

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA
(SSB) BANGUN PERSADA KECAMATAN KAPUR IX
KABUPATEN 50 KOTA**

SKRIPSI

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



Oleh:

**ARIF RAHMANSYAH
NIM. 14911 / 2009**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB)
Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota

Nama : Arif Rahmansyah

NIM : 14911

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

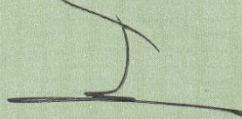
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2014

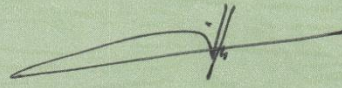
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



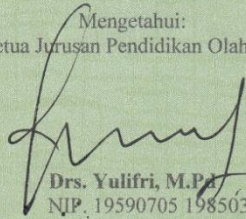
Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Pembimbing II



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

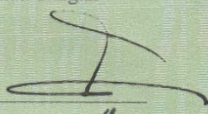

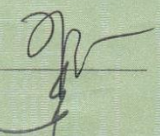
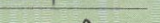
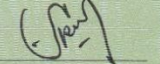
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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 Atlet Sekolah Sepakbola (SSB)
Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50
Kota
Nama : Arif Rahmansyah
NIM : 14911
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : 1. Drs. Zalfendi, M.Kes	1. 
Sekretaris : 2. Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
Anggota : 3. Drs. Hendri Neldi, M.kes, AIFO	3. 
: 4. Drs. Zarwan, M.Kes	4. 
: 5. Dra. Erianti, M.pd	5. 

ABSTRAK

Arif Rahmansyah, 2014 : Tinjauan kondisi fisik atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota

Masalah dalam penelitian ini yaitu diduga belum begitu baiknya kondisi fisik atlet Sekolah Sepakbola (SSB). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

Jenis penelitian ini adalah *descriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sekolah sepak bola (SSB) yang berumur 9 sampai dengan 18 tahun yaitu sebanyak 105 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kecepatan dan kelincahan. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian menyatakan bahwa daya tahan, 1 orang (4%) kategori baik sekali, 6 orang (24%) kategori baik, 12 orang (48%) kategori sedang, 3 orang (12%) kurang dan kurang sekali juga 3 orang (12%). Kecepatan, tidak satupun kategori baik sekali, 10 orang (40%) kategori baik, kategori sedang 10 orang (40%), 3 orang (12%) kategori kurang dan 2 orang (8%) kategori kurang sekali. Kelincahan, untuk kategori baik tidak ada, hanya 7 orang (28%) kategori baik, 11 orang (44%) kategori sedang, 4 orang (16%) kategori kurang dan 3 orang (12%) kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur kehadirat Allah penulis ucapkan yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan kondisi fisik atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam 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. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .
3. Drs. Zalfendi, M.Kes dan Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai pembimbing I, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan kepada penulis di dalam penyusunan skripsi ini sehingga bisa diselesaikan dengan baik.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, Drs. Zarwan, M.Kes dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

5. Pelatih dan pemain serta seluruh pihak Sekolah Sepakbola (SSB) Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk pengambilan data penelitian.
6. Kedua orang tua dan saudara-saudaraku yang telah berusaha memenuhi kebutuhan penulis demi kelancaran penulisan skripsi ini serta memberikan dorongan semangat dan do'a yang ikhlas untuk penulis.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Permainan Sepakbola.....	7
2. Kondisi Fisik.....	10
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Jenis dan Sumber Data.....	25
E. Defenisi Operasional.....	25
F. Teknik Pengumpulan Data	26
G. Teknik Analisa Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	31
1. Daya Tahan	31
2. Kecepatan	33
3. Kelincahan	34
B. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Atlet.....	31
3. Distribusi Frekuensi Kategori Kecepatan.....	33
4. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk pelaksanaan lari zig-zag	19
2. Kerangka Konseptual	21
3. Lintasan Lari 2400 meter.....	27
4. Sikap star berdiri tes lari cepat.....	28
5. Lintasan Zig-Zag Run	29
6. Histogram Hasil Data Daya Tahan	32
7. Histogram Kecepatan	34
8. Histogram Kelincahan	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Rekap Hasil Data Penelitian.....	47
2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	48
3. Dokumentasi Penelitian	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan di Indonesia sangat pesat dan semakin maju dalam berbagai bidang dan aspek kehidupan. Pembangunan ini dilakukan secara menyeluruh dan berkesinambungan. Salah satu pembangunan tersebut adalah di bidang olahraga, yang merupakan bagian dari pembangunan nasional. Pembangunan di bidang olahraga dapat mempersiapkan generasi muda penerus perjuangan bangsa yang sehat dan kuat.

Dalam usaha mengsucceskan pembangunan, pembinaan prestasi olahraga juga mencerminkan prestasi yang dapat mengharumkan nama Bangsa dan Negara sehingga dapat pula meningkatkan harkat dan martabat suatu Bangsa atau Negara di mata dunia. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia adalah olahraga permainan sepakbola. Hampir di seluruh wilayah di Indonesia melakukan pembinaan melalui Sekolah Sepakbola (SSB).

Salah satu Sekolah Sepakbola (SSB) di Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota Provinsi Sumatera Barat adalah SSB Bangun Persada. SSB ini merupakan suatu wadah sekolah sepakbola yang memberikan pembinaan terhadap generasi muda yang dilakukan secara berkesinambungan sesuai dengan harapan yang diharapkan oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang merupakan induk organisasi sepakbola Indonesia.

SSB Bangun Persada melakukan usaha pembinaan dalam meningkatkan prestasi atletnya dengan melaksanakan program latihan seperti peningkatan

kondisi fisik, teknik, taktik yang dilakukan sesuai dengan tahap umur masing-masing, dan memiliki jadwal latihan tersendiri dengan kelompok umur lainnya. Jadwal latihan 3 x dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Kamis dan Minggu yang dimulai pada jam 15:30 WIB.

Tujuan dari pembinaan sepakbola ini adalah untuk mempersiapkan atlet sepakbola yang handal dalam menghadapi tournament sepakbola seperti Liga Pendidikan Indonesia (LPI), dan piala Danun. Selanjutnya SSB ini nantinya diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit atlet yang bisa mengharumkan nama daerah khususnya di Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, dan Indonesia pada umumnya.

Melahirkan bibit yang memiliki prestasi dalam cabang olahraga permainan sepakbola tidaklah mudah, karena banyak faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang atlet untuk berprestasi. Dalam pembinaan prestasi ada beberapa faktor utama yang menentukan kemampuan atlet menurut Syafruddin (2011:77) “Kondisi fisik, teknik, taktik, strategi, mental (psikis)”. Artinya faktor-faktor tersebut harus dimiliki atlet sepakbola karena dapat mempengaruhi keberhasilan dalam mencapai prestasi. Begitu juga bagi atlet sepakbola SSB Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih, memang atlet sepakbola SSB Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, belum banyak berprestasi. Prestasi yang pernah diraih hanya sebatas juara dua antar pelajar Sekolah Menengah Atas. Selanjutnya penulis juga melakukan observasi dan

pengamatan secara langsung ke lapangan tempat atlet melakukan latihan dan bermain, ternyata masih banyak atlet sepakbola SSB Bangun Persada yang belum memiliki kemampuan kondisi fisik dengan baik.

Kemampuan kondisi fisik merupakan hal yang penting bagi atlet sepakbola SSB Bangun Persada, terutama untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi di dalam permainan. Misalnya bermain dengan waktu 2x45 menit membutuhkan komponen kondisi fisik yaitu daya tahan yaitu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama dengan intensitas tinggi. Dalam permainan sepakbola daya tahan sangat diperlukan, karena seorang atlet sepakbola dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlangsung.

Kemudian melakukan *dribbling* atau menggiring bola agar bola tetap terjaga dengan baik dan berpacu dengan pemain lawan, seseorang harus memiliki kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, dan kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi yang lain di area tertentu atau seorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik. Selanjutnya untuk mampu melakukan tendangan ke gawang dengan akurat dan terciptanya gol di dukung oleh kekuatan, daya ledak otot tungkai, koordinasi gerakan dan kelentukan tubuh.

