

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA  
SSB REMAJA TARUSAN**

**SKRIPSI**

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



**AULIYA RAHMAN  
NIM. 15086014**

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



**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Remaja Tarusan**

**Nama : Auliya Rahman**

**Nim : 15086014/2015**

**Program Studi : Penjaskesrek**

**Jurusan : Pendidikan Olahraga**

**Fakultas : Universitas Negeri Padang**

**Padang, November 2019**

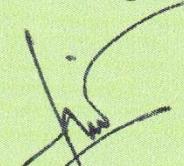
**Disetujui Oleh:**

**Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



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

**Disetujui  
Pembimbing**



**Drs. Suwirman, M.Pd  
NIP. 196111191986021001**



**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Auliya Rahman**  
**NIM : 15086014/2015**

**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 Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Remaja Tarusan**

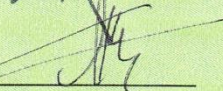
**Padang, November 2019**

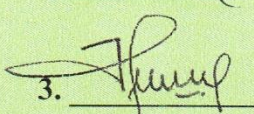
**Tim Penguji**

- 1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd**  
**2. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd**  
**3. Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd**

**Tanda Tangan**

1. 

2. 

3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Remaja Tarusan” adalah asli karya saya sendiri.
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 ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2019  
Yang membuat pernyataan



**Auliya Rahman**  
**NIM. 15086014/2015**

## ABSTRAK

**Auliya Rahman. 2019: “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Remaja Tarusan”. *Skripsi*.**

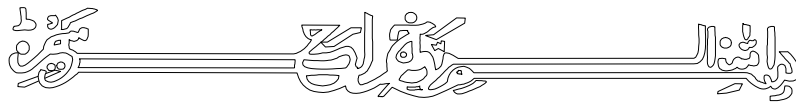
Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain sepak bola SSB Remaja Tarusan dari tahun 2014-2019. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik pemain sepak bola SSB Remaja Tarusan

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh pemain sepak bola SSB Remaja Tarusan yang berjumlah 61 orang. Teknik penarikan sampel penelitian ini adalah *purposive sampling* yang berjumlah 20 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes, untuk mengukur daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump* tes , untuk mengukur kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, untuk mengukur daya tahan menggunakan *bleep test*, dan untuk mengukur kelincahan menggunakan *shuttle run* 4x10 meter. Teknik analisa data penelitian ini menggunakan teknik deskriptif presentasi.

Hasil Penelitian yakni : secara keseluruhan kondisi fisik pemain sepak bola SSB Remaja Tarusan dapat dikategorikan “**sedang**”.

**Kata kunci :Kondisi Fisik, Sepak Bola**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Remaja Tarusan”. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

4. Ibu Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd, dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
5. Kedua Orang tua (Mama dan Papa) tercinta yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga ananda dapat menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Bapak Riki Rahmat Putra, S.Pd sebagai pelatih dan para pemain yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
8. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, November 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABLE</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	6
1. Sepak Bola.....	6
2. Kondisi fisik .....	9
B. Kerangka Konseptual .....	16
C. Pertanyaan Penelitian .....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan waktu Penelitian .....	19
C. Populasi dan Sampel.....	19
D. Defenisi Oprasiaonal .....	20
E. Jenis Sumber Data .....	21
F. Teknik Pengumpulan Data.....	22
G. Teknik Analisis Data.....	27



## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	28
1. Daya Ledak Otot Tungkai .....	28
2. Kecepatan.....	29
3. Daya Tahan .....	30
4. Kelincahan.....	32
5. Kondisi Fisik .....	33
B. Pembahasan.....	34
1. Kemampuan Daya Ledak Pemain SSB Remaja Tarusan.....	34
2. Kemampuan Kecepatan Pemain SSB Remaja Tarusan .....	36
3. Kemampuan Daya Tahan Pemain SSB Remaja Tarusan.....	38
4. Kemampuan Kelincahan Pemain SSB Remaja Tarusan .....	39
5. Kondisi Fisik Pemain SSB Remaja Tarusan .....	40

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	43
B. Saran.....	43

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>
----------------------	-----------

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Sebagai salah satu kegiatan cabang olahraga prestasi puncak merupakan sarana utama. Pada target inilah akan terlihat arti dari sebuah nilai kompetitif yang diperjuangkan oleh para atlet sepak bola. Sesuai dengan UU RI No. 3 tahun 2005 Bab I pasal 1: 13 tentang sistem Keolahragaan Nasional, menyatakan bahwa: "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mendapatkan prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". Kutipan di atas, menunjukkan salah satu sasaran pembinaan dan pengembangan olahraga adalah prestasi. Prestasi olahraga dapat menumbuhkan rasa kebanggaan nasional dan juga dapat dijadikan alat pemersatu bangsa. Peningkatan kemampuan dapat diwujudkan bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik, program latihan, sarana dan prasarana yang memadai serta komitmen pemerintah untuk membangun prestasi olahraga. Salah satunya adalah sepak bola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola adalah olahraga yang sangat menguras tenaga, dengan gaya permainan cepat, mengumpan bola dengan tepat dan cepat, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya dengan mengiring bola ke gawang lawan, dan berusaha memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan.

