

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SSB GARUDA FC PASAMAN
KECAMATAN PADANG GELUGUR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RONALD OFRANTO
NIM. 1206621**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Garuda FC Pasaman
Kecamatan Padang Gelugur

Nama : Ronald Ofranto

NIM : 1206621

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

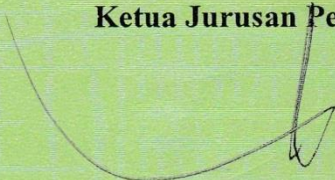
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

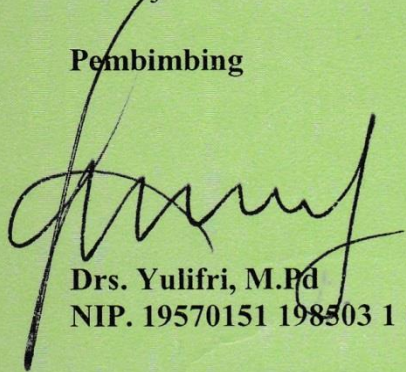
Padang, Februari 2019

Disetujui oleh :

Mengetahui Oleh
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Pembimbing


Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 19611230 198803 1 003


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19570151 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Garuda FC Pasaman
Kecamatan Padang Gelugur

Nama : Ronald Ofranto

NIM : 1206621

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

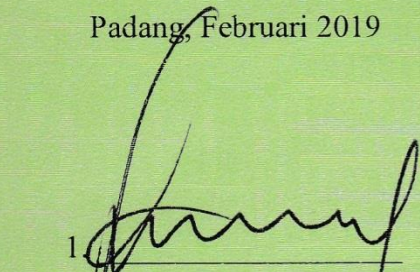
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

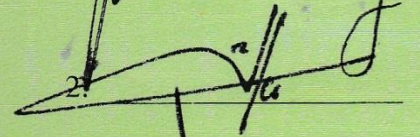
Tim Penguji : Padang, Februari 2019

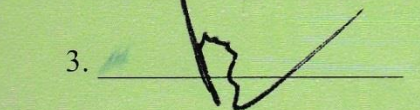
Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd

Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

1. 

2. 

3. 

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ronald Ofranto
NPM : 1206621
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar sarjana saya dicabut.

Padang, 13 Februari 2019



Ronald Ofranto
NIM.1206621

ABSTRAK

Ronald Ofranto (2018). “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur.”

Sulitnya club sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur dalam meraih prestasi disebabkan oleh lemahnya kondisi fisik pemain club sepakbola tersebut seperti lemahnya kelincahan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kemampuan kondisi fisik pemani sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur yang berhubungan dengan kelincahan, kelentukan, kecepatan dan daya tahan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskripsi. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh pemain SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur sebanyak 23 orang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SD 01 Pasar Laban Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang bulan November 2013. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

Diperoleh hasil tes kelincahan paling banyak berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 14 orang (61%), hasil tes kelentukan paling banyak berada pada kategori Sedang sebanyak 13 orang (56%), hasil tes kecepatan paling banyak di kategori Sedang sebanyak 11 orang (48%), dan hasil tes daya tahan paling banyak berada pada kategori Sedang sebanyak 15 orang (65%).

Kata Kunci : Kelincahan, kelentukan, kecepatan dan daya tahan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Desember 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan masalah.....	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Hasil Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	6
1. Permainan Sepak Bola	6
2. Kondisi Fisik.....	8
3. Kelincahan	10

