

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA
RAJAWALI FOOTBALL CLUB
KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Universitas Negeri Padang*



Oleh :

RICO WARDI UTAMA

NIM: 1107245/2011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

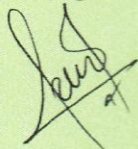
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepak Bola Rajawali FC
Kota Pariaman
Nama : Rico Wardi Utama
BP/NIM : 2011/1107245
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Februari 2018

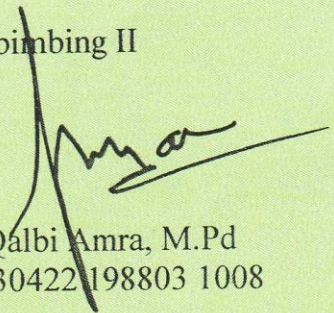
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP 19610311 198403 2001

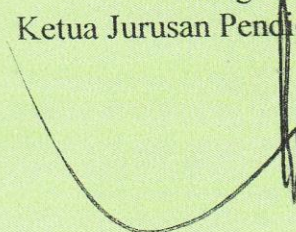
Pembimbing II



Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP: 19630422 198803 1008

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 19611230 198803 1003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

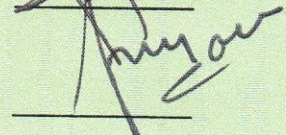
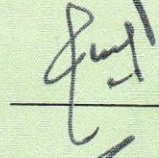
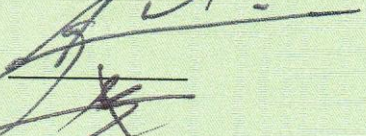
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepak Bola Rajawali Football Club
Kota Pariaman

Nama : Rico Wardi Utama
NIM : 1107245
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Rosmawati, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Emral, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dr. Arsil, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Rico Wardi Utama

NIM : 1107245

Prodi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekola Sepak Bola Rajawali *FootBall*
Club Kota Pariaman

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah.

Padang, Februari 2018

Yang menyatakan



Rico Wardi Utama

NIM. 1107245

ABSTRAK

Rico Wardi Utama (1107245/2011) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola Rajawali Football Club Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah belum berprestasi dengan maximal. Pemain SSB Rajawali dipengaruhi banyak faktor, namun penulis menduga salah satunya yang memegang peranan penting adalah yang berhubungan dengan kondisi fisik atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepakbola SSB Rajawali FC Kota Pariaman.

Pengolahan data dilakukan dengan analisis Deskriptif. Populasi penelitian ini adalah atlet sepakbola SSB Rajawali Kota Pariaman sebanyak 20 orang. Pengolahan data dilakukan dengan analisis Deskriptif yaitu data yang diambil langsung dari sampel penelitian berupa data hasil tes kondisi fisik atlet.

Hasil analisis tentang kondisi fisik atlet sepakbola di SSB Rajawali FC Kota Pariaman di peroleh bahwa tingkat kondisi fisik atlet sepakbola masih kurang baik dan tergolong rendah. Daya ledak otot tungkai atlet sepakbola SSB Rajawali FC Kota Pariaman semua 20 orang (100%) memiliki daya ledak kategori sedang. Ketepatan sepakbola SSB Rajawali FC Kota Pariaman 2 orang (10%) klarifikasi kurang, 18 orang (90%) memiliki klarifikasi kurang sekali. Atlet sepakbola SSB Rajawali FC Kota Pariaman memiliki kelincahan klarifikasi baik, 10 orang (50%) memiliki klarifikasi baik sekali 10 orang (50%). Daya tahan atlet sepakbola SSB Rajawali FC Kota Pariaman klarifikasi kurang 11 orang (55%) memiliki klarifikasi kurang sekali 9 orang (45%).

Kata kunci : Kondisi Fisik

DAFTAR ISI

ABTRAK	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Permainan Sepakbola	7
2. Pengertian Kondisi Fisik	11
3. Komponen Dasar Kondisi Fisik	13
B. Kerangka konseptual	18
C. Pertanyaan penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Defenisi Operasional	21
D. Jenis dan Sumber Data	22
E. Teknik dan alat pengumpulan data.....	22
F. Teknik Analisis Data	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	29
B. Pembahasan	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	40
B. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Distribusi Hasil Data Daya Ledak atlet sepakbola di SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman	24
2. Distribusi Hasil Data Kelincahan atlet sepakbola di SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman	25
3. Distribusi Hasil Data Kecepatan atlet sepakbola SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman	27
4. Distribusi Hasil Data Daya Tahan atlet sepakbola SSB Rajawali FC Kota Pariaman	27
5. Distribusi Hasil Data Daya Ledak atlet sepakbola di SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman	29
6. Distribusi Hasil Data Kelincahan atlet sepakbola di SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman	31
7. Distribusi Hasil Data Kecepatan atlet sepakbola SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman	33
8. Distribusi Hasil Data Daya Tahan atlet sepakbola SSB Rajawali FC Kota Pariaman	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka Konseptual	19
2. Tes daya ledak otot tungkai (Standing broad jump)	23
3. Tes kecepatan (lari 50 meter).....	25
4. Tes kelincahan (Zig-zag run)	26
5. Histogram Daya Ledak atlet sepakbola di SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman	30
6. Histogram Kelincahan atlet sepakbola di SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman	32
7. Histogram Kecepatan atlet sepakbola di SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman	33
8. Histogram Kelincahan atlet sepakbola di SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman	35

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 yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan olahraga. Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi, maka untuk dapat mengejar prestasi puncak hendaknya ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah seperti yang dijelaskan dalam UU RI No.3 pasal 20 ayat 5 (2005) bahwa :

“Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan atau 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 olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan Internasional sesuai dengan kebutuhan”.

