

**STUDI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 LEMBAH MALINTANG
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**ANDREO SAPUTRA
NIM : 55990/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

Nama : Andreo Saputra

NIM : 55990

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Ditetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Nurul Hsan, M.Pd
NIP. 198205152009121005

Pembimbing II



Septiadi, S.Si, M.Pd
NIP. 198909012014041002

Menyetujui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes.
NIP. 196112301988031003

HALAMAN PENGESAHAN 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 : Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah
Atas Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

Nama : Andreo Saputra

NIM : 55990

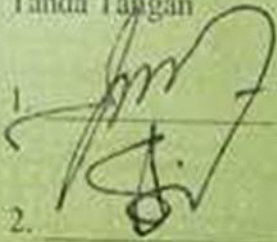
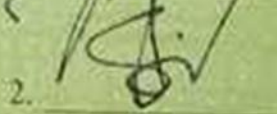
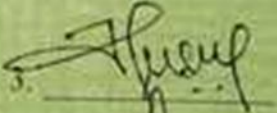

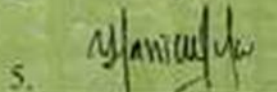
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Sepriadi, S.SI, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Yani Warti, S.Pd, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Andreo Saputra**
NIM/BP : 55990/2010
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi/tugas akhir/proyek akhir, saya dengan judul: *Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat* adalah benar hasil karya saya bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun di masyarakat dan Negara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Februari 2018

Saya yang menyatakan,



Andreo Saputra
NIM. 55990/2010

ABSTRAK

Andreo Saputra, (2018) : Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat yang berkenaan dengan daya tahan aerobik (*Vo2max*), daya ledak otot tungkai, kelentukan, kelincahan, kecepatan dan koordinasi mata-kaki.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan mengungkapkan data yang berhubungan dengan tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra di tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat berjumlah sebanyak 24 orang. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan pengukuran Tes Kondisi Fisik yang berkenaan dengan : daya tahan aerobik (*Vo2max*) diukur dengan *bleeb test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *standing broad jump*, kelentukan diukur dengan *sit and reach*, kelincahan *the arrowhead Agility Test* , kecepatan diukur dengan sprint 30 meter dan koordinasi mata-kaki diukur dengan sepak sasaran. Data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dengan metode persentase.

Hasil penelitian berdasarkan deskripsi data dan analisis data adalah (a) daya tahan aerobik (*VO2Max*) sebanyak 69,16% pada kategori Baik, (b) daya ledak otot tungkai sebanyak 56,67% pada kategori Sedang, (c) kelentukan sebanyak 70,83% pada kategori Baik, (d) kelincahan sebanyak 55,83% pada kategori Sedang, (e) kecepatan sebanyak 52,5% dengan kategori Sedang dan (f) koordinasi mata-kaki sebanyak 64,16% dengan kategori Baik.

Kata kunci : Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan kesehatan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul; **“Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembah Melintang, Kabupaten Pasaman Barat”**. Shalawat beriringkan salam tidak lupa penulis hadiahkan kepada nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa para umatnya dari alam kegelapan yang tidak mengenal baca tulis, hingga menjadi manusia yang berpendidikan dan berilmu pengetahuan. Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada:

1. Ayah dan Ibu penulis yang telah sabar mendidik, menasehati penulis dengan penuh kasih sayang, serta, memberikan semangat dan memotivasi penulis selama ini.
2. Ketua jurusan pendidikan olahraga Drs. Zarwan M. Kes yang telah menolong penulis dalam mempersiapkan dan memberikan surat-surat yang penulis butuhkan dalam penelitian ini.
3. Pembimbing penulis; Dr. Nurul Ihsan, M. Pd dan Sepriadi, S. Si, M. Pd yang telah membimbing dan memberikan arahan dengan tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Penguji penulis; Sefri Hardiansyah, S. Pd, M. Pd, Hilmainur Syampurma, S. Pd, M, Pd, dan Yani Warti, S. Pd, M. Pd yang telah membimbing dan

memberikan sugesti atau arahan kepada penulis, sehingga penulis bisa memperbaiki penulisan skripsi ini

Akhirnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini mungkin terdapat kekurangan. Penulis berharap adanya masukan dan saran, sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya dalam rangka pengembangan untuk penulisan skripsi dan melanjutkan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

Padang, Februari 2018

Andreo Saputra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Sepak Bola	7
2. Kondisi Fisik	9
a. Daya Tahan Aerobik (VO ₂ max).....	15
b. Daya Ledak Otot Tungkai.....	16
c. Kelentukan	23
d. Kelincahan.....	27

e. Kcepatan.....	31
f. Koordinasi Mata Kaki.....	34
B. Kerangka Konseptual	38
C. Pertanyaan Penelitian.....	40

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, waktu, dan Tempat Penelitian.....	42
1. Jenis Penelitian.....	42
2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
B. Populasi dan Sampel.....	43
1. Populasi.....	43
2. Sampel.....	43
C. Definisi Operasional.....	43
D. Jenis dan Sumber Data.....	45
1. Jenis Data.....	45
2. Sumber Data.....	45
E. Instrument Penelitian	45
1. Daya tahan <i>aerobik</i> (VO_2max) dengan <i>Bleep test</i> (<i>Multistage FitnessTest</i>).....	45
2. Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	48
3. Tes Kelentukan.....	59
4. Tes kelincahan dengan <i>the arrowhead Agility Test</i>	50
5. Tes Kcepatan Lari Cepat 30 Meter	52
6. Tes Koordinasi Mata Kaki.....	53

F. Teknik Analisis Data.....	56
------------------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	57
1. Kemampuan Daya Tahan (VO2Max)	57
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	59
3. Kelentukan	60
4. Kelincahan.....	62
5. Kecepatan.....	64
6. Koordinasi Mata-Kaki.....	66
B. Pembahasan.....	67
1. Daya Tahan Aerobic (VO2Max) Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat	67
2. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat	71
3. Kelentukan Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat	72
4. Kelincahan Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat	73
5. Kecepatan Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.....	74
6. Koordinasi Mata-Kaki Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat	76

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR TABEL

1. Sampel.....	43
2. Pengukuran Daya Tahan Aerobic (VO2Max).....	47
3. Penilaian Daya Ledak Otot	49
4. Mengukur Kelentukan.....	50
5. Pengukuran Lari Cepat atau Sprint 30 Meter.....	53
6. Distribusi Frekuensi Kategori VO2Max.	57
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot.....	59
8. Distribusi Kelentukan.....	61
9. Distribusi Kelincahan.....	63
10. Distribusi Kecepatan	64
11. Distribusi Koordinasi Mata-kaki.....	66

DAFTAR GAMBAR

1. Otot Tungkai Atas dan Otot Tungkai Bawah.....	22
2. Kerangka Konseptual	40
3. Level VO2Max.....	47
4. Tes Standing Broad Jump	48
5. Kelentukan Menggunakan Flexiometer	50
6. The Arrowhead Agility Test	51
7. Pelaksanaan Tes Kecepatan lari 30 Meter	53
8. Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki	55
9. Histrogram Kapasitas VO2Max Pemain Sepakbola	58
10. Histrogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	60
11. Histrogram Kelentukan	62
12. Histrogram Kelincahan	63
13. Kecepatan Pemain Sepakbola	65
14. Koordinasi Mata Kaki Pemain Sepakbola	67

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daya Tahan Aerobic	84
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	85
3. Kelentukan	86
4. Kelincahan.....	87
5. Kecepatan.....	88
6. Koordinasi Mata-Kaki.....	89
7. Dokumentasi Penelitian	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyelenggaraan olahraga dalam pendidikan di sekolah-sekolah telah diatur oleh undang-undang. Selain bertujuan untuk pendidikan, sekolah juga bertujuan untuk menyalurkan bakat dan meraih prestasi, misalnya dalam olahraga. Peserta didik yang berbakat dan memiliki keinginan yang tinggi terhadap suatu cabang olahraga, dapat disalurkan dalam suatu pembinaan yang terprogram di lingkungan sekolah. Uraian penjelasan tersebut sesuai dengan tujuan olahraga prestasi yang diselenggarakan pada lingkungan pendidikan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Pasal 27 ayat 4 (2005:18-19) menerangkan bahwa :

“Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olah raga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”