Dari uraian di atas, maka jelaslah bahwa kemampuan kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting dalam merealisasikan teknik untuk

memperoleh kemenangan atau prestasi. Dalam arti dapat dikatakan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting dan merupakan komponen dasar untuk menuju latihan berikutnya, tanpa dukungan kondisi fisik yang prima seorang atlet tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan program latihan dan menghadapi pertandingan. Nilai fisik antara lain kualitas otot berdasarkan kinerja faal dan mekanisme otot yang sedang bekerja yang diperhitungkan pada kekuatan otot, kapasitas anaerobik, power, fleksibilitas, disamping kecepatan, daya tahan, koordinasi gerak, kelentukan dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, komponen-komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan mental sangat menentukan keberhasilan seorang atlet sepakbola dalam mencapai prestasi. Begitu juga dengan kondisi atlet SSB Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, dan belum diketahui secara pasti kemampuan kondisi fisik atlet sepakbola Persada tersebut. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian, dengan suatu harapan dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik, dan sebagai langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi sepakbola di SSB Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Daya tahan

2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Kekuatan
5. *Eksplosive Power*
6. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyaknya komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki atlet sepakbola, maka pada kesempatan ini penulis membatasi atas beberapa faktor saja, agar lebih fokus dan keterbatasan yang penulis miliki yaitu:

1. Daya tahan
2. Kecepatan
3. Kelincahan

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas maka perumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana daya tahan atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota?
2. Bagaimana kecepatan atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota?
3. Bagaimana kelincahan atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Daya tahan atlet sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota?
2. Kecepatan atlet sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota?
3. Kelincahan atlet sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, sebagai masukan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet.
3. Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, sebagai masukan untuk meningkatkan kondisi fisik.
4. Mahasiswa sebagai bahan pedoman dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam dengan jumlah sampel yang lebih banyak.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan referensi dan bacaan mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Kondisi fisik dari 25 orang atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota untuk Variabel:

1. Daya tahan, 1 orang (4%) kategori baik sekali, 6 orang (24%) kategori baik, 12 orang (48%) kategori sedang, 3 orang (12%) kurang dan kurang sekali juga 3 orang (12%).
2. Kecepatan, tidak satupun kategori baik sekali, 10 orang (40%) kategori baik, kategori sedang 10 orang (40%), 3 orang (12%) kategori kurang dan 2 orang (8%) kategori kurang sekali.
3. Kelincahan, untuk kategori baik tidak ada, hanya 7 orang (28%) kategori baik, 11 orang (44%) kategori sedang, 4 orang (16%) kategori kurang dan 3 orang (12%) kategori kurang sekali.

B. Saran

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

1. Pelatih sepakbola agar lebih banyak memberikan latihan kondisi fisik, seperti daya tahan, kecepatan dan kelincahan, karena komponen kondisi

fisik ini dominan dibutuhkan bagi atlet dalam mempelajari keterampilan teknik sepakbola.

2. Atlet sepakbola agar lebih kontiniu melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan daya tahan, kecepatan dan kelincahan, karena hal ini merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi bermain sepakbola.
3. Pengurus Sekolah Sepakbola (SSB) Bangun Persada Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, agar dapat mengamati dan mengevaluasi perkembangan kemampuan kondisi fisik terutama unsur daya tahan, kecepatan dan kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2000). *Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Arikunto, (1997). *Prosedur Penelitian* Jakarta Bin Aksara.
- Arsil, (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Universitas Negeri Padang.
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang: Sukabina Press.
- Harsono, (1996). *Coaching dan Aspek-Aspek Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat pengembangan Kualitas Jasmani.
- Lutan, (1991). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- M. Sajoto (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang : IKIP Semarang.
- Muchtar. (1992). *Pembinaan Fisik Atlet Nasional*, Jakarta. University Press.
- Mutohir, T.Cholik dkk. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Nurhasan. 2003. *Dasar-Dasar Pelatihan Olahraga*. Jakarta: Bagian Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa.
- Poerwono, Dkk. (1985). *Tes Kecakapan Bermain Sepakbola Bagi Mahasiswa Putera*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sadam Putra January. (2010). *Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Di Ssb Alimi Putra Kabupaten Merangin Provinsi Jambi*. *Skripsi*: FIK UNP.
- Sugiyono, (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.