

**TINJAUAN KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAK BOLA
BATANG UMPAI FC KECAMATAN PASAMAN
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

Skripsi

*Diajukan Kepada Tim Penguji Proposal Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh

**NURMAN EFENDI
NIM. 1202506**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAK BOLA
BATANG UMPAI FC KECAMATAN PASAMAN
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

Nama : Nurman Efendi
NIM : 1202506
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2019

Disetujui Oleh:


Pembimbing


Fahd Muktarsvaf, S.Pd.M.Pd

NIP.19890219 201504 1 002

Mengetahui

Ketua Jurusan


Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes

NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Kondisi Fisik pada Atlet Sepakbola Batang
Umpai FC Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman
Barat.**

Nama : Nurman Efendi

NIM : 1202506

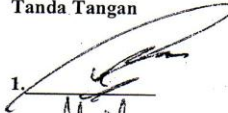


Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2019

Tim Penguji

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.,M.Pd	1.	
2. Anggota : Hadi Pery Fajri, S.Si.,M.Pd	2.	
3. Anggota : Yogi Andria, S.Si.,M.or	3.	

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Mahasiswa, NIM & Pembimbing : Nurman Efendi/1202506 – Fahd Mukhtarsyaf,
S.Pd.MPd.

Judul : *“Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola Batang
Umpai FC Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman
Barat”*

Menyatakan telah menyelesaikan Skripsi pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan
Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang..

Demikian Surat pernyataan ini di buat dengan penuh rasa tanggung jawab dan untuk
dipergunakan sebagai mana mestinya.

Padang, Mei 2019



Hormat Saya

Nurman Efendi
Nurman Efendi
NIM 1202506

ABSTRAK

Nurman Efendi : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat

Masalah dalam penelitian ini yaitu dimana pemain sering mengalami kelelahan dalam bertanding, dan sering tidak siap melakukan serangan balik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain Sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel dalam penelitian adalah pemain umur 16 sampai 19 tahun yang berjumlah 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kondisi fisik yaitu menggunakan tes daya tahan *aerobic* (*VO₂Max*) yang diukur dengan menggunakan *Yoyo intermittent recovery test* dan *Bleep Test*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan dari hasil penelitian dengan menggunakan *Yoyo intermittent recovery test* ditemukan bahwa, Daya tahan *aerobic* pemain sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat termasuk dalam kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata sebesar 647 meter dan hasil penelitian daya tahan *aerobic* pemain sepakbola Batang Umpai FC dengan menggunakan *Bleep Test* termasuk dalam kategori kurang sekali dengan skor *VO₂Max* rata-rata sebesar 40.0.

Kata kunci: Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Batang Umpai FC

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat”

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa 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 terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Prof. Dr.Ganefri., Ph. D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Zalfendi., M.Kes, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Wilda Welis., SP.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Fahd Mukhtarsyaf., S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak sekali memberi bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berate kepada penulis.

5. Hadi Pery Fajri. S.Si.,M.Pd dan Yogi Andria S.Si.,M.Or selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini bisa lebih bagus lagi.
6. Hastria Effendi, M.Farm.,Apt selaku dosen pembimbing akademik.
7. Kepada pengurus atau pelatih dan pemain sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk pengambilan data, dan pemain yang dipilih menjadi sampel yang sudah berpartisipasi dalam pengumpulan data penelitian.
8. Ayahanda dan ibunda tercinta yang sudah bersusah payah dalam memberikan bantuan secara materil serta selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
9. 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, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSRAK.....	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	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Permainan Sepakbola.....	7
2. Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepak Bola	11
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Defenisi Operasioanal	29
E. Jenis dan Sumber Data	29

F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Pengumpulan Data	30
1. Tes Daya Tahan dengan menggunakan <i>Bleep test</i>	31
2. Tes Daya Tahan Menggunakan Tes <i>Yoyo Intermiten test</i>	33
H. Teknik Analisis Data.....	36
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	37
1. Daya Tahan Aerobik dengan Menggunakan tes <i>Yoyo Intermitent Test</i>	37
2. Daya Tahan Aerobik dengan Menggunakan tes <i>Bleep Test</i> ..	39
B. Pembahasan	41
1. Kemampuan Daya Tahan	41
2. Kendala Penelitian	43
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
 DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1: Daftar Populasi Pemain Sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat.....	28
2. Tabel 2: Sampel Penelitian.....	29
3. Tabel 3. Norma Klarifikasi Vo2max untuk Putra	33
4. Tabel 4. <i>Yoyo Intermitent Test</i>	34
6. Tabel 5. Penilaian Norma Standarisasi Daya Tahan Pemain Sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat	38
7. Tabel 6. Penilaian Norma Standarisasi Daya Tahan Pemain Sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat	40

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Lapangan Sepakbola	9
2. Gambar 2. Kerangka Konseptual	25
3. Gambar 3. Lapangan tes <i>Bleep test</i>	33
4. Gambar 4. Lapangan Untuk <i>Yoyo Intermittent Recovery Test</i>	36
5. Gambar 5. Histogram Hasil Data Daya Tahan Dengan <i>Yoyo Intermittent Tes</i> Pemain U-16 sampai 19 tahun Pemain Sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat.....	39
6. Gambar 6. Histogram Hasil Data Daya Tahan Dengan Menggunakan <i>Bleep Test</i> Pemain U-16 sampai 19 tahun Pemain Sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian dengan <i>Yoyo Intermittent test</i>	47
Lampiran 2. Data penelitian dengan <i>Bleep Test</i>	48
Lampiran 3. Dokumentasi penelitian	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat, baik jasmani maupun rohaninya. Berolahraga juga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari. Selain itu olahraga memiliki tujuan dan target dalam suatu kegiatan untuk mencapai suatu kejuaraan serta diperlukan usaha-usaha seperti yang terungkap dalam Undang – Undang Republik Indonesia tentang sistem keolahragaan Nasional No. 3 Pasal 1 tahun 2005 butir 7 yang mengatakan bahwa “Olahragawan adalah pemain yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi”.

Disyahnannya Undang-Undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Bagi seorang pemain, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi itu diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai. Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi, salah satunya adalah olahraga sepak bola. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang disukai atau digemari masyarakat dunia pada umumnya, khususnya di Indonesia. Olahraga ini sudah merakyat dan dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat. Ide

dari bermain sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menahan bola agar tidak kebobolan ke gawang sendiri.

Pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor, menurut Syafruddin (2012:57) menyatakan:

bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal adalah faktor kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya.

Dalam permainan sepak bola membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik merupakan unsur utama pada permainan sepakbola seperti yang dikatakan oleh Luxbacher (1998), ia mengatakan bahwa:

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Anda harus melakukan gerakan yang terampil dimana permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan, anda harus mampu berlari beberapa mil dalam satu pertandingan sehingga hampir menyamai kecepatan sprinter dan menghadapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat. Serta anda harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu. Sehingga kemampuan fisik menentukan penampilan anda dilapangan sepakbola.

Selain itu ada juga yang mengatakan bahwa kondisi fisik juga merupakan salah satu unsur terpenting dalam permainan sepakbola diantaranya menurut Djezed dan Darwis (1985:5) adalah “*Agility* (kelincahan), *Flexibility* (kelentukan), *Speed* (kecepatan), *Strength* (kekuatan), *Endurance* (daya tahan) dan *Balance* (keseimbangan)”. Selain ke enam unsur fisik tersebut, mental merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan, karena keberhasilan seseorang pemain sangatlah tergantung dari sikap mentalnya.

Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam permainan sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu kemampuan untuk meningkatkan baik itu teknik maupun mental pemain. Dari beberapa penjelasan diatas jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang pemain, karena permainan sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan waktu selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang pemain tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik, Jhonson dan Nelson dalam Arsil (2000:5) mengemukakan “perlunya dilakukan tes dalam pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik”.

Prestasi olahraga sepakbola di Indonesia bukanlah sesuatu yang bisa didapatkan dengan mudah, dibutuhkan pembinaan yang baik diseluruh wilayah indonesia dari sabang sampai merouke. Perkembangan sepakbola di Provinsi Sumatera Barat belum terlalu pesat, namun disisi lain banyak terdapat klub-klub sepakbola yang berada di wilayah Sumatera Barat. Dari sekian banyaknya klub yang ada di Sumatera Barat diharapkan dapat menghasilkan bibit yang berpotensi dan dapat mengangkat prestasi sepakbola Indonesia terutama di Sumatera Barat.

