TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMK NEGERI 1 LNTAU BUO KABUPATEN TANAH DATAR

SKRIPSI

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

Oleh:

Eki Dwi Rilli Syahputra
NIM: 15086289

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMK N 1 LINTAU BUO KABUPATEN TANAH DATAR

Nama	: Eki Dwi Rilli Syahputra
NIM	: 15086289
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidkan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui oleh :

Pembimbing

Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.kes. AIFO
NIP. 19621112 198710 1001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

HALAMAN PENGESAHAN

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 Sepakbola SMK N 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar**
Nama	:	Eki Dwi Rilli Syahputra
NIM	:	15086289
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO	1. _____
2. Sekretaris	: Dr. Syamsuar, S.H, MS., AIFO. Ph.D	2. _____
3. Anggota	: Dra.Erianti, M.Pd	3. _____

SURAT PERNYATAAN

Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar". Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali dari pembimbing. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2019
Yang membuat pernyataan,

Eki Dwi Rilli Syahputra
NIM 15086289

ABSTRAK

Eki Dwi Rilli Syahputra(15086289):Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini adalah penulis menduga bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar belum begitu baik. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisikpemain sepakbolaSMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian adalah *deskriptif.* Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Dataryang berjumlah 22 orang pada tahun 2019.Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 22orang. Untuk memperolehdata dilakukan pengukuran terhadap kondisi fisik pemain sepakbola SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar meliputi daya tahan aerobik, kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai dan kecepatan**.**Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian ditemukan bahwa kemampuan kondisi fisik dari 22 orang pemain sepakbola di SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar ditemukan hanya 1 orang (4,55%) yang memiliki kemampuan kondisi fisik kategori baik sekali, 6 orang (27,27%) kategori baik. Sedangkan untuk kategori sedang ada sebanyak 8 orang(36,36%), kategori kurang 6 orang (27,27%) dan yang memiliki kemampuan kondisi fisik kategori kurang sekali hanya 1 orang (4,55%). Artinya masih banyak pemain sepakbola SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar yang perlu ditingkatkan kemampuan kondisi fisiknya.

Kata Kunci: Kemampuan Kondisi Fisik.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar". Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis sadar bahwa 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 terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof.Drs.Ganefri,M.Pd.,Ph.D. Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Prof.Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO, selaku pembimbing
5. Drs. Syamsuar, SH.M.Kes.AIFO.ph.d dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.

6. Kedua orangtua serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Pelatih dan seluruh pihak pihak sekolah SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Dataryang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan pemain dalam pengumpulan data penelitian ini.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

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, Agustus 2019

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 5
C. Pembatasan Masalah 5
D. Rumusan Masalah 6
E. Tujuan Penelitian 6
F. Manfaat Penelitian 7
BAB II KAJIAN PUSTAKA
A. Kajian Teori 8
1. Permainan Sepakbola 8
2. Pengertian Kondisi Fisik 14
3. Unsur-Unsur Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepakbola 17
B. Kerangka Konseptual 28
C. Pertanyaan Penelitian 29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian 31
B. Populasi dan Sampel 31
C. Jenis dan Sumber Data 32
D. Defenisi Operasional 32
E. Prosedur Penelitian 33
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 34
G. Teknik Analisa Data 39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 40

