

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
MUSPAN FC TVRI KOTA PADANG SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

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



Oleh

AGUNG NOVRIARDI

NIM:14687

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

PENGESAHAN

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

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB)
Muspan FC TVRI Kota Padang Sumatera Barat

Nama : Agung Novriardi

NIM : 14687

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

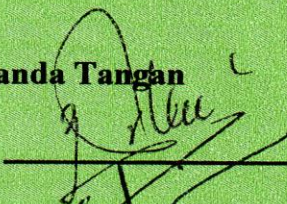
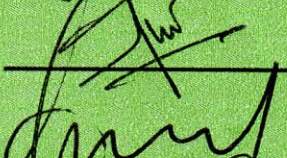
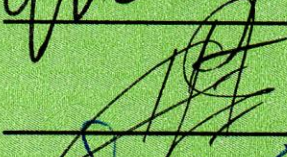
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2013

Tim Penguji :

	Nama
1. Ketua	: Drs. H. Ediswal, M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Suwirman, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd
4. Anggota	: Drs. Ali Umar, M.Kes
5. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ABSTRAK

Agung Novriardi, 2013 : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan FC TVRI Kota Padang Sumatera Barat

Penelitian ini dari hasil observasi yang penulis lakukan di sepakbola (SSB) Muspan FC TVRI Kota Padang Sumatera Barat terdapat masalah kondisi fisik pemain masih rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain. Tempat penelitian dilakukan sekolah sepakbola (SSB) Muspan FC TVRI Kota Padang Sumatera Barat. Perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu; Bagaimana tingkat kondisi fisik pemain (SSB) Muspan FC TVRI Kota Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain (SSB) Muspan FC TVRI Kota Padang. Penelitian ini tergolong penelitian *Deskriptif*, dengan pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan metode Tes kondisi fisik, yaitu dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik vo_2max , *standing broad jump*, tes lari 50 yard, dan *zig-zag run*. Jumlah populasi pemain di (SSB) Muspan FC TVRI Kota Padang 62 orang dan sampel 23 orang adalah usia 16-18 tahun. Dalam menentukan populasi untuk terpilih sebagai sample, dilakukan dengan cara kelayakan kebutuhan penelitian.

Data diambil berdasarkan analisis data ditemukan, Hasil analisis Tingkat kondisi fisik pemain secara keseluruhan dari 23 *sample*. 1) diketahui tingkat vo_2max yang berjumlah 12 orang dikategorikan **bagus**. 2) diketahui *power* otot tungkai yang berjumlah 11 orang dikategorikan **sedang**. 3) diketahui kecepatan yang berjumlah 12 orang dikategorikan **sedang**. 4) diketahui kelincahan yang berjumlah 13 orang dikategorikan **sedang**. Hasil ini deskripsi dari hasil rata-rata dominan kemampuan fisik pada tiap elemen kondisi fisik penelitian.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi yang berjudul **“Tinjauan kondisi fisik pemain sekolah sepakbola (SSB) Muspan FC TVRI Padang Sumatera Barat”**.

Skripsi ini diajukan memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata Satu) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. H Ediswal M.Pd selaku pembimbing I dan penasehat akademis yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

6. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd , Drs. Ali Umar, M.Kes dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan, sumbangan pikiran dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Yang tercinta kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan semangat, perhatian dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman yang telah berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, Juli 2013

Agung Novriardi
Nim : 14687

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. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori 7	
1. Hakikat Sepakbola	7
2. Hakikat Kondisi Fisik	8
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Defenisi Operasional.....	26

E. Jenis dan Sumber Data.....	27
F. Instrument Penelitian	28
G. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	33
1. Daya Tahan Aerobik	33
2. <i>Power</i> otot tungkai	34
3. Kecepatan.....	36
4. Kelincahan.....	37
B. Pembahasan	38
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Populasi Penelitian	26
2. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik	33
3. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai	35
4. Distribusi Kecepatan	36
5. Distribusi Kelincahan	37

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Kerangka Konseptual	24
2. <i>Bleep Test</i>	29
3. <i>Standing Broad Jump</i>	29
4. Tes Kecepatan	30
5. <i>Doging Run Test</i>	32
6. Histogram vo_2max	34
7. Histogram Power Otot Tungkai	35
8. Histogram Kecepatan	37
9. Histogram Kelincahan	38

