

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA BINTANG TIMUR FC
PULAU BATU KECAMATAN JUJAHAN ILIR
KABUPATEN BUNGO**

SKRIPSI

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



Oleh:

**SUBRO ALBI
NIM. 14086425**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

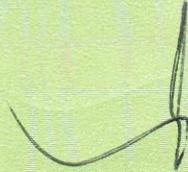
**Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Bintang Timur FC
Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo**

Nama : Subro Albi
NIM : 14086425/2014
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2018

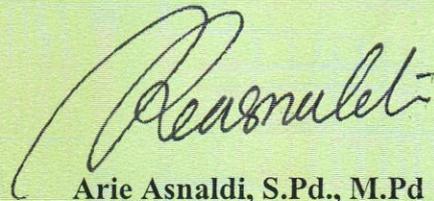
Disetujui oleh:

Ketua Jurusan



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

Pembimbing



Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd
NIP. 19801103 200501 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Bintang Timur FC
Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo

Nama : Subro Albi

NIM : 14086425/2014

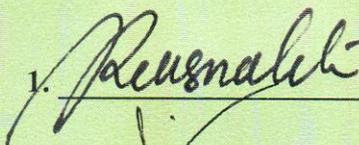
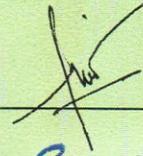
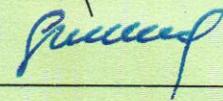
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2018

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd	1. 
2. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd	2. 
3. Anggota : Dr. Damrah, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Studi tentang Minat Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Angkasa Lanud Padang.
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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 di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 05 Mei 2018

Yang membuat pernyataan



Ilham Seprian
NIM. 14086330/2014

ABSTRAK

Subro Albi : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Iir Kabupaten Bungo

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Iir Kabupaten Bungo mudahnya mengalami kelelahan sehingga mudah dikalahkan oleh lawan dalam sebuah pertandingan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Iir Kabupaten Bungo, yang berkenaan dengan daya tahan aerobik, kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelincuhan.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Iir Kabupaten Bungo yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sensus yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil masing-masing kondisi fisik atlet. Daya tahan aerobik dengan *bleep test*, kecepatan dengan tes lari 30 m, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump*, kelincuhan dengan tes *shuttle run*.

Hasil penelitian ditemukan bahwa: kondisi fisik, 2 kategori baik sekali, 2 orang kategori baik, 8 orang kategori sedang, 9 orang kategori kurang dan 1 orang kategori kurang sekali. Artinya lebih dari sebagian dari jumlah sampel belum memiliki kondisi fisik yang baik.

Kata Kunci: Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo”**. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat penyelesaian program Strata satu (S₁) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan perhatian dan fasilitas untuk mahasiswa selama menjalani studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang selalu sabar melayani mahasiswa untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Arie Asnaldi, S. Pd, M.Pd pembimbing I yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Suwirman, M.Pd dan Dr. Damrah, M.Pd sebagai tim penguji yang telah memberikan saran, arahan, masukan dan kritikan selama menyelesaikan skripsi ini.

5. Kedua Orang Tua, kakak dan adik serta keluarga besar penulis, yang telah memberikan bantuan moril maupun materil dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Pembina sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu yang telah memberikan saya izin kepada penulis untuk melibatkan atletnya dalam penelitian ini.
7. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa tahun 2014 Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan Saudara berikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Aamiin...

Padang, April 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Permaian Sepakbola	7
2. Kondisi Fisik	9
3. Unsur-unsur Kondisi Fisik	13
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Definisi Operasional	26
E. Jenis dan Sumber Data	26
F. Teknik Pengumpulan Data	27
G. Instrument Penelitian	35
H. Tekknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data	37
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Populasi Atlet Sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo	25
2. Sampel Atlet Sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo	25
3. Norma Klasifikasi VO ₂ Max Untuk Putra	30
4. Norma Standarisasi Lari Sprint 30 Meter	32
5. Norma Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	33
6. Norma Kelincahan 4 x 10 meter	35
7. Distribusi Frekuensi Kategori Daya Tahan Atlet Sepakbola Bintang Timur FC.....	37
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Sepakbola Bintang Timur FC	38
9. Distribusi Frekuensi Kategori Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola Bintang Timur FC.....	40
10. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan Atlet Sepakbola Bintang Timur FC.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	23
2. Alat Tes Untuk Mengukur Daya Tahan	28
3. Bentuk Lintasan Tes VO ₂ Max	30
4. Alat Tes Untuk Mengukur Kecepatan	31
5. Lintasan Lari Sprint 30 Meter	31
6. Alat Tes Untuk Mengukur Daya Ledak Otot Tungkai	32
7. Tes Standing Broad Jump	33
8. Alat Tes Untuk Kelincahan	34
9. Lintasan Lari Bolak-Balik	35
10. Histogram Daya Tahan Pemain Sepakbola	38
11. Histogram Kecepatan Pemain Sepakbola	39
12. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola	40
13. Histogram Kelincahan Pemain Sepakbola	42
14. Histogram Kondisi Fisik Pemain Sepakbola	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	56
2. Nama Pemain Bintang Timur FC.....	59
3. Format Penghitungan MFT	60
4. Penilaian VO ₂ Max	61
5. Dokumentasi Penelitian	64
6. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	68
7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Pihak Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Provinsi Jambi sendiri perkembangan sepakbola sudah cukup baik hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub-klub sepakbola yang ada khususnya di Kabupaten Bungo. Selain itu perkembangan tersebut ditandai juga dengan adanya pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan mulai dari tingkat pemula sampai tingkat senior.

