

**TINJAUAN TENTANG KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PEMBANGUNAN
LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

**IKHBAL ELKADIOWANDA
NIM. 15086029**

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

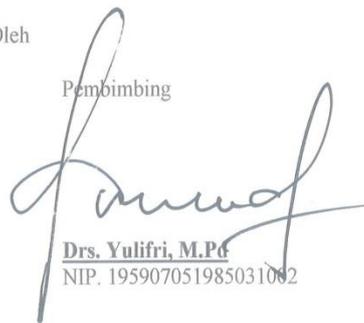
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP
Pembangunan Laboratorium UNP
Nama : Ikhbal Elkadiowanda
NIM : 15086029
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019


Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga
Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Disetujui Oleh


Pembimbing
Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : IKHBAL ELKADIOWANDA
NIM : 15086029

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

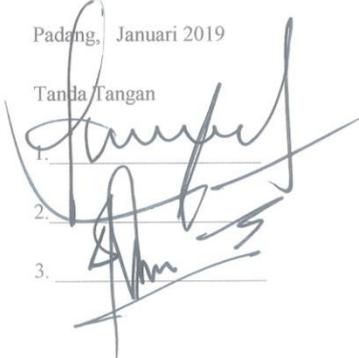
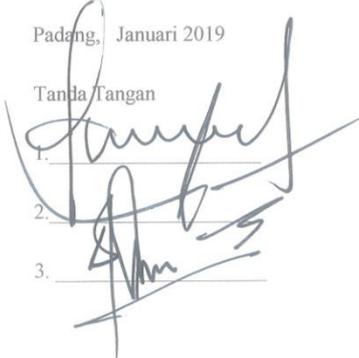
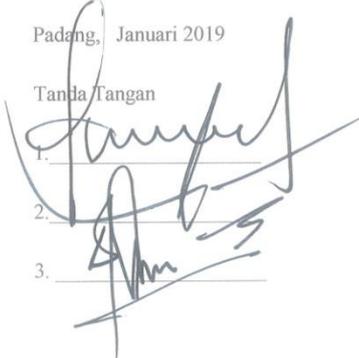
**Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola
Sekolah Menengah Pertama Pembangunan
Laboratorium Universitas Negeri Padang**

Padang, Januari 2019

Tanda Tangan

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd
2. Penguji 1 : Drs. Zarwan, M.Kes
3. Penguji 2 : Dra. Darni, M.Pd

1. 
2. 
3. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Cobaan hidup yang selalu datang silih berganti
Membuat hamba sadar
Betapa besarnya perjuangan dalam hidup ini
Dengan penuh syukur hamba mengadahkan tangan
Mengharapkan Ridho Mu

YAA ALLAH SWT

Saat ini secerah harapan sudah kuraih
Secuil kemenangan telah ku gapai
Membahagiakan orang-orang yang aku cintai
Terimakasih Tuhan telah menganugerahkan hamba dengan rasa kebahagiaan ini

YAA ALLAH SWT

Wahai Dzat Yang Maha Bijaksana
Setiap kali hamba berada dalam kesusahan
Setiap kali diri ini ditimpa kesulitan
Dan setiap kali hambatan dan rintangan menghampiri
Engkau selalu memberikan jalan dan menghilangkan semua kegalauan hati
Dengan penuh kebahagiaan

YAA ALLAH SWT

Hamba sadar,
Kekhilafan tiada lepas dari diri ini
Kesalahan yang selalu menghampiri
Maafkanlah hamba atas semua kesalahan dan kekhilafan YAA ROOB

YAA ALLAH SWT

Dengan rasa terimakasih yang dalam, ku persembahkan karya kecil ini teruntuk :

❖ Mama & Papa Tercinta.....

Terima kasih ma atas pengorbanan, nasehat, dan tetesan air mata disetiap do'a mu yang setiap hari tiada henti siang dan malam, serta dengan usaha dan pengorbanan mu dalam mendidik dan membesarkan ku hingga saat ini, Engkaulah wanita yang kuat dan tabah dalam menghadapi hidup ini yang penuh rintangan dan cobaan yang selalu menghampiri, hanya do'a dan baktiku yang dapat ku berikan terhadap jasa mu, aku bangga memiliki wanita seperti mu ma. Terimakasih pa engkau telah mendidik ku menjadi orang yang berakhlak pa.....terimakasih banyak atas semuanya ma dan pa. tanpa do'a dari mama dan papa aku tak bisa sampai kedetik ini. I love U Forever.

