

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SMA NEGERI 1 SEPULUH KOTO
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salahsatu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :
JONARDI
NIM. 02881**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

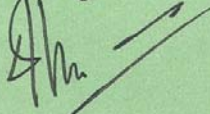
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMA NEGERI 1
SEPULUH KOTO KABUPATEN TANAH DATAR**

Nama : Jonardi
Nim : 02881
Jenjang Program : Strata 1 (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2013

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Dra. Darni M, Pd
NIP: 196012251984032001

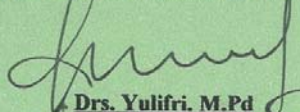
Pembimbing II



Drs. Ali Asmi, M. Pd
NIP: 195609011978011001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

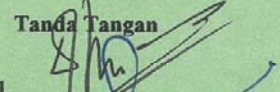

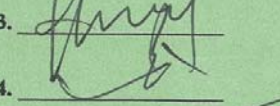


**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMA NEGERI 1
SEPULUH KOTO KABUPATEN TANAH DATAR**

Nama : Jonardi
Nim : 02881
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dra. Darni, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Ali Asmi, M.Pd	2. 
Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	3. 
Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	4. 
Anggota	: Drs. Kibadra	5. 

ABSTRAK

Jonardi 2013 : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto Kabupaten Tanah Datar.

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto Kabupaten Tanah Datar. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (daya tahan, kelincahan, kecepatan) pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto Kabupaten Tanah Datar yang aktif latihan berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sample adalah *total sampling*. Data yang diperoleh yaitu daya tahan dengan *bleep test*, kelincahan dengan *zigzag run* dan kecepatan dengan *lari sprint 30 meter*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan Hasil analisis data diperoleh: 1) kemampuan daya tahan, kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada, kategori baik 2 orang (10%), kategori sedang 15 orang (75%), kategori kurang 3 orang (15%). 2) kemampuan kelincahan, kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada, kategori baik 3 orang (15%), kategori sedang 13 orang (65%), kategori kurang 4 orang (20%). 3) kemampuan kecepatan, kategori baik sekali tidak ada, kategori baik 7 orang (35%), kategori sedang 9 orang (45%), kategori kurang 3 orang (15%) dan kategori kurang sekali 1 orang (5%).

Kata Kunci: *Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1
Sepuluh Koto Kabupaten Tanah Datar.*

KATA PENGANTAR

Puji sukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan bagi penulis, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto Kabupaten Tanah Datar”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil. M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri. M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidika Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibuk Dra. Darni M.Pd. Selaku Pembimbing 1 dan sebagai penasehat akademik (PA) yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat, dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Drs. Ali Asmi.M.Pd. Selaku pembimbing 2 yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat, dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes. Bapak Drs Kibadra. Selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar jurusan Jendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pihak SMA Negeri 1 Sepuluh Koto Kabupaten Tanah Datar, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam penelitian ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Muda-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan dimasa yang akan datang. Semoga segala bimbingan, bantuan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT amin.

Padang, Juni 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Landasan Teori.....	7
1. Ekstrakurikuler Sepakbola	7
2. Kondisi Fisik	11
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Jenis dan Sumber Data	21
E. Prosedur Penelitian	21
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	22
G. Teknik Analisis Data	26

BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....27
B. Hasil Penelitian27
C. Pembahasan.....32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan39
B. Saran.....40

DAFTAR PUSTAKA41

LAMPIRAN.....43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	19
2. Pelaksanaan Tes VO ₂ Max/ <i>bleep test</i>	25
3. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya tahan	29
4. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan	30
5. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil kecepatan	32

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian.....	21
2. Norma Standarisasi VO2Max	23
3. Norma Standarisasi Kelincahan	24
4. Norma Standarisasi Kecepatan	25
5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	28
6. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	29
7. Distribusi Frekuensi Kecepatan	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian.....	43
2. Data Kecepatan (Lari 30 M).....	44
3. Data Kelincahan <i>Zigzag Run</i>	45
4. Data Daya Tahan <i>VO2 Max</i>	46
5. Table Statistik	47
6. Table VO2Max	48
7. Table VO2Max	49
8. Foto Dokumentasi Penelitian	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat baik dikalangan tua maupun dikalangan muda, dapat dilihat dengan banyaknya berdiri klub dan sekolah sepak bola (SSB) di daerah-daerah. Semua ini terlihat dengan adanya kompetisi-kompetisi yang dilaksanakan di daerah, maupun kompetisi-kompetisi kejuaraan nasional yang diselenggarakan oleh PSSI. Cukup berkembangnya pembinaan-pembinaan atlet dalam sepakbola di atur dengan UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Dengan demikian dapat diartikan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan melalui perkumpulan olahraga dan menyelenggarakan pertandingan atau kompetisi secara teratur dan berkelanjutan, baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan

kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik.

Syafrudin(2011:80) menyatakan bahwa:

Untuk pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya antarlain kemampuan fisik, teknik, takti dan mental. sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah yang berasal dari luar diri atlet antarlain pelatih, pembina, gizi sarana dan prasarana.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik dan taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya, mempunyai mental yang baik, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Disamping faktor-faktor di atas, prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan

keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus.

