

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA  
RIMBO PANJANG DAN SEKITARNYA (SSB RIPAN'S)  
KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**AIDIL MARWANTO SAPUTRA  
NIM. 1303021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Nama : Aidil Marwanto Saputra

NIM : 1303021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

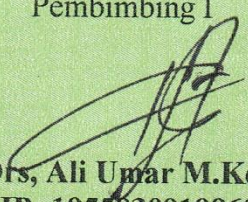
Jurusa : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

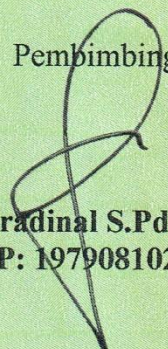
Padang, Januari 2017

Disetujui Oleh:

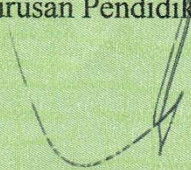
Pembimbing I

  
**Drs, Ali Umar M.Kes**  
**NIP: 195503091986031006**

Pembimbing II

  
**Atradinal S.Pd M.Pd**  
**NIP: 197908102006041002**

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

  
**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP: 196112301988031003**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Aidil Marwanto Saputra

NIM : 1303021

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

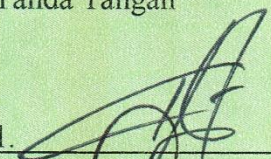
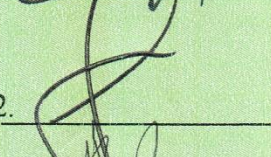

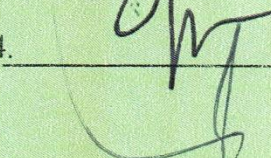
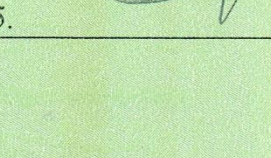
**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan  
Sekitarnya (SSB Ripan's) Kecamatan Koto Tangah Kota Padang**

Padang, Januari 2017

### Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Ali Umar, M.Kes
2. Sekretaris : Atradinal, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Drs. Yaslindo, MS
4. Anggota : Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
5. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes

### Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB Ripan’s) Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”. Adalah asli karya saya sendiri.
2. 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.
3. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2017

Yang membuat pernyataan



**Aidil Marwanto Saputra**  
**NIM : 1303021**

## ABSTRAK

**Aidil Marwanto Saputra** : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (RIPAN'S) Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

Berdasarkan pengamatan dilapangan terhadap pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tengah Kota Padang ketika melakukan pertandingan pada ajang kejuaraan antar SSB Se Kota Padang, masih banyak pemain yang sudah kehabisan stamina sebelum pertandingan selesai, kesulitan mencetak gol karena sulitnya mencari celah dan membongkar pertahanan lawan, sering kalah dalam kontak tubuh, dan tendangan yang lemah dan tidak terarah. Hal-hal ini mungkin disebabkan oleh lemahnya kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tengah Kota Padang yang berhubungan dengan daya tahan, keseimbangan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kemampuan kondisi fisik pemain SSB RIPAN'S Kecamatan Koto Tengah Kota Padang yang berhubungan dengan kelincahan, kelentukan, kecepatan dan daya tahan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB RIPAN'S Kecamatan Koto Tengah Kota Padang yang berjumlah 33 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh pemain SSB RIPAN'S Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sebanyak 33 orang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola PS Tanjung Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis persentase.

Diperoleh analisis data kelincahan paling banyak berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 21 orang (64%), analisis data kelentukan paling banyak berada pada kategori Bagus sebanyak 18 orang (55%), analisis data kecepatan paling banyak di kategori Sedang sebanyak 13 orang (40%), dan analisis data daya tahan paling banyak berada pada kategori Sedang sebanyak 28 orang (85%). Tinjauan kondisi fisik yang dominan dimiliki pemain sekolah sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB Ripan's) Kecamatan Koto Tengah Kota Padang tergolong sedang.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Ripan’s Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada, Bapak:

1. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs, Ali Umar M.Kes, sebagai Pembimbing I dan Atradinal S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO dan Drs. Yaslindo, MS selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A.Kajian Teori.....	8
1. Permainan Sepak Bola .....	8
2.Kondisi Fisik .....	11
a. Kelincahan.....	13
b. Kelentukan .....	14
c. Kecepatan.....	17
d. Daya Tahan .....	19
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Pertanyaan Penelitian .....	23



### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	25
B. Populasi dan sampel .....	25
C. Definisi Operasional.....	26
D. Jenis dan Sumber Data .....	27
E. Prosedur Penelitian .....	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik Analisa Data.....	34

### **BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN**

A. Analisis Deskriptif.....	35
B. Pembahasan .....	41

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	46
B. Saran .....	47

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Alat-alat yang diperlukan.....	28
2. Norma Kelincahan .....	30
3. Norma Kelentukan .....	31
4. Norma Kecepatan.....	32
5. Norma Daya tahan Metode Bleep Test .....	33
6. Hasil Test Kelincahan .....	35
7. Hasil Test Kelentukan .....	37
8. Hasil Test Kecepatan.....	38
11. Hasil Test Daya Tahan .....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bagan Kerangka Konseptual.....	23
2. Lintasan Tes Kelincahan T-Test .....	29
3. Tes Kelentukan Duduk Menjangkau.....	31
4. Lintasan Kecepatan Lari 30 Meter .....	32
5. Lintasan Metode Bleep Test.....	33
6. Histogram Data Hasil Kelincahan.....	36
7. Diagram Pie Data Hasil Kelincahan .....	36
8. Histogram Data Hasil Kelentukan .....	37
9. Diagram Pie Data Hasil Kelentukan .....	38
10. Histogram Data Hasil Kecepatan .....	39
11. Diagram Pie Data Hasil Kecepatan.....	39
12. Histogram Data Hasil Daya Tahan .....	40
13. Diagram Pie Data Hasil Daya Tahan .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Hasil Tes Kelincahan Pemain Sepakbola SSB RIPAN’S FC Kecamatan Koto Tangah Kota Padang .....	49
2. Hasil Tes Kelentukan Pemain Sepakbola SSB RIPAN’S FC Kecamatan Koto Tangah Kota Padang .....	52
3. Hasil Tes Kecepatan Pemain Sepakbola SSB RIPAN’S FC Kecamatan Koto Tangah Kota Padang .....	55
4. Hasil Tes Daya Tahan Pemain Sepakbola SSB RIPAN’S FC Kecamatan Koto Tangah Kota Padang .....	58
5. Dokumentasi Penelitian .....	63
6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	68
7. Surat Tanda Telah Melakukan Penelitian .....	69
8. Foto Dokument Penelitian.....	70

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Olahraga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja. Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga. Dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan berolahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai. Berkaitan dengan hal ini pemerintah menggariskan dalam UU RI NO 3 Pasal 4 (2005:8) tentang sistem keolahragaan nasional sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa. “

Sesuai dengan kutipan di atas dapat dipahami bahwa perkembangan dan pembangunan olahraga merupakan hal yang sangat penting, baik olahraga itu bertujuan untuk kebugaran jasmani maupun prestasi. Salah satu olahraga yang populer pada saat sekarang ini adalah sepakbola. Hampir semua kalangan dari anak-anak sampai dewasa menyukai olahraga ini, baik yang terlibat langsung maupun yang tidak langsung.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Banyak masyarakat atau remaja saat ini yang memasuki olahraga sepakbola sebagai