- ❖ Kakak, Abang, Adik, dan Keluarga Besar Rohana Family yang ku cintai.....

Tak ada kata-kata yang pengen ikhbal ucapkan untuk kakak, abang, adik dan keluarga besar ku semuanya.... Yang pasti ikhbal sangat berterima kasih kepada semuanya atas bantuan materiil dan moril yang tak ternilai harganya.....

- ❖ Buat teman-teman FIK ku khususnya Penjaskesrek

Lokal A, semangat ya..... bagi teman-temanku yang wisuda bareng selamat buat perjalanan kita slama perkuliahan sampe detik ini teman, dan bagi tema-temanku yang belum wisuda jangan pantang menyerah dan jangan cepat down yaak..... perjalanan kita bukan saja untuk hari ini, tapi mari melangkah terus kedepan, ambil pelajaran berharga dari kegagalan dan percayalah kegagalan itu jalan kita untuk menuju kesuksesan!!!!

Thank's

Ikhbal Elkadiowanda, S.Pd

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”, adalah hasil dari karya sendiri;
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa 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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.,

Padang, Januari 2019

Yang membuat pernyataan




Ikhbal Elkadiowanda
NIM.15086029

ABSTRAK

Ikhbal Elkadiowanda 2015 :“Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Labolatorium UNP”

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi pemain sepakbola sekolah menengah pertama Pembangunan Labolatorium UNP, Diduga kondisi fisik belum baik diantaranya; Kecepatan, Kelincahan, Daya ledak otot tungkai, dan Daya tahan aerobik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui komponen kondisi fisik pemain SMP Pembangunan Labolatorium UNP.

Jenis dalam penelitian ini adalah deskriptif, sedangkan yang menjadi populasi dalam penelitian ini yaitu semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan jumlah 59 orang, sedangkan yang akan dijadikan sampel berjumlah 20 orang yang mana telah terpilih untuk mengikuti Liga Pelajar Indonesia (LPI) kota Padang, penarikan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Teknik pengambilan data untuk penelitian ini yaitu,(1) Kecepatan, diukur dengan menggunakan tes lari 50 meter. (2) Kelincahan diukur dengan menggunakan tes *Doging Run Test*. (3) Daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan tes *Standing Broad Jump*. (4) Sedangkan untuk daya tahan aerobik diukur menggunakan *Bleep Test*, dan untuk teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Statistic Deskriptif*.

Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut; (1) Komponen kecepatan, dengan kategori sedang. (2) Komponen Kelincahan, dengan kategori sedang. (3) Komponen daya ledak otot tungkai, dengan kategori sedang. (4) Komponen daya tahan aerobik, dengan kategori kurang. Berdasarkan hasil analisis keempat komponen kondisi fisik pemain sepak bola SMP Pembangunan Labolatorium UNP berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : Sepak bola, Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”TINJAUAN TENTANG KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PEMBANGUNAN LABOLATORIUM UNIVERSITAS NEGERI PADANG”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini mulai dari awal perencanaan, pelaksanaan, hingga pada saat ini penulis banyak mendapatkan bantuan baik secara moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs, Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang sekaligus penguji yang telah meluangkan waktu pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
4. Drs. Yulifri, M.Pd Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam pembuatan skripsi ini.
5. Dra. Darni, M.Pd selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan, dorongan, serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.
6. Kepada orangtua, adik dan kakak tercinta atas dukungan dan doa yang teriring selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada Bapak dan Ibuk Dosen serta karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan seperjuangan Bp 2015 Jurusan Pendidikan Olahraga serta teman-teman yang membantu dalam melakukan penelitian semoga hubungan silaturahmi kita tidak pernah terputus oleh jarak dan waktu.

9. Kepala Sekolah, Guru Penjas, Guru-Guru dan siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP yang telah memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai ketahap sempurna, untuk itu penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, terutama buat penulis sendiri.