Klub sepakbola Batang Umpai FC merupakan salah satu dari klub yang berada di Sumatra Barat dan masih aktif melakukan latihan. Telah sering mengikuti pertandingan antar klub tingkat Nagari dan Kabupaten, namun belum mendapatkan hasil yang memuaskan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, pemain sepakbola Batang Umpai FC masih jauh dari harapan. Dimana pemain sering mengalami kelelahan dalam bertanding dan sering tidak siap melakukan serangan balik. Hal itu terlihat pada saat pemain sepakbola Batang Umpai FC melakukan latihan dan juga terlihat pada beberapa pertandingan yang dijalankan pemain Batang Umpai FC tersebut. Pada babak pertama pemain sepakbola Batang Umpai FC masih dapat mengimbangi jalannya pertandingan, para pemain dapat bekerja sama dengan baik, disiplin menjalankan tugas pada posisi masing-masing, dapat mengatur tempo permainan sehingga mendapatkan beberapa peluang untuk menciptakan gol. Namun pada babak kedua para pemain mulai kehilangan konsentrasi, para pemain tidak lagi disiplin pada tugas masing-masing, sering lambat dan lengah dalam mengantisipasi serangan lawan, begitu juga pasing dan kontrol kurang akurat dan semua pemain mulai lengah sehingga kebobolan. Oleh karena itu peneliti beranggapan bahwa dampak kondisi fisik menjadi penyebab utama pemain sepakbola Batang Umpai FC mengalami penurunan prestasi dan sering gagal dalam mengikuti kejuaraan atau kompetisi.

Berdasarkan uraian peneliti menyimpulkan bahwa menurunnya prestasi Pemain sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat diduga terjadi karena kurang baiknya kondisi fisik para pemain tersebut. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Batang Umpai FC Kecamatan Pasaman, Kabupaten Pasaman Barat”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui bagaimana tingkat kemampuan daya tahan pemain sepakbola Batang Umpai FC.
2. Belum diketahui kemampuan teknik sepakbola pada pemain sepakbola Batang Umpai FC.
3. Mental pemain mempengaruhi prestasi pemain sepakbola Batang Umpai FC.
4. Program latihan mempengaruhi prestasi pemain sepakbola Batang Umpai FC.
5. Penerapan gizi pemain mempengaruhi prestasi pemain sepakbola Batang Umpai FC.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan biaya, waktu dan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti maka penelitian ini dibatasi pada **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Batang Umpai FC, yang meliputi daya tahan aerobik (*VO2 max*)**.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat yang meliputi:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain Sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat khususnya :

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan pemain Sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana olahraga (S.Or) pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pengurus ataupun pelatih Sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Sebagai bahan bacaan perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisa dan pembahasan yang telah diuraikan, maka pada bab ini akan dapat ditarik kesimpulan dan saran, sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari 20 orang pemain sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat, sesuai dengan tujuan dan variabel yang diteliti, serta hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan untuk variabel kemampuan fisik yang diteliti yaitu Daya tahan aerobik yang dimiliki oleh pemain sepakbola Batang Umpai Fc Pasaman Barat :

1. Dengan menggunakan *yoyo intermitent recovery test* dimana disini daya tahan aerobik atlet berada pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata sebesar 644 meter.
2. Dengan menggunakan *Bleep Tes* disini juga didapat hasil daya tahan aerobik atlet berada pada kategori kurang sekali dengan skor VO^2Max rata-rata 40.0.

B. Saran

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

1. Pelatih Sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat agar meningkatkan kondisi fisik pemainnya baik dengan cara menambah hari latihan, membuat program latihan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam setiap latihan yang diberikan kepada pemain, serta

melakukan evaluasi terhadap semua kegiatan yang dilakukan terutama setiap setelah melakukan pertandingan baik itu kompetisi maupun uji coba.

2. Pemain Sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat agar menambah waktu latihan kondisi fisik diluar hari latihan terjadwal dengan kontiniu dan dengan cara yang benar, khususnya unsur-unsur fisik yang dominan dibutuhkan dalam permainan sepak bola terutama latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2013. Manajemen Kebugaran. Padang: Sukabina Press.
- _____ -2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang: Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2010. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2000. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- _____ Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. 2013. Fisiologi Olahraga. Malang: Wineka Media
- Bangsbo Jens and Mohr Magni. 2012. Yoyo intermittent Recovery Test
- Harsuki, 2003. Manajemen Kebugaran Jasmani. Jakarta: Pusat kesegaran jasmani
- Irawadi, Hendri. 2013. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP Press.
- Luxbacer, (1998), Technik and Konditionshulunz Futball, Schondorfz: Verlage Karl Hofmann.
- Mardalis. 1995. Metode Penelitian (Suatu Pendekatan Proposal). Jakarta: Bumi Aksara.
- Neldi, Hendri. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Wineka Media.
- Sneyers, Jef. 1988. Latihan dan Strategi bermain sepakbola. Jayapura: PT. Rosda RJ.
- Syafruddin. 2012. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Prees.