B. Pembahasan 51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 65

B. Saran 65

DAFTAR PUSTAKA 67

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Populasi penelitian 31
2. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Aerobik..... 40
3. Distribusi Hasil Data Kelincahan 42
4. Distribusi Hasil Data Kelentukan..... 44
5. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai 46
6. Distribusi Hasil Kecepatan..... 48
7. Distribusi Hasil Kemampuan Kondisi fisik 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Kerangka Konseptual 29
2. Tes Daya Tahan Aerobik (metode Bleep Test)..... 35
3. TesKelincahan(Dodging Run Test) 36
4. Tes Kelentukan *(fleksiometer*) 37
5. Tes daya ledak otot tungkai *(Standing Broad Jump)*..... 38
6. Tes kecepatan(*lari50 meter*) 39
7. Histogram Daya Tahan Aerobik 41
8. Histogram Kelincatan 43
9. Histogram Kelentukan 39
10. Histigram Daya Ledak Otot Tungkai..... 47
11. Histogram Kecepatan Pemain Sepakbola 48
12. Histogram Kemampuan Kondisi Fisik 50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Rekap Data Penelitian 69
2. Dokumentasi Penelitian 74
3. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan..... 77
4. Surat Ketarangan Telah Melakukan Penelitian..... 78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kerangka pembangunan bangsa indonesia secara keseluruhan, menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan di masa yang akan datang. Salah satu usaha usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan olahraga. Tujuan pembinaan dan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi, maka untuk mengejar prestasi puncak hendaknya ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah yang dijelaskan dalam UU RI No.3 pasal 20 ayat 3 2005 bahwa:

> "Untuk kemajuan olahraga prestasi , pemerintah daerah dan masyarakat dapat mengembangkan: a) perkumpulan olahraga. b) pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. c) sentra pembinaan olahraga prestasi. d) pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan. e) Prasarana dan sarana olahraga prestasi. f) Sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga. g) Sistem informasi keolahragaan; dan h) Melakukan uji coba kemampuan prestasi keolahragawan pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan".

Berdasarkan uraian di atas untuk mencapai pertasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk dan mangubah respon fisiologis, disamping elemen fisik yang terlibat dalam latihan untuk menjadi pemain yang handal. Pada banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan oleh atlet itu sendiri, misalnya faktor teknik, taktik, mental dan kondisi fisik dan juga model latihan yang mendukung peningkatan faktor-faktor di atas. Hal tersebut dikemukakan

oleh Sugiono (2000:1) bahwa untuk mencapai prestasi atau hasil yang sesuai dengan yang diharapkan dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan antara lain:

> Bakat , minat, dan motivasi berolahraga siswa. (2) Dukungan moral dan materil dari keluarga. (3) Proses pembinaan secara berkesinambungan, dan terprogram, mengunakan pendekatan dan metode yang baik, dalam waktu yang relatif lama. (4) Dukungan sarana dan prasarana yang memedai. (5) Kondisi fisik yang baik, geografis-klimatologis,dan cultural yang kondusif.

Dari kutipan di atas jelas bahwa untuk mancapai dan mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan dengan melakukan pembinaan olahraga sepak bola salah satu faktor yang diperlukan adalah bakat, minat , dan di iringi dengan kondisi fisik yang prima untuk berolahraga dari siswa itu sendiri. Keberhasilan pembinaan olahraga di sekolah akan tergambar pada kemampuan dalam mangaplikasian semua bentuk atau materi latihan yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistimatis.

Penerapan latihan yang sistimatis, penuh variasi, berkesinambungan merupakan faktor yang dapat menjawab tantangan pembinaan untu mendapatkan suatu presrasi. Menurut Syafruddin (2000:22) bahwa pencapaian prestasi ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri pemain seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sementara itu faktor eksternalnya adalah pengaruh yang tumbul dari luar pemain itu sendiri seperti sarana dan prasarana , pelatih , dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Di samping faktor-faktor di atas prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat, motivasi dari pemain itu sendiri,program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontinu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepak bola dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut bagian yang terpenting adalah kondisi fisik yang prima, diantara komponen-komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan untuk merealisasikan teknik antara lain adalah daya tahan aerobik , kelincahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelentukan, kekuatan dan koordinasi gerakan.