Padang, Januari 2019



Khbal Elhadiowanda

DAFTAR ISI

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.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Hasil Penelitian	6

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Kondisi Fisik.....	7
2. Dikotomi Kondisi Fisik	8
3. Pentingnya Kondisi Fisik dalam Sepakbola	10
4. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola	14
a. Kecepatan.....	14

b. Daya Tahan Aerobik	20
c. Daya Ledak Otot Tungkai.....	24
d. Kelincahan	27
B. Kerangka Konseptual.....	31
C. Pertanyaan Penelitian	33
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Definisi Operasional	37
E. Jenis dan Sumber Data.....	38
F. Instrumen Penelitian	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	39
H. Teknik Analisis Data	47
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	48
B. Analisis Hasil Penelitian.....	53
C. Pembahasan	55
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR KEPUSTAKAAN	63
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Bentuk-Bentuk Latihan Kecepatan	18
2. Populasi Penelitian.....	36
3. Sampel Penelitian.....	37
4. Norma Tes Lari 50 Meter untuk Laki-laki	40
5. Norma Klasifikasi VO2Max untuk Laki-laki	43
6. Norma Klasifikasi Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>) untuk Laki-laki	45
7. Norma Klasifikasi Kelincahan untuk Laki-laki	47
8. Tabel Distribusi Frekuensi Kecepatan	48
9. Tabel Distribusi Frekuensi Kelincahan	50
10. Tabel Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	51
11. Tabel Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik.....	52
12. Tabel Hasil Penelitian Kondisi Fisik.....	54

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Piramida Persiapan Program Latihan Sepakbola	12
2. Macam-macam Kecepatan	15
3. Bagan Kerangka Konseptual Kondisi Fisik	33
4. Lapangan Lari 50 Meter	41
5. Lapangan <i>Bleep Test</i>	42
6. Testee Melakukan Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Broad Jump</i>).....	45
7. Lapangan <i>Dogging Run Test</i>	46
8. Grafik Batang Tes Kecepatan	49
9. Grafik Batang Tes Kelincahan	50
10. Grafik Batang Tes Daya Ledak Otot Tungkai	52
11. Grafik Batang Daya Tahan Aerobik	53
12. Grafik Batang Kondisi Fisik	54

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Data Mentah Tes Kondisi Fisik	65
2. Data Tes Kecepatan.....	66
3. Data Tes Kelincahan	67
4. Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	68
5. Data tes daya tahan aerobik.....	69
6. Data Mentah Tes Kondisi Fisik.....	70
7. Foto Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga prestasi yang paling populer di seluruh dunia. Masyarakat akan memberikan sambutan yang luar biasa jika tim sepakbola mereka memperoleh prestasi yang membanggakan. Hal ini tanpa dari pawai besar-besaran masyarakat Perancis dan Kroasia atas keberhasilan timnas mereka menjadi juara dan *runner up* Piala Dunia Russia 2018 yang lalu. Begitu pula sebaliknya, bangsa Indonesia kecewa karena Timnas U-19 kita kalah atas Timnas U-19 Malaysia dalam adu pinalti pada babak semifinal Piala AFF (*Asean Football Federation*) Tahun 2018 di Sidoarjo baru-baru ini.

Ilustrasi di atas menunjukkan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang sangat diminati dan dihargai masyarakat. Keberhasilan suatu tim sepakbola, bukan saja untuk meningkatkan potensi pemain atau atlet, tetapi juga harga diri suatu bangsa. Dalam pasal 20 Ayat (1) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*, dinyatakan sebagai berikut, “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi olahraga dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”.

Pelaksanaan kegiatan sepakbola merupakan salah satu upaya pembinaan siswa atau pelajar yang ditujukan untuk peningkatan prestasi cabang olahraga sepakbola pada suatu sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan

seperangkat materi untuk peningkatan prestasi sepakbola, antara lain: pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Dengan kata lain, untuk mencapai prestasi yang optimal maka kondisi ideal atau sesuatu yang diharapkan adalah terbentuknya pemain sepakbola yang memiliki kondisi fisik yang prima, menguasai teknik yang baik, taktik yang tepat, dan mental yang kuat. Dari aspek kondisi fisik terdapat beberapa unsur berikut: (1) kecepatan; (2) daya tahan aerobik; (3) daya ledak otot tungkai; (4) kelincahan; (5) kekuatan otot tungkai; (6) keseimbangan; (7) koordinasi; dan (8) kelentukan.