Induk organisasi sepakbola dunia adalah federation internasional football association (FIFA), sedangkan tournament terbesar yang digelar oleh



FIFA yaitu Piala Dunia, yang diadakan setiap 4 tahun sekali, yang mana peserta dalam tournament itu adalah Negara-negara yang telah lolos dari fase kualifikasi wilayah regional.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola di Indonesia dilakukan oleh induk organisasi sepakbola Indonesia yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI berdiri pada tanggal 19 april 1930 di Yogyakarta dengan ketua umum pertamanya adalah Ir. Soeratin sosrosoegondo. PSSI bergabung dengan FIFA pada tahun 1952, kemudian bergabung dengan Asian football confederation (AFC) pada tahun 1954.

Persatuan sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk organisasi olahraga sepakbola terus berupaya meningkatkan prestasi Indonesia dengan mengadakan tournament atau kejuaraan baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. PSSI telah bekerja dan berusaha dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi sepakbola Indonesia, hal ini dapat kita lihat dengan adanya Liga 1, Liga 2, Liga 3 merupakan bukti usaha kerja PSSI untuk membuat liga dalam negeri yang professional, kompetitif, terstruktur, sistematis, dan sportif. Selain itu pembinaan usia muda juga menjadi fokus PSSI untuk menjamin kelangsungan sepakbola Indonesia dimasa akan datang, contohnya adanya tournament Soeratin Cup yang berskala Nasional.

Perkembangan sepakbola di Sumatera Barat cukup mendapat perhatian lebih dari masyarakat maupun pemerintahan daerah, ini terbukti dengan adanya tournament antar Sekolah sepakbola (SSB) yang diadakan oleh berbagai daerah maupun tingkat Provinsi. Dengan adanya kompetisi yang digelar secara rutin tiap tahunnya dapat mendorong munculnya klub-klub

sepakbola seperti sekolah sepakbola (SSB) ditingkat kabupaten dan kota yang menjadi wadah pembinaan bagi anak-anak untuk menyalurkan dan mengembangkan bakatnya. Kejuaraan yang rutin diadakan setiap tahun nya yang melibatkan sekolah sepakbola (SSB) adalah piala Bupati Cup, Danone.

Sekolah Sepakbola (SSB) Remaja Tarusan berdiri pada tahun 2002 yang berlokasi di Tarusaan kabupaten Pesisir Selatan. SSB ini terdiri dari beberapa kelompok umur, U-14, U-16, U-18 dan senior. Berdasarkan komunikasi peneliti dan pelatih prestasi terbaik yang diraih SSB Remaja Tarusan adalah runner-up Danone tahun 2009 dan juara piala Bupati Cup tahun 2013. Namun dalam rentang waktu tahun 2014-2019 SSB Remaja Tarusan mengalami penurunan prestasi. Hal ini terbukti pada saat piala Danone tahun 2018 dan piala Bupati Cup 2019 tidak mampu lolos penyisihan grup.

Penurunan prestasi SSB Remaja Tarusan disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya disebabkan kurangnya kondisi fisik pemain SSB Remaja Tarusan. Peneliti menduga rendahnya kondisi fisik pemain SSB Remaja Tarusan mempegaruhi rendahnya prestasi, itu terlihat pada saat pertandingan pemain tidak mampu menyelesaikan pertandingan dengan performa yang bagus, dalam setiap pertandingan sepak bola, untuk mendapatkan prestasi yang maksimal degan performa yang bagus ada beberapa faktor yang mempengaruhi teknik, taktik, dan kondisi fisik yang bagus.

Berdasarkan uraian diatas, salah satu faktor penentu performa pemain saat bertanding adalah kondisi fisik, untuk itu peneliti tertarik untuk



melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Remaja Tarusan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan teknik pemain sepakbola SSB Remaja Tarusan
2. Kemampuan taktik pemain sepakbola SSB Remaja Tarusan
3. Kemampuan mental pemain sepakbola SSB Remaja Tarusan
4. Kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola SSB Remaja Tarusan
5. Sarana dan prasarana latihan
6. Motivasi Pemain

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dalam penelitian ini penulis ingin meneliti tentang kualitas kondisi fisik pemain sepakbola SSB Remaja Tarusan.

## **D. Rumusan Masalah**

Telah diuraikan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi fisik pemain sepak bola SSB Remaja Tarusan?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran yang jelas mengenai kondisi fisik Tim sepak bola SSB Remaja Tarusan

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dalam pembinaan olahraga sepakbola
3. Pelatih dan pemain untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepak bola SSB Remaja Tarusan, setelah mengetahui kondisi fisik tersebut lalu ditingkatkan.
4. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.