

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA SSB
EXCELLENT FC BATUSANGKAR**

SKRIPSI

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



Oleh :

ERICK LIO NARDO
NIM: 1104496

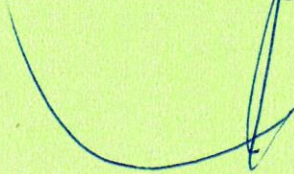
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB Exellent
Fc Batusangkar
Nama : Erick Lio Nardo
NIM/ BP : 1104496/ 2011
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

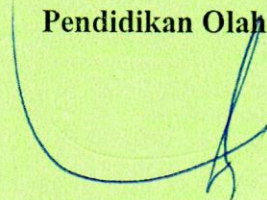
Pembimbing I



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 19611230 198803 1003

Mengetahui,

**Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga**



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 19611230 198803 1003

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet SSB Excellent FC
Batusangkar**
Nama : **Erick Lio Nardo**
NIM/ BP : **1104496/2011**
Program Studi : **Penjaskesrek**
Jurusan : **Pendidikan Olahraga**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2018

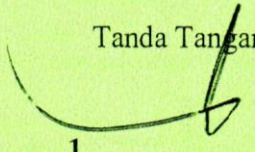
Tim Penguji

1. Ketua : **Drs. Zarwan, M.Kes**

2. Anggota : **Dr. Zalfendi, M. Kes**

3. Anggota : **Dra. Erianti, M.Pd**

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SSB Excellent FC Batusangkar** adalah hasil karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2018

Yang membuat pernyataan



Erick Lio Nardo

NIM.1104496

ABSTRAK

Erick Lio Nardo (1104496): Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB Excellent Batusangkar

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan teknik bermain sepakbola atlet sepakbola SSB Excellent Batusangkar belum begitu baik. Salah satu faktor penyebabnya adalah kemampuan kondisi fisik yang dimiliki atlet. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet sepakbola SSB Excellent Batusangkar.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola SSB Excellent Batusangkar yang berjumlah 25 orang pada tahun 2018. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 25 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik atlet sepakbol SSB Excellent Batusangkar meliputi daya tahan aerobik, kelincahan, kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian ditemukan bahwa dari 25 orang atlet yang memiliki : 1) kemampuan daya tahan aerobik hanya 1 orang (4%) kategori baik sekali dan 8 orang kategori baik, 10 orang (40%) kategori sedang, 4 orang (16%) kategori kurang dan 2 orang (8%) kategori kurang. 2) Kemampuan kelincahan 2 orang (8%) kategori baik sekali dan 3 orang (12%) kategori baik, 12 orang (48%) kategori sedang, 6 orang (24%) kategori kurang dan 2 orang (8%) kategori kurang, 3) Kemampuan kecepatan hanya 1 orang (4%) kategori baik sekali, 7 orang (28%) kategori baik, 8 orang (32%) kategori sedang, 8 orang (32%) kategori kurang, dan 1 orang (4%) kategori kurang sekali. 4) Kemampuan daya ledak otot tungkai tidak satupun kategori baik sekali, 5 orang (20%) kategori baik, 15 orang (60%) kategori sedang, 4 orang (16%) kategori kurang dan hanya 1 orang (4%) kategori kurang sekali.

Kata Kunci: **Tinjauan Kondisi Fisik**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB *Excellent* Batusangkar”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis sadar 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 terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. H. Zalfendi, M.Kes. AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, serta selaku pembimbing, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
3. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Kibadra, M,Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.

1. Kedua orangtua serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
2. Pelatih serta seluruh pihak SSB *Excellent* Batusangkar yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan atletnya dalam pengumpulan data penelitian ini.
3. 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, Juli 2018

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	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Kondisi Fisik	12
2. Unsur-Unsur Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepakbola	14
B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Pertanyaan Penelitian.....	28
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Defenisi Operasional.....	30
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisa Data.....	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	37
B. Pembahasan.....	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Aerobik.....	37
2. Distribusi Hasil Data Kelincahan	39
3. Distribusi Hasil Data Kecepatan	41
4. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari Zig-zag	20
2. