

**STUDI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA DI MTSN
KECAMATAN TALAWI KOTA SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

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



Oleh
IRSYADUL ARIEF
NIM. 89413

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

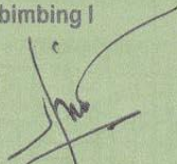
STUDI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA DI MTSN KECAMATAN TALAWI KOTA SAWAHLUNTO

Nama : Irsyadul Arief
NIM : 89413
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

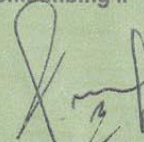
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



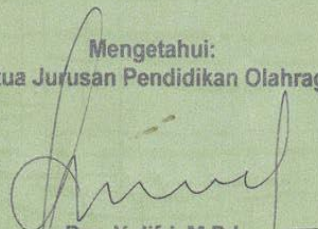
Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 196111191986021001

Pembimbing II



Dr. Emral, M.Pd
NIP. 1958042201986021002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

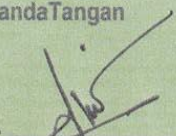
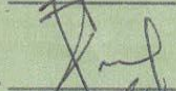
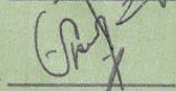
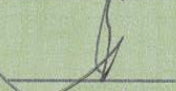
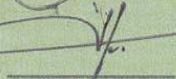
PENGESAHAN

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 : STUDI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA DI
MTSN KECAMATAN TALAWI KOTA SAWALUNTO
Nama : Irsyadul Arief
NIM : 89413
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Dr. Emral, M.Pd	2. 
3. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes	4. 
5. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes	5. 

ABSTRAK

Irsyadul Arief (89413) : Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto

Masalah dalam penelitian ini yaitu penulis beranggapan bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola masih belum begitu baik. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto yang berjumlah sebanyak 21 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 21 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan kondisi fisik. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa daya tahan, tidak ada satu orangpun kategori baik sekali, hanya 6 orang kategori baik, artinya sebagian besar pemain belum memiliki daya tahan dengan baik. Kelincahan, sebagian besar dari jumlah pemain sepakbola belum memiliki kelincahan dengan baik, karena hanya 2 orang kategori baik sekali, 5 orang kategori baik, dan sebanyak 14 orang kategori sedang dan kurang. Kecepatan, sebagian besar pemain belum memiliki kecepatan dengan baik, karena hanya 3 orang kategori baik sekali, dan 2 orang kategori baik. Sedangkan selebihnya memiliki kecepatan kategori sedang dan kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi kondisi fisik pemain sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Suwirman, M.Pd dan Dr. Emral Abus, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Dra. Erianti, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
5. Kedua orangtua ku serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh pihak sekolah di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Sepakbola	8
2. Kondisi Fisik	9
3. Daya Tahan	11
4. Kelincahan	13
5. Kecepatan	15
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan Tempat Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Defenisi Operasional	21
E. Jenis dan Sumber Data	21
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	22
G. Teknik Analisa Data	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	27
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Dayatahan Pemain Sepakbola	27
2. Distribusi Hasil Data Kelincahan Pemain Sepakbola	29
3. Distribusi Hasil Data Kecepatan Pemain Sepakbola.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lintasan Zig-Zag Run	15
2. Teknik <i>Dribbling</i> Dengan Kecepatan Tinggi.....	17
3. Kerangka Konseptual	18
4. Lintasan Lari <i>Dodging Run</i>	24
5. Tes lari cepat 50 meter.....	25
6. Histogram Dayatahan Pemain Sepakbola	28
7. Histogram Kelincahan Pemain Sepakbola.....	30
8. Histogram Kecepatan Pemain Sepakbola	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Kemampuan Kondisi Fisik	44
2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	45
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto	46
4. Dokumentasi Penelitian	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada dasarnya berisikan kegiatan yang berorientasi pada gerak, pelaksanaannya tergantung pada kemampuan dan tujuan yang ingin dicapai oleh pelakunya. Pengembangan dan pembinaan olahraga tersebut dapat dilakukan pada dunia pendidikan dan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan. Kegiatan olahraga tersebut dalam kurikulum SMP/MTs sudah diatur sedemikian rupa oleh Depdiknas (2007:7) melalui kegiatan pengembangan diri yang bertujuan untuk:

“Memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan atau dibimbing oleh konselor, guru atau tenaga pendidik yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler”.

Mengacu pada kutipan di atas, maka jelaslah bahwa kegiatan pengembangan diri dapat dilaksanakan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler dengan tujuan untuk mengembangkan bakat, minat siswa sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan tersebut dibimbing oleh guru atau tenaga pendidik. Dalam arti lain dapat dikatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai wadah untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri para peserta didik sesuai dengan minat dan bakat yang mereka miliki.

Pembinaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan sepakbola dilakukan dengan tujuan dapat mengembangkan dan meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga permainan sepakbola. Luxbacher (2011:1) mengatakan hal yang terpenting dalam permainan sepakbola adalah “Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan”.

Sesuai dengan pendapat di atas dengan demikian dapat dikatakan bahwa seorang pemain sepakbola keterampilan bergerak bebas dan lancar, menguasai dan mengontrol bola merupakan suatu hal yang harus dimiliki, tentunya didukung oleh pengetahuan tentang taktik, kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan berbagai teknik permainan sepakbola, semua itu merupakan aspek penting untuk mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu.

