

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PS. RAJAWALI
KABUPATEN BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

KOKO KURNIAWAN
NIM. 1207612

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2 0 1 4**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS. Rajawali
Kabupaten Bengkulu Selatan

Nama : Koko Kurniawan

NIM : 1207612

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

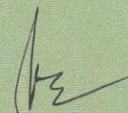
Padang, Juni 2014

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

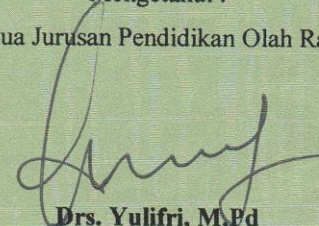
Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PS. RAJAWALI
KABUPATEN BENGKULU SELATAN

Nama : Koko Kurniawan
NIM : 1207612
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes
Sekretaris : Drs. Nirwandi, M.Pd
Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Koko Kurniawan (2014). “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan.”

Sulitnya club sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan dalam meraih prestasi disebabkan oleh lemahnya kondisi fisik pemain club sepakbola tersebut seperti lemahnya kelincahan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan yang berhubungan dengan kelincahan, kelentukan, kecepatan dan daya tahan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskripsi. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pemain PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh pemain PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan sebanyak 23 orang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SD 01 Pasar Laban Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang bulan November 2013. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

Diperoleh hasil tes kelincahan paling banyak berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 14 orang (61%), hasil tes kelentukan paling banyak berada pada kategori Sedang sebanyak 13 orang (56%), hasil tes kecepatan paling banyak di kategori Sedang sebanyak 11 orang (48%), dan hasil tes daya tahan paling banyak berada pada kategori Sedang sebanyak 15 orang (65%).

Kata Kunci : Kelincahan, kelentukan, kecepatan dan daya tahan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan”.

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 :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd 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. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing I dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, dan Drs. Edwarsyah, M.Kes 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, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan masalah.....	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Hasil Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	6
1. Permainan Sepak Bola	6
2. Kondisi Fisik	8
3. Kelincahan	10
4. Kelentukan	11
5. Kecepatan.....	14
6. Daya Tahan	16

B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan sampel	20
D. Definisi Operasional.....	21
E. Jenis dan Sumber Data	21
F. Prosedur Penelitian.....	22
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	23
G. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisa Deskriptif.....	29
B. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Alat-alat yang diperlukan.....	23
2. Norma Kelincahan	24
3. Norma Kelentukan	25
4. Norma Kecepatan.....	26
5. Norma Daya tahan Metode Bleep Test	27
6. Hasil Test Kelincahan	29
7. Hasil Test Kelentukan.....	31
8. Hasil Test Kecepatan.....	33
9. Hasil Test Daya Tahan.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual.....	19
2. Lintasan Doping Run Test	24
2. Histogram Data Hasil Kelincahan.....	30
3. Diagram Pie Data Hasil Kelincahan	31
4. Histogram Data Hasil Kelentukan	32
5. Diagram Pie Data Hasil Kelentukan	32
6. Histogram Data Hasil Kecepatan.....	34
7. Diagram Pie Data Hasil Kecepatan.....	34
8. Histogram Data Hasil Daya Tahan	35
9. Diagram Pie Data Hasil Daya Tahan	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian.....	44
2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	48
3. Surat Tanda Telah Melakukan Penelitian	49
4. Surat Uji Kelayakan Barang.....	50
5. Foto Dokumen Penelitian.....	51

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.

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 sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan ketika melakukan uji coba ataupun pertandingan 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 PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan 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 sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Dari 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

C. Pembatasan Masalah`

1. Kelincahan
2. Kelentukan

3. Kecepatan
4. Daya Tahan

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kelincahan pemain sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan?
2. Bagaimana Kelentukan pemain sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan?
3. Bagaimana kecepatan pemain sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan?
4. Bagaimana Daya Tahan pemain sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kelincahan pemain sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan
2. Untuk mengetahui kelentukan pemain sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan
3. Untuk mengetahui kecepatan pemain sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan.
4. Untuk mengetahui daya tahan pemain sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan.

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 PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain yang akan digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pembuatan program latihan nantinya.
3. Sebagai bahan acuan untuk pemain sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Universitas Negeri Padang

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil keseluruhan hasil tes kelincahan dengan menggunakan dodging run test rata-rata pemain sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan memiliki kelincahan yang dikategorikan Sedang dengan persentase 61%. Hasil keseluruhan dari tes kelentukan dengan menggunakan tes duduk dan menjangkau pemain sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan memiliki kelentukan rata-rata berada pada kategori Sedang dengan persentase 56%. Tes kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 meter rata-rata pemain sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan memiliki kecepatan pada kategori Sedang dengan persentase 48%. Sedangkan tes daya tahan dengan menggunakan metode Bleep tes rata pemain sepakbola PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan memiliki daya tahan pada kategori Sedang dengan persentase 65%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang berhubungan dengan meningkatkan kondisi fisik pemain *PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan* diantaranya :

1. Bagi pelatih dan pengurus *PS. Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan* disarankan agar lebih memperhatikan faktor-faktor kondisi fisik atlet yang dilatihnya. Terkait dengan penelitian ini agar pengurus dan pelatih lebih

memberikan latihan dalam jumlah yang besar yang berhubungan dengan kondisi fisik seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan

2. Bagi atlet agar lebih meningkatkan lagi kondisi fisiknya yang berhubungan dengan kelincahan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan karena masih berada pada kategori sedang
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar bisa menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dalam jumlah populasi dan sampel yang lebih besar di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini.(2002). *Prosedur Penelitian. (Edisi Revisi V)*.Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil.(2010). *Evaluasi pendidikan Jasmani dan Olahraga*.Malang : Wineka Media
- Arsil, (2000).*Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman.(2008) *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*.Padang : FIK UNP.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepak Bola*. Padang. FIK UNP.
- Dietrich, Knut. (1982). *Sepakbola Aturan dan Latihan*.Jakarta : PT Gramedia
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*.Klaten : Saka Mitra Kompetensi
- Lutan, Rusli dkk.(2012). *Manusia dan Olahraga*.Bandung : ITB dan FPQK/IKIP
- Luxbacher, Joseph A. (2010). *Sepak Bola*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Marjohan.(2011). *Panduan Seminar dan Penelitian*.Padang : FIK UNP
- Marjohan.(2011). *Penunjang Mata Kuliah Penelitian*.Padang : FIK UNP.
- Mielke, Dany.(2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*.Jakarta : Pakar Raya.
- Muchtar, Remmy.(1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*.Jakarta : Departemen Pendidikan dan kebudayaan
- Pate, McClenaghan, Rotella.(1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*.Semarang :IKIP Semarang Press
- Syafruddin.(2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*.Padang : UNP Press
- Tim Mata Kuliah Sepakbola. (2010). *Buku Ajar Sepak Bola*.Padang : Sukabina.
- UU.RI.NO. 3, (2005).*Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara