan tiap

pemain, karena tanpa keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kemampuan dasar para pemainnya.

Sekolah Sepakbola Taruna Kapalo Hilalang yang berlatih dilapangan sepakbola Taruna Kapalo Hilalang merupakan salah satu Sekolah Sepakbola bagian dari anggota Pengcab PSSI Kabupaten Padang Pariaman. Dalam Prestasinya Sekolah Sepakbola Taruna Kapalo Hilalang minim prestasi di Kabupaten Padang Pariaman. Jika dilihat dari pola permainan dan skil individu, para pemain didikan SSB Taruna memiliki kulaitas yang sepadang dengan lawan-lawan yang dihadapi, bahkan tak jarang berada di atas permaianan lawan. Hanya saja para pemain keluaran SSB Taruna ini seperti kehabisan tenaga di sepertiga waktu pertandingan akan berakhir. Sehingga problem ini selalu menjadi momok bagi tim maupun pemain SSB Taruna yang bertanding dan membuka celah bagi tim lawan agar memaksimalkan kelelahan yang dimiliki pemain SSB Taruna dengan melakukan serangan-serang di sepertiga akhir waktu pertandingan. Jika hal ini berlanjut maka para pemain SSB Taruna tidak akan mendapat prestasi maksimal dan akan sulit naik ke level permainan lebih tinggi dengan kemampuan fisik yang semakin menunjukkan kehabisan tenaga.

Berdasarkan penjelasan dan reaita yang ada, penulis berpendapat perlu adanya tinjauan terhadap tingkat kondisi fisik siswa SSB Taruna Kapalo



Hilalang Kabupaten Padang Pariaman. Sehingga dengan hasil tinjauan ini bisa menjadi tolak ukur kemampuan kondisi fisik siswa SSB Taruna Kapalo Hilalang dalam pencapaian prestasi.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Keterampilan dasar sepakbola.
2. Kondisi fisik siswa.
3. Program latihan.
4. Motivasi siswa.
5. Sarana dan Prasarana.
6. Gizi siswa.
7. *Intelejensi siswa.*
8. Postur tubuh.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini cukup banyak maka peneliti perlu membatasinya, penelitian ini hanya meninjau tingkat kondisi fisik siswa SSB Taruna Kapalo Hilalang Kabupaten Padang Pariaman.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka dapat disusun, perumusan masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah

Bagaimana tingkat kondisi fisik siswa SSB Taruna Kapalo Hilalang Kabupaten Padang Pariaman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini penelitian mempunyai tujuan, yaitu: Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa SSB Taruna Kapalo Hilalang Kabupaten Padang Pariaman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat :

- 1) Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Universitas Negeri Padang (UNP).
- 2) Bagi peneliti sebagai bahan referensi dan media informasi tentang kondisi fisik dalam sepakbola.
- 3) Bagi para pelatih yang terkait dengan hasil penelitian ini diharapkan pelatih dapat memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik.
- 4) Bagi siswa dengan melihat kajian ini diharapkan para pemain sadar akan pentingnya kemampuan kondisi fisik dan berusaha meningkatkan latihan tersebut.
- 5) Bagi pembaca sebagai bahan masukan dalam mengembangkan ilmu keolahragaan baik dalam mengajar maupun melatih.