Kondisi ideal atau sesuatu yang diharapkan terwujud sebagaimana di atas, berbeda dengan kenyataan yang ada. Berdasarkan pengamatan penulis terhadap pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP dalam Liga Pelajar Indonesia (LPI) Kota Padang Tahun 2017-2018 terlihat beberapa fenomena berikut:

Pertama; dari aspek kecepatan, masih banyak yang kurang mampu melakukan serangan balik secepat mungkin ke daerah pertahanan lawan. Serangan balik yang mereka lakukan seringkali dimentahkan oleh kecepatan lawan untuk merebut dan menguasai bola.

Kedua; dari aspek daya tahan aerobik, masih sering terlihat pemain yang kurang mampu bermain dengan kondisi bugar selama 2 x 35 menit. Dengan arti kata, pemain hanya dapat bermain dengan baik hingga paroh babak kedua. Artinya, pada 15 menit terakhir, pemain tampak mengalami kelelahan sehingga melakukan kesalahan-kesalahan yang tidak seharusnya terjadi, misal salah

mengantisipasi bola, kurang akurat dalam mengirimkan bola ke arah teman, dan mulai lemahnya konsentrasi.

Ketiga, dari aspek daya ledak otot tungkai, pemain sering melepaskan tendangan yang kekurangan power (kurang kuat/tidak bertenaga) ketika memberikan umpan kepada teman, sehingga mudah direbut oleh lawan. Begitu pula ketika melakukan duel-duel di udara pada saat lawan melakukan tendangan pojok, pemain seringkali kalah untuk melakukan lompatan yang lebih tinggi ke udara guna merebut bola.

Keempat; dari aspek kelincahan, masih terlihat pemain sering terlambat untuk merubah arah posisi tubuhnya ketika menyerang dan bertahan. Gerakan yang sering terlambat tersebut memungkinkan lawan dapat merebut bola dengan mudah. Atlet yang memiliki kelincahan yang baik tentu akan dapat merubah posisi badannya untuk berkelit, mengelak, atau melakukan gerak tipu dari hadangan lawan. Dengan cepat, dia dapat memindahkan posisi tubuh pada posisi tertentu yang diinginkan dan dengan tetap dapat mengontrol bola secara baik.

Berdasarkan beberapa fenomena di atas, diperoleh temuan masalah bahwa pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP belum menunjukkan kondisi fisik yang optimal, terutama sekali dalam aspek: kecepatan, dayatahan aerobik, daya ledak otot tungkai, dan kelincahan.

Sesuai temuan masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan suatu studi atau tinjauan tentang kondisi fisik pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP tersebut. Penelitian ini penting diadakan, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang optimal, tentu teknik yang baik, taktik yang tepat,

dan mental yang kuat tidak akan berkontribusi satu sama lainnya untuk menghasilkan prestasi yang tinggi.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan belum optimalnya kondisi fisik pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP dapat disebabkan oleh berbagai aspek berikut:

1. Kecepatan
2. Dayatahan aerobik
3. Daya ledak otot tungkai
4. Kelincahan
5. Kekuatan otot tungkai
6. Keseimbangan
7. Koordinasi
8. Kelentukan.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini tentu akan lebih baik, jika semua aspek yang diidentifikasi di atas dapat diteliti secara keseluruhan. Penelitian ini hanya dibatasi pada aspek yang diduga lebih dominan berpengaruh pada kondisi fisik, yaitu:

1. Kecepatan
2. Dayatahan aerobik
3. Daya ledak otot tungkai
4. Kelincahan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kecepatan pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP?
2. Bagaimanakah daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP?
3. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP?
4. Bagaimanakah kelincahan pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP?

E. Tujuan Penelitian

Terkait dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui kecepatan pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP.
2. Mengetahui daya tahan aerobik pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Mengetahui daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP.
4. Mengetahui kelincahan pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat oleh berbagai pihak berikut:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).
2. Guru pembina dan pelatih, sebagai bahan masukan untuk menyusun program latihan yang lebih efektif dan efisien.
3. Peneliti berikutnya, sebagai bahan informasi awal untuk melakukan penelitian pada variabel lain yang belum dikaji dalam penelitian ini.
4. Pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP, sebagai media untuk mendapatkan hasil pengukuran yang tepat tentang kondisi fisik mereka sehingga dapat dilakukan optimalisasinya lebih lanjut.
5. Unit Perpustakaan FIK UNP, sebagai wadah untuk peningkatan koleksi bahan pustaka terutama dalam bentuk hasil-hasil penelitian pendidikan keolahragaan yang disusun oleh mahasiswa.