Keterampilan berbagai teknik sepakbola yang dimiliki seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh, semua ini menuntut kemampuan kondisi fisik yang prima. Artinya permainan sepakbola dapat diartikan sebagai permainan yang menantang secara fisik dan mental, karena seorang pemain harus

melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan waktu yang terbatas, fisik dan mental yang lelah. Kemudian harus mampu berlari dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter, seperti berpacu berlari cepat pada saat menerima bola *crossing* agar bola tidak diambil pemain lawan, dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat.

Untuk mengatasi tantangan atau tekanan-tekanan yang terjadi di lapang menuntut seseorang untuk memiliki beberapa kemampuan, seperti kemampuan tentang penguasaan teknik, taktik, mental yang baik, dan yang tidak kalah penting adalah kemampuan kondisi fisik. Menurut Depdiknas (2000:102) menjelaskan bahwa pengertian kondisi fisik umum yaitu “merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi tubuh yang meliputi komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan kelentukan.

Kemampuan kondisi fisik tersebut juga merupakan suatu hal yang sangat penting bagi pemain sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto. Artinya sebagai keadaan fisik atau kesiapan fisik pemain merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi tubuh yang meliputi komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan kelentukan. Dengan demikian dapat dikatakan juga bahwa pemain sepakbola yang telah memiliki kondisi fisik umum, dengan mudah dapat mengembangkan kondisi fisik khusus suatu cabang olahraga.

Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti langsung di lapangan pada saat latihan dan bermain, penulis melihat bahwa sebagian besar pemain sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto, belum memiliki kondisi fisik dengan baik. 30 menit pertama bermain mereka sudah terlihat, gerakanya sudah mulai lamban, terkesan daya tahan para pemain sudah mulai menurun, sehingga kurang mampu bergerak mengatasi tekanan atau tantangan yang disebabkan situasi yang berubah-ubah di lapangan dari pemain lawan. Di samping itu dalam melakukan berbagai gerakan dalam pelaksanaan teknik seperti menggiring bola, kurang cepat dan tidak lincah, begitu juga ketika melakukan tendangan ke gawang kurang kuat dan tidak terarah.

Melihat kenyataan di atas, penulis beranggapan bahwa unsur-unsur atau komponen-komponen kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, kecepatan, dan koordinasi belum mereka miliki dengan baik. Semua unsur kondisi fisik ini diperlukan dalam melakukan berbagai gerakan dan tantangan dalam permainan sepakbola, terutama dalam melakukan berbagai teknik.

Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto. Maka judul penelitian ini adalah "Studi kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka masalah yang ada dapat diidentifikasi adalah masalah kondisi fisik yang terdiri dari:

1. Daya tahan
2. Kekuatan
3. Kelincahan
4. Kecepatan
5. Kelentukan
6. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi pada faktor yang berhubungan dengan variabel penelitian yaitu:

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kecepatan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah penelitian dapat dikemukakan yaitu :

1. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto?
2. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto?

3. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan daya tahan pemain sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto.
2. Kelincahan pemain sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto.
3. Kecepatan pemain sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sepakbola yang ada di Sumatera Barat, khususnya di Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi kondisi fisik pemain.
3. Pemain sepakbola di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto, sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik yang mereka miliki.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan referensi dan bacaan mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang kondisi fisik dari 21 orang pemain sepak bola Di MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yang meliputi variabel :

1. Dayatahan, tidak ada satu orangpun kategori baik sekali, hanya 6 orang kategori baik, artinya sebagian besar pemain belum memiliki dayatahan dengan baik.
2. Kelincahan, sebagian besar dari jumlah pemain sepakbola belum memiliki kelincahan dengan baik, karena hanya 2 orang kategori baik sekali, 5 orang kategori baik, dan sebanyak 14 orang kategori sedang dan kurang.
3. Kecepatan, sebagian besar pemain belum memiliki kecepatan dengan baik, karena hanya 3 orang kategori baik sekali, dan 2 orang kategori baik. Sedangkan selebihnya memiliki kecepatan kategori sedang dan kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Guru penjas sebagai pelatih sepakbola agar secara kontiniu dan berkelanjutan memberikan latihan yang dapat meningkatkan

komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam bermain sepakbola, seperti daya tahan, kelincahan dan kecepatan.

2. Pemain sepak bola lebih tekun dan rajin melakukan latihan yang dapat meningkatkan daya tahan, kecepatan, kelincahan dan unsur-unsur kondisi fisik lainnya yang dibutuhkan dalam bermain sepakbola.
3. Kepala Sekolah MTSN Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto, agar lebih memberikan dukungan baik secara moril dan materil dan memberikan kesempatan untuk mengikuti pertandingan yang ada, sehingga pemain lebih bersemangat dan termotivasi dalam latihan, sehingga prestasi bermain sepakbola dapat ditingkatkan.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Bhineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Cooper. 1985. *Sepak Bola Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta; PT. Gramedia.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2011. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang: Sukabina Press.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Ismaryati. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS.
- Lutan, Rusli, dkk. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Luxbacher. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Depdikbud.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: P2Tk Dirjen Dikti, Depdikbud.