Berdasarkan uraian di atas untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk atau mengubah respon fisiologis, disamping elemen fisik yang terlibat dalam latihan untuk menjadi seorang pemain yang handal. Pada saat ini 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 sesuai dengan yang dikemukakan Sugiyono (2000:1) bahwa untuk mencapai prestasi

atau hasil yang sesuai dengan yang diharapkan dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan antara lain :

(1) Bakat, minat, dan motivasi berolahraga pelaku (siswa), (2) dukungan moral dan materil dari keluarga, (3) proses pembinaan secara berkesinambungan, dan terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik , dalam waktu yang relative lama , (4) dukungan sarana dan prasarana yang memadai , (5) kondisi fisik yang baik , geografis – klimatologis , dan cultural yang kondusif.

Dari kutipan di atas jelas bahwa untuk mencapai atau mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan dalam melakukan pembinaan olahraga sepakbola salah satu faktor yang diperlukan adalah adanya bakat, minat dan diiringi dengan kondisi fisik yang prima untuk berolahraga dari siswa itu sendiri. Keberhasilan pembinaan olahraga di sekolah akan tergambar pada kemampuan dalam mengaplikasikan semua bentuk atau materi latihan yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis. Penerapan latihan yang sistematis , penuh variasi, berkesinambungan merupakan faktor yang dapat menjawab tantangan pembinaan untuk mendapatkan suatu prestasi.

Menurut Syafruddin (2000:22) bahwa pencapaian prestasi ditentukan oleh 2 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 faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar pemain itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Di samping faktor-faktor di atas prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari pemain itu sendiri, program dan metode latihan

serta usaha pembinaan yang teratur dan kontinu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut kondisi fisik yang terdiri daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan merupakan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan bermain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor- faktor lain seperti teknik, taktik, dan mental.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang bersifat kelompok. Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, yang menuntut stamina kuat dan gerakan yang cepat dan kelicahan serta taktik bermain yang bagus. Oleh karena itu untuk dapat menjadi seorang pemain sepakbola yang handal dan bermutu, untuk itu diperlukan adanya latihan yang teratur serta berkesinambungan dan kemampuan kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap prestasi atlet sepakbola SSB Rajawali Kota Pariaman terlihat kurang baik. Kurang berprestasinya atlet sepakbola SSB Rajawali Kota Pariaman ini mungkin disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor kemampuan kondisi fisik yang dimiliki atlet kemampuan kondisi fisik tersebut meliputi: daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerakan. Tuntutan kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola secara umum harus berada pada kondisi baik. Karena permainan

sepakbola dilakukan dalam waktu 2x45 menit pada lapangan yang luas dengan gerakan-gerakan kongkrit.

Namun kenyataanya yang penulis amati dilapangan atlet sepakbola SSB Rajawali Kota Pariaman belum terlihat baik. Hal ini terlihat dengan tidak mampunya pemain bermain sepakbola secara baik. Pada sisi lain juga terlihat seringnya pemain melakukan berbagai kesalahan teknik saat bermain. Disamping faktor sarana prasarana latihan, dukungan orang tua, status gizi pemain, dan postur tubuh yang dimilikinya. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain juga sangat berpengaruh yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai. Untuk penulis ingin melakukan penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, tentang kondisi fisik atlet sepakbola SSB Rajawali Kota Pariaman, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi yaitu sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Daya Ledak
5. Sarana dan prasarana
6. Dukungan orang tua.
7. Dukungan dan perhatian Komite sekolah
8. Motivasi pemain dalam berlatih.

C. Pembatasan Masalah.

Setelah dikemukakan kendala-kendala yang dapat menghambat prestasi olahraga sepak bola atlet sepakbola SSB Rajawali Kota Pariaman maka dengan keterbatasan penulis akan pengetahuan, pengalaman, waktu, dan dana , maka yang akan di teliti dalam penelitian ini semua faktor kemampuan kondisi fisik pemain yang mengikuti pembinaan olahraga sepak bola di atlet sepakbola SSB Rajawali Kota Pariaman yang terdiri dari :

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Daya ledak.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah , maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu:

1. Bagaimanakah kemampuan daya tahan atlet sepakbola SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman?
2. Bagaimanakah kemampuan daya ledak atlet sepakbola SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman?
3. Bagaimanakah kemampuan kelincahan atlet sepakbola SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman?
4. Bagaimanakah kemampuan kecepatan atlet sepakbola SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Daya tahan pemain dalam pembinaan olahraga sepak bola atlet sepakbola SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman.
2. Daya ledak pemain dalam pembinaan olahraga sepak bola atlet sepakbola SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman.
3. Kelincahan pemain dalam pembinaan olahraga sepak bola atlet sepakbola SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman.
4. Kecepatan pemain dalam pembinaan olahraga sepak bola atlet sepakbola SSB Rajawali Football Club Kota Pariaman.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan proses melatih di lapangan, selain itu juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Penulis, penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi pihak club untu pembinaan atlet yang lebih baik.
3. Sebagai bahan masukan bagi para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama yang lebih mendalam.
4. Sebagai sumbangan bahan bacaan di perpustakaan
5. Sebagai bahan masukan bagi jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.