4. Kelentukan	11
5. Kecepatan.....	14
6. Daya Tahan	16
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan sampel	20
D. Definisi Operasional.....	21
E. Jenis dan Sumber Data	21
F. Prosedur Penelitian.....	22
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	23
G. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisa Deskriptif.....	29
B. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Alat-alat yang diperlukan.....	23
2. Norma Kelincahan	24
3. Norma Kelentukan	25
4. Norma Kecepatan.....	26
5. Norma Daya tahan Metode Bleep Test	27
6. Hasil Test Kelincahan	29
7. Hasil Test Kelentukan.....	31
8. Hasil Test Kecepatan.....	33
9. Hasil Test Daya Tahan.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual.....	19
2. Lintasan Doging Run Test	24
2. Histogram Data Hasil Kelincahan.....	30
3. Diagram Pie Data Hasil Kelincahan	31
4. Histogram Data Hasil Kelentukan	32
5. Diagram Pie Data Hasil Kelentukan	32
6. Histogram Data Hasil Kecepatan	34
7. Diagram Pie Data Hasil Kecepatan.....	34
8. Histogram Data Hasil Daya Tahan	35
9. Diagram Pie Data Hasil Daya Tahan	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian.....	44
2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	48
3. Surat Tanda Telah Melakukan Penelitian	49
4. Surat Uji Kelayakan Barang.....	50
5. Foto Dokumen Penelitian.....	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Olahraga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja. Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga. Dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan berolahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai. Berkaitan dengan hal ini pemerintah menggariskan dalam UU RI NO 3 Pasal 4 (2005:8) tentang sistem keolahragaan nasional sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa. “

Sesuai dengan kutipan di atas dapat dipahami bahwa perkembangan dan pembangunan olahraga merupakan hal yang sangat penting, baik olahraga itu bertujuan untuk kebugaran jasmani maupun prestasi. Salah satu olahraga yang populer pada saat sekarang ini adalah sepakbola. Hampir semua kalangan dari anak-anak sampai dewasa menyukai olahraga ini, baik yang terlibat langsung maupun yang tidak langsung.

Dalam pengembangan prestasi yang optimal selain pembinaan atlet yang baik dan kontiniu, prestasi optimal seorang atlet juga dipengaruhi oleh

kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor inilah oleh Ehlenz/ Grosser/ Zimmerman dalam Syafruddin (2012:54) disebut sebagai unsur-unsur prestasi olahraga karena prestasi yang ditampilkan/ diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun tim dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki atlet tersebut. Keempat unsur tersebut menyatu dalam satu bingkai yang dikenal dengan prestasi olahraga.

Dari keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Menurut Syafruddin (2012:64) kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Berdasarkan pengamatan dilapangan terhadap pemain sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur ketika melakukan uji coba ataupun pertandingan masih banyak pemain yang sudah kehabisan stamina

sebelum pertandingan selesai, kesulitan mencetak gol karena sulitnya mencari celah dan membongkar pertahanan lawan, sering kalah dalam kontak tubuh, dan tendangan yang lemah dan tidak terarah. Hal-hal ini mungkin disebabkan oleh lemahnya kondisi fisik pemain SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur yang berhubungan dengan daya tahan, keseimbangan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan kecepatan.

Berdasarkan uraian diatas, maka permasalahan yang akan diteliti adalah untuk mencapai sebuah prestasi yang tinggi dalam sepakbola, tingkat kemampuan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas timbul beberapa masalah yang dapat ditarik identifikasinya dari kondisi fisik yaitu

1. Kelincahan
2. Kelentukan
3. Kecepatan
4. Daya Tahan
5. Kekuatan
6. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah`

1. Kelincahan
2. Kelentukan

3. Kecepatan
4. Daya Tahan

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan masalah diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kelincahan pemain sepakbolaSSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur?
2. Bagaimana Kelentukan pemain sepakbolaSSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur?
3. Bagaimana kecepatan pemain sepakbolaSSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur?
4. Bagaimana Daya Tahan pemain sepakbolaSSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kelincahan pemain sepakbolaSSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur
2. Untuk mengetahui kelentukan pemain sepakbolaSSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur
3. Untuk mengetahui kecepatan pemain sepakbolaSSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur.
4. Untuk mengetahui daya tahan pemain sepakbolaSSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk :

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan
2. Untuk pelatih SSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain yang akan digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pembuatan program latihan nantinya.
3. Sebagai bahan acuan untuk pemain sepakbolaSSB Garuda FC Pasaman Kecamatan Padang Gelugur untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Universitas Negeri Padang