Klub sepakbola Bintang Timur FC yang berada di Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo Provinsi Jambi merupakan suatu klub sepakbola yang memberikan pembinaan terhadap generasi muda yang dilakukan secara berkesinambungan sesuai dengan harapan yang diharapkan oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang merupakan induk organisasi sepakbola Indonesia dan juga bisa diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit pemain yang mengharumkan nama daerah Kabupaten Bungo bahkan nama Negara sekalipun. Klub Bintang Timur FC memiliki satu pelatih kepala yaitu Asnawi, dan asisten M. Ulfi.

Pada dasarnya untuk mencapai prestasi yang maksimal tersebut perlu ditunjang beberapa persyaratan-persyaratan, adapun faktor-faktor penunjang dalam mencapai prestasi yang maksimal tersebut. Menurut Syafruddin (1994: 24) menyebutkan:

“ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis). Sedangkan faktor eksternal adalah

faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembinaan, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya”.

Dari kutipan diatas menggambarkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi tinggi dalam bidang olahraga salah satunya yaitu kondisi fisik. Dalam permainan sepakbola untuk mencapai prestasi yang maksimal semua faktor diatas harus dimiliki oleh seorang pemain karena kesemuanya saling mendukung dan mempengaruhi satu sama lain.

Dari seluruh faktor tersebut salah satu faktor yang harus dimiliki oleh atlet adalah kondisi fisik, tanpa kondisi fisik yang baik maka teknik tidak akan maksimal. Kondisi fisik yang baik bisa didapat melalui latihan yang sistematis terencana terus menerus dan meningkat.

Kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal, seperti yang dikemukakan oleh Pasurnay (2001: 4) mengemukakan bahwa “permainan sepakbola harus memiliki komponen kondisi fisik, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, dan daya ledak “. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki, jadi jelas bahwa kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam pencapaian prestasi, karena bagaimanapun baiknya teknik-teknik yang dimiliki seorang pemain tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diharapkan tidak terwujud.

Berdasarkan penjelasan diatas yang telah ada maka menurut pengamatan penulis dan kenyataannya di lapangan salah satu faktor yang

menyebabkan belum maksimalnya prestasi yang dicapai oleh pemain sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo ini yaitu disebabkan oleh faktor kondisi fisik. Hal ini terlihat disaat pemain melakukan latihan pemain cepat mengalami kelelahan sehingga latihan tidak dapat dilakukan dengan maksimal dan juga hal ini terbukti dalam suatu pertandingan turnamen.

Pada turnamen tersebut Bintang Timur FC VS Ampalu Raya FC pada saat pertandingan terlihat pemain tidak punya kondisi fisik yang baik, pada babak pertama saja pemain sudah mulai terlihat lemah berbeda dengan pemain lawan yang mereka masih terlihat kuat, mereka lebih terlatih dari pada pemain sepakbola Bintang Timur FC. Pada babak kedua pemain Bintang Timur FC tidak mampu lagi menguasai bola dengan baik sehingga dengan mudahnya bola dirampas oleh lawan selain itu pada saat melakukan tembakan kearah gawang pemain tidak mampu melakukan tendangan dengan kekuatan penuh sehingga laju bola tidak maksimal sehingga mudah ditangkap oleh penjaga gawang dan hasilnya pertandingan berakhir dengan kekalahan untuk tim Bintang Timur FC, maka dengan kekalahan tersebut tim Bintang Timur FC gugur dibabak penyisihan.

Hal inilah yang membuat penulis menduga bahwa faktor kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap capaian prestasi olahraga. Dengan adanya permasalahan tersebut maka perlu dilakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk meninjau tentang kemampuan kondisi fisik pada pemain sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.

Diharapkan melalui penelitian ini agar dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pelatih dan Pembina dalam membuat program latihan yang lebih baik lagi guna peningkatan prestasi pemain tim sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah yang dijelaskan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik
2. Taktik
3. Kondisi fisik
4. Mental
5. Pelatih
6. Makanan Bergizi
7. Sarana dan Prasarana
8. Keluarga
9. Cuaca
10. Dana dan Oganisasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang dan identifikasi masalah diatas. Mengingat banyaknya komponen-komponen yang akan diteliti serta kompleksnya permasalahan yang ada untuk lebih fokusnya maka penulis membatasi penelitian ini yang berhubungan dengan “Kondisi Fisik Atlet

Sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo” yang meliputi beberapa faktor saja yaitu:

1. Daya tahan atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.
2. Kecepatan atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.
3. Daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.
4. Kelincahan atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana daya tahan atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.
2. Bagaimana kemampuan kecepatan atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.
3. Bagaimana daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.
4. Bagaimana kelincahan atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tentang:

1. Daya tahan atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.
2. Kecepatan atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.
3. Daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.
4. Kelincahan atlet sepakbola Bintang Timur FC Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih atau pembina sepakbola sebagai masukan dalam menetapkan serta menyusun program latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik dalam bermain sepakbola.
3. Pemain yang mengikuti latihan untuk dapat meningkatkan kondisi fisik dalam bermain sepakbola.
4. Sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama pada cabang olahraga sepakbola.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti hal yang sama.