wadah untuk berprestasi. Bagaimana tidak, karena dengan prestasi seseorang dalam sepakbola bisa mendatangkan kepuasan, kepopuleran, serta uang yang berlimpah. Lihat saja pemain-pemain top Eropa seperti Lionel Messi, Christian Ronaldo, Buffon, dan lain sebagainya yang memiliki pendapatan yang fantastis karena prestasi sepakbola yang ia miliki. Begitu juga di Indonesia seperti Cristian Gonzales, Yanto Basna, dan Boaz Salossa yang merupakan pemain Indonesia bergaji tinggi. Jadi sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang bisa dijadikan sebagai wadah untuk berprestasi serta mendapatkan uang.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang populer saat ini diseluruh penjuru dunia. Hampir setiap Negara ataupun daerah memainkan sepakbola. Setiap negara atau daerah telah melakukan pembinaan terhadap pemain sepakbola agar memiliki prestasi yang membanggakan tanah airnya, termasuk juga di Indonesia. PSSI selaku badan tertinggi di Indonesia telah melakukan upaya untuk menciptakan pemain yang berprestasi untuk membela tanah air. Berbagai upaya terus dilakukan seperti melakukan pembinaan di usia dini, membuat berbagai kompetisi, sampai mengirim pemain untuk berlatih di luar negeri. Pembinaan usia dini dilakukan dengan mendirikan Sekolah Sepakbola (SSB) di setiap daerah. Pemerintah daerah melakukan pengembangan sepakbola melalui pembinaan yang dilakukan oleh sekolah-sekolah sepakbola (SSB), salah satunya SSB RIPAN'S yang terletak di kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Hal ini dilakukan supaya remaja atau pemain bisa berprestasi dalam sepakbola.

Dalam pengembangan prestasi yang optimal selain pembinaan atlet yang baik dan kontiniu, prestasi optimal seorang atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor inilah oleh Ehlenz/ Grosser/ Zimmerman dalam Syafruddin (2012:54) disebut sebagai unsur-unsur prestasi olahraga karena prestasi yang ditampilkan/ diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun tim dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki atlet tersebut. Keempat unsur tersebut menyatu dalam satu bingkai yang dikenal dengan prestasi olahraga.

Dari keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Menurut Syafruddin (2012:64) “kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan ”. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Berdasarkan pengamatan dilapangan terhadap pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tengah Kota Padang ketika melakukan pertandingan pada ajang kejuaraan antar SSB Se Kota Padang, masih banyak pemain yang sudah kehabisan stamina sebelum pertandingan selesai, kesulitan mencetak gol karena sulitnya mencari celah dan membongkar pertahanan lawan, sering kalah dalam kontak tubuh, dan tendangan yang lemah dan tidak terarah. Hal-hal ini mungkin disebabkan oleh lemahnya kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tengah Kota Padang yang berhubungan dengan daya tahan, keseimbangan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan kecepatan.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang akan diteliti adalah untuk mencapai sebuah prestasi yang tinggi dalam sepakbola, tingkat kemampuan kondisi fisik diduga sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kemampuan kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat ditarik identifikasinya dari kondisi fisik yaitu:

1. Kelincahan
2. Kelentukan
3. Kecepatan



4. Daya Tahan
5. Kekuatan
6. Koordinasi
7. Keseimbangan

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi di atas dapat dibatasi masalah sebagai berikut:

1. Kelincahan
2. Kelentukan
3. Kecepatan
4. Daya Tahan

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah kemampuan kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tangah Kota Padang sudah baik?
2. Apakah kemampuan kelentukan pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tangah Kota Padang sudah baik?
3. Apakah kemampuan kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tangah Kota Padang sudah baik?

4. Apakah kemampuan daya tahan pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tengah Kota Padang sudah baik?
5. Apakah Kondisi Fisik pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tengah Kota Padang sudah baik?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tengah Kota Padang.
2. Untuk mengetahui kelentukan pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tengah Kota Padang.
3. Untuk mengetahui kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tengah Kota Padang.
4. Untuk mengetahui daya tahan pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tengah Kota Padang.
5. Untuk mengetahui Kondisi Fisik pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Untuk pelatih Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tengah Kota Padang supaya mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain yang akan digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pembuatan program latihan nantinya.
3. Sebagai bahan acuan untuk pemain Sekolah Sepakbola Rimbo Panjang dan Sekitarnya (SSB RIPAN'S) kecamatan Koto Tengah Kota Padang untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik.
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan atau Jurusan Pendidikan Olahraga.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Universitas Negeri Padang.