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

1. Data Hasil Penelitian
2. Gambar Penelitian
3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah
Sepakbola(SSB)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat sekarang ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun di segala bidang. Pembangunan ini salah satunya dapat dilakukan melalui olahraga, karena melalui olahraga diharapkan generasi penerus mempunyai watak, kepribadian, keberanian, disiplin, kerja sama dan rasa tanggung jawab di dalam diri setiap individu. Melalui olahraga juga dapat dijadikan sarana untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa, dan juga dapat menjunjung tinggi nama baik, harkat dan martabat bangsa baik di tingkat yang terendah sampai yang tertinggi.

Untuk mempermudah jalan tercapainya prestasi yang tinggi, pemerintah saat sekarang ini sangat berperan aktif dalam meningkatkan prestasi di berbagai cabang olahraga dengan cara melakukan pembinaan mulai dari pusat sampai ke daerah. Hal ini seperti apa yang dijelaskan Dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII pasal 21 ayat 1 yang berbunyi; “Pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”.

Syafruddin (1999:65) mengemukakan “Untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi pemain itu sendiri, yaitu faktor internal (kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental pemain) dan faktor eksternal (pengaruh yang datang dari luar diri pemain itu sendiri seperti sarana

dan prasarana, pelatih, gizi dan keluarga”. Dari uraian di atas jelas banyak sekali faktor yang menentukan tercapainya prestasi, termasuk dalam cabang sepakbola. Jadi jelaslah dengan peran aktifnya pemerintah dalam membina olahraga, maka prestasi, yang tinggi memungkinkan dapat dicapai. Prestasi dalam olahraga dapat dicapai dengan melakukan latihan yang benar, secara terus menerus dan terprogram serta penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sesuai dengan cabang olahraga itu sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa di Kota Padang cukup banyak klub-klub sepakbola yang dibina secara terorganisir, yang pada akhirnya hasil binaan dari masing-masing klub tersebut akan dihasilkan pemain berkualitas yang dapat menunjang prestasinya. Dari sekian banyaknya klub-klub yang ada salah satunya adalah Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat dan kenyataannya prestasi Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat tetap saja rendah. Rendahnya prestasi Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat ini disebabkan oleh banyak faktor. Diantara faktor-faktor tersebut antara lain penguasaan teknik, kondisi fisik, taktik/strategi dan mental.

Berdasarkan uraian di atas faktor kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian sebuah prestasi yang baik, karena kondisi fisik merupakan dasar utama bagi pemain untuk bisa bermain dengan baik dan memperoleh kemenangan. Tanpa adanya latihan fisik, maka prestasi yang diinginkan dan diharapkan akan sulit didapat. Karena kondisi fisik dalam

sepakbola adalah pondasi yang harus dimiliki oleh seorang pemain, karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik maka seorang pemain akan cepat mengalami kelelahan.

Kondisi fisik sangat penting dalam mencapai prestasi dalam olahraga karena untuk mencapai prestasi puncak di olahraga empat komponen yang harus dimiliki yaitu fisik, teknik, taktik, mental. Kurangnya kemampuan kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat diduga karena rendahnya tingkat latihan kondisi fisiknya. Hal tersebut terlihat saat mereka melakukan beberapa pertandingan uji coba ataupun turnamen, pada babak pertama mereka dapat mengimbangi dan bahkan menguasai jalannya pertandingan. Para pemain dapat bekerja sama dengan baik, disiplin dalam menjalankan tugas berdasarkan posisinya, dapat mengatur tempo permainan sehingga sering melahirkan peluang dalam mencetak gol. Namun pada babak kedua mulai tampak gejala-gejala kemunduran kondisi fisiknya yang berakibat mereka tidak lagi dapat menguasai bola dengan baik, tidak terlihat lagi kerjasama yang baik sehingga mereka sering lambat dalam mengantisipasi serangan lawan.