Berdasarkan penjelasan di atas, untuk dapat meraih prestasi yang tinggi dalam setiap cabang olahraga, maka pembinaan dimulai sejak dini atau pada jenjang pendidikan. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya pembinaan olahraga seperti; unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, sekolah olahraga serta adanya program pengembangan diri khususnya olahraga di sekolah. Di Indonesia, olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dibina dan

dikembangkan. Perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub dan Sekolah Sepak Bola (SSB) diberbagai daerah di tanah air. Tidak hanya di kota, tetapi sudah menjalar hingga ke desa-desa. Sehingga dapat dikatakan bahwa permainan sepakbola sudah menjadi olahraga rakyat dan kompetisi yang diadakan oleh pemerintah diharapkan dapat melahirkan pemain yang berbakat dan berpotensi baik dalam permainan sepakbola untuk masa yang akan datang.

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembah Malintang, Kabupaten Pasaman Barat, telah melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola. Pembinaan tersebut meliputi; peningkatan kondisi fisik, peningkatan keterampilan teknik, peningkatan taktik, peningkatan strategi, pembinaan mental, sarana dan prasarana latihan dan sebagainya. Akan tetapi, prestasi yang baik dan sesuai dengan yang diharapkan masih belum bisa diwujudkan. Pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola merupakan faktor yang paling dominan dalam meningkatkan kemampuan teknik dan strategi agar berjalan sebagaimana mestinya.

Selanjutnya, Syafruddin (1992:34) mengemukakan bahwa "kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang pemain terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga". Dapat diartikan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang harus dimiliki oleh setiap individu atau pemain dalam cabang olahraga. Pemain harus memiliki kesiapan fisik yang prima dalam setiap cabang olahraga dan situasi permainan, seperti dalam situasi menyerang,

bertahan maupun transisi dikarenakan pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas.

Ide permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan (gol). Pertandingan sepakbola termasuk olahraga yang berdurasi sedang yaitu 2 kali 45 menit. Pemain dituntut untuk merealisasikan ide permainan sepakbola tersebut dengan berbagai situasi dan tempo permainan serta kondisi fisik yang dibutuhkan sangatlah kompleks. Adapun kondisi fisik yang dominan dalam olahraga sepakbola seperti; daya tahan (daya tahan VO_2max), daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan koordinasi gerakan khususnya koordinasi mata kaki. Semua komponen tersebut merupakan fondasi bagi setiap pemain untuk bisa bermain dan merealisasikan teknik dan ide dalam permainan sepakbola dengan baik.

Berdasarkan permasalahan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi bagi pemain sepakbola, khususnya di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat, seperti; keterampilan teknik, kondisi fisik, taktik, strategi serta sarana prasarana latihan yang memadai. Karena belum jelasnya penyebab permasalahan yang pasti dalam penelitian ini, penulis beranggapan bahwa faktor yang paling dominan menyebabkan kurangnya prestasi yang diraih oleh pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat adalah kondisi fisik pemain. Dengan demikian, penulis perlu melakukan penelitian

tentang tingkat kondisi fisik pemain sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat, agar terungkap permasalahan dalam penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Sehubungan dengan permasalahan dalam penelitian ini, banyak faktor yang mempengaruhi pemain sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat untuk meraih prestasi yang baik. Faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik
2. Penguasaan teknik
3. Taktik
4. Strategi
5. Mental
6. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi dan menunjang dalam meraih prestasi bagi pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembah Melintang, Kabupaten Pasaman Barat dan terlalu luasnya permasalahan yang diteliti. Maka dalam penelitian ini penulis membatasi batasan masalah kondisi fisik pemain sepakbola yang meliputi :

1. Daya tahan VO_{2max}
2. Daya ledak otot tungkai

3. Kelentukan
4. Kelincahan
5. Kecepatan
6. Koordinasi mata kaki

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah diatas, penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Guru olahraga di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat sebagai pedoman dan masukan dalam meningkatkan prestasi sepakbola.

4. Bisa menjadikan acuan bagi pelatih sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat dalam melatih khususnya pada cabang sepakbola.
5. pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat yang ikut dalam latihan dapat meningkatkan prestasi secara optimal