Diantara cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pembinaan dan pengembangannya, baik dimasyarakat maupun di sekolah adalah cabang olahraga sepakbola. Permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m. Sedangkan ide permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan.

Pembinaan olahraga sepakbola tersebut juga dilakukan di SMA Negeri 1 Sepuluh Koto. Pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto merupakan sebuah klub sepakbola yang sudah lama berdiri, dulu memiliki prestasi yang cukup membanggakan dan banyak pemain-pemain yang memiliki potensi sehingga dapat melahirkan bibit sepakbola dan jadi kebanggaan pula bagi Sekolah SMA Negeri 1 Sepuluh Koto. Namun sekarang prestasi sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto menurun dan sampai saat ini belum mampu meraih prestasi yang diharapkan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan dilapangan pada saat mengikuti pertandingan LPI tingkat SMA di lapangan Gumarang Batusangka. SMA Negeri 1 Sepuluh Koto pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerja sama dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan sehingga

melahirkan peluang untuk menciptakan gol. Namun pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi di dalam bermain, sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menduga masih rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto . Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, kesehatan, asupan gizi, kesegaran jasmani, serta mental.

Oleh karena banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto, pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto, di antaranya.

- Daya tahan (*endurance*)
- Kelincahan (*agility*)
- Kelentukan (*flexibility*)

- Daya ledak (*explosive power*)
- Kecepatan (*speed*), dan
- Kekuatan (*strength*)

C. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan waktu dan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka tidak semua komponen kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto yang akan diteliti tetapi hanya dibatasi pada;

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

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

- 1) Bagaimana kemampuan daya tahan yang dimiliki pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto.
- 2) Bagaimana kemampuan kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto.
- 3) Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui.

- 1) Daya tahan yang di miliki oleh pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto.
- 2) Kecepatan yang di miliki oleh pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto.
- 3) Kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sepuluh Koto.

F. Kegunaan penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dirumuskan maka peneliti ini diharapkan bermanfaat:

1. Penulis, Untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa, Sebagai masukan dan pengetahuan dalam meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik pemain sepakbola.
3. Guru penjas, Sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam usaha dan upaya meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola.
4. Sekolah, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler disekolah bagi siswa yang memiliki bakat dan minat, khususnya pada cabang olahraga sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 1 Sepuluh Koto, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa dari 20 sampel yang diteliti untuk variabel:

1. Kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMA N 1 Sepuluh Koto, untuk kategori baik sekali tidak ada, kategori baik sebanyak 2 orang (10%), kategori sedang sebanyak 15 orang (75%), kategori kurang sebanyak 3 orang (15%) dan untuk kategori kurang sekali tidak ada.
2. Kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA N 1 Sepuluh Koto, untuk kategori baik sekali tidak ada, kategori baik sebanyak 3 orang (15%), kategori sedang sebanyak 13 orang (65%), kategori kurang sebanyak 4 orang (20%) dan untuk kategori kurang sekali tidak ada.
3. Kemampuan kecepatan pemain sepakbola SMA N 1 Sepuluh Koto, untuk kategori baik sekali tidak ada. kategori baik sebanyak 7 orang (35%), kategori sedang sebanyak 9 orang (45%) selanjutnya 3 orang (15%) kategori kurang dan hanya 1 orang (5%) kategori kurang sekali.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pemain sepakbola SMA N 1 Sepuluh Koto, untuk menumbuhkan kesadaran dalam berlatih, meningkatkan kedisiplinan,

sungguh-sungguh dalam menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih serta melakukan pengulangan dirumah secara teratur dan kontiniu teruma dalam latihan kondisi fisik.

2. Diharapkan kepada pelatih SMA N 1 Sepuluh Koto untuk meningkatkan lagi latihan kondisi fisik yang sudah ada serta meningkatkan jadwal latihan demi mencapai harapan yang diinginkan.
3. Kepala sekolah agar memberikan perhatian terhadap kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, seperti melengkapi sarana dan prasarana untuk latihan sepakbola.
4. Kepada peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih mendalam agar memperluas bahasan tentang-tentang faktor-faktor yang diduga dapat mempengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral, (2005). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.
- Afrizal, (2004). *Permainan Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.
- Arsil, (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Arsil, (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Bafirman, Agus, Apri, (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP Padang.
- Depdiknas, (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan pendidikan(KTSP)*. Jakarta: BSNP Depdiknas.
- Harsono, (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : Koni Pusat.
- Ismariati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Pres.
- Lutan, Rusli, (1986). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung : FPOK IKIP. Bandung.
- Maidarman, (2010). *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang: FIK UNP Padang.
- Muchtar, Rammy, (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- PSSI, (2007/2008). *Peraturan Permainan*. Jakarta.
- Rasyid, Willadi, (2010). *Permainan Bola Tangan*. Padang: FIK UNP Padang.
- Suharno, (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yokyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Syafruddin, (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olah raga*. Padang : FIK UNP Padang.
- Syafruddin, (2002). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang.
- Syafruddin, (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP padang.
- Tim Pengajar Sepakbola, (2003). *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP Padang.
- Tim Pengajar Sepakbola, (2010). *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP Padang.