Persiapan kondisi fisik yang matang melalui program latihan yang dipersiapan oleh pelatih merupakan bagian dari upaya dalam pencapai pretasi bermain sepakbola. Begitu juga persiapan kondisi fisik pemain sepak bola di SMK Negeri Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. Di sekolah ini cabang oolahraga permainan sepakbola salah satu cabang olahraga permainan yang sifatnya kelompok atau tim telah dilakukan pembinaan, dalam pencapaian prestasi sepakbola menuntut kemampuan kondisi fisik. Pembinaan sepakbola ini sebagai pelatihnya adalah guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang merupakan guru tetap di sekolah tersebut. Latihan di lakukan di lapangan tidak berapa jauh dari lingkungan sekolah.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan pada saat praktek kuliah lapangan dan informasi dari guru penjasorkes mengatakan prestasi pemain sepakbola SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar terlihat belum maksimal. Dalam beberapa pertandingan yang diikuti di daerah

Kabupaten Tanah Datar pemain sepakbola di sekolah ini belum pernah juara, selalu kalah dibabak penyisihan. Memang tidak mudah mencapai prestasi bermain sepakbola karena banyak factor yang mempengaruhinya, diantaranya kondisi fisik.

Selanjutnya penulis beranggapan prestasi belum mampu diraih oleh pemain sepakbola SMK Negeri I Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar dominan disebabkan oleh factor kondisi fisik. Beberapa komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam bermain sepakbola belum pemain miliki dengan baik. Artinya permasalahan dalam penelitian ini yaitu belum baiknya kemampuan kondisi fisik pemain, seperti komponen kondisi fisik daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan, koordinasi, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai. Tuntutan kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola secara umum harus berada pada kondisi yang baik. Karena olahraga sepak bola dilakukan dalam waktu 2x45 menit jadi kemampuan daya tahan harus mereka miliki dengan baik, begitu juga untuk dapat melakukan teknik menggiring bola dibutuhkan kemampuan kelincahan, kecepatan dan koordinasi gerakan. Kemudian daya ledak otot tungkai, kelentukan, koordinasi dominan dibutuhkan untuk menendang bola dan teknik heading, selanjutnya teknik-teknik sepakbola yang lainya dapat dicapai diantaranya dengan kondisi fisik yang prima.

Berdasarkan uraian yang telah di dikemukakan di atas, dan belum diketahui secara pasti tentang kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar, maka pada kesempatan ini

penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola tersebut, dengan suatu harapan dapat memberikan masukan untuk pemngembangan dan pembinaan olahraga prestasi di sekolah tersebut. Dengan demikian penelitian ini hanya merupakan tinjauan kondisi fisik pemain Sepakbola SMK Negeri 1 Lntau Buo Kabupaten Tanah Datar.

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, maka peneliti dapat mangudentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik
2. Kekuatan otot tungkai
3. Koordinasi gerakan
4. Kecepatan
5. Kelentutan
6. Daya ledak otot tungkai
7. Kelincahan

C. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan waktu dan kemampuan yang dimiliki, maka tidak semua komponen kondisi fisik pemain sepak bola SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar yang akan di teliti , tapi hanya dibatasi pada kemampuan:

1. Daya tahan aerobik
2. Kelincahan
3. Kelentutan

4. Daya ledak otot tungkai

5. Kecepatan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas,maka dirumukan masalah penelitian sebagai berikus:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan aerobic pemain sepakbola SMK Negeri I Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar ?
2. Bagaimanakah kemampuan kelincahn pemain sepakbola SMK Negeri I Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar ?
3. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMK Negeri I Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar ?
4. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMK Negeri I Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar ?
5. Bagaimanakah kemampuan kecepatan pemain sepakbola SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMK Negeri I Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar .
2. Kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMK Negeri I Lintau BuoKabupaten Tanah Datar .

3. Kemampuan kelentutan pemain sepakbola SMK Negeri I Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar .
4. Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMK Negeri I Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar .
5. Kemampuan kecepatan pemain sepakbola SMK Negeri I Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar .
6. Kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMK Negeri I Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar .

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi:

1. Peneliti sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih Sebagai pedoman dalam pembinaan kondisi fisik sepakbola untuk meningkatkan prestasi SMK Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.
3. Pemain sepakbola SMK Negeri 1 Lintau Buo dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik.
4. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan kajian dalam penelitian lanjutan.
5. Perpustakaan Jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan ilmiah dalam permainan sepakbola.