Seharusnya pemain memiliki kondisi fisik yang baik. Daya tahan yang berguna untuk ketahanan fisik saat bermain dengan waktu normal dalam suatu pertandingan. Power otot tungkai yang dibutuhkan pada saat adanya kontak langsung dengan lawan, menendang bola, dan lain-lain. Kecepatan yang berguna saat melakukan sprint. Karena sangat penting bagi terciptanya permainan yang konsisten selama waktu normal dalam pertandingan

sepakbola. Oleh karena itu perlu dibentuknya kondisi fisik yang maksimal bagi setiap pemain.

Dari hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai landasan untuk membuat program latihan, terutama latihan fisik, semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat dalam upaya untuk meningkatkan prestasi Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat di masa-masa mendatang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terlihat adanya beberapa faktor yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat antara lain:

1. Kondisi fisik
2. Teknik
3. Mental
4. Gizi
5. Program latihan
6. Sarana prasarana
7. Pelatih

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya faktor-faktor yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat, maka penelitian ini hanya akan melihat tingkat kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat, meliputi daya tahan, *power* otot tungkai, kecepatan, kelincahan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah bagaimana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat seperti :

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat ?
2. Bagaimanakah tingkat *Power* otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat ?
3. Bagaimanakah tingkat kecepatan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat ?
4. Bagaimanakah tingkat kelincahan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat seperti :

1. Daya tahan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat .
2. *Power* otot tungkai Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat .
3. Kecepatan Pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat.

4. Kelincahan Pemain sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI
Kota Padang Sumatera Barat

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Selain kegunaan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana kemampuan kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan TVRI Kota Padang Sumatera Barat , kegunaan penelitian ini juga sebagai:

1. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana.
2. Sebagai pedoman bagi pelatih dalam membuat program latihan
3. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa FIK UNP.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Hasil tes tingkat daya tahan aerobik (diukur tingkat VO_{2max}) pemain sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang dapat di simpulkan tingkat daya tahan berada pada tingkat bagus.
2. Hasil tes tingkat daya *power* otot tungkai pemain sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang dapat di simpulkan kekuatan otot tungkai berada pada tingkat sedang.
3. Hasil tes tingkat kecepatan dapat di simpulkan tingkat kecepatan pemain sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang berada pada tingkat sedang.
4. Hasil tes tingkat kelincahan dapat di simpulkan tingkat kecepatan pemain sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang berada pada tingkat sedang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola:

1. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola SSB Muspan TVRI Padang disarankan pelatih perlu melatih kondisi fisik pemain terlebih dahulu, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga.

2. Untuk pemain sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang Kota disarankan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik tidak malas latihan fisik yang diberikan pelatih. Latihan lebih keras dan lebih memiliki motivasi berprestasi.
3. Untuk pihak manajemen SSB Muspan TVRI FC Padang agar melengkapi sarana perlengkapan untuk dapat variasi alat latihan kondisi fisik.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain sepakbola SSB Muspan TVRI FC Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain sepakbola lain di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. DIP Universitas Negeri Padang
- Bafirman. 1997. *Kapasitas aerobik maksimal (Maximal Oxygen Uptake) atau VO2 Max*. FIK UNP.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- Jack K. Nelson/ Barry L. Jhonson, 1986. *Practical Mesurement For Evolution In Physical Education*
- Lutan. 1991. *Manusia dan Olahraga*, ITB dan FPOK/IKIP Bandung
- Pasurney, 2001. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.
- Sajoto, Mochammad, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Padang.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito.
- Suharta, Asep. 2000. *Metodologi Latihan Strength*. Jakarta : Dalam Forum Olahraga. Juni 2000
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga
- Sumarjono, 1996. *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK/IKIP Bandung.
- Surachman 1985. *Pengantar Interaksi Belajar Mengajar*. Bandung. Tarsito
- Syafruddin. 1994. *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP Padang.
- _____. 1996. *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP Padang.
- _____. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. FIK-UNP DIP Proyek Universitas Negeri Padang.
- _____. 1999. *Pengantar ilmu melatih*. Padang : FPOK IKIP padang.
- UU RI NO 3. 2005. *Sistem keolahragaan nasional BAB VII pasal 21 ayat 1*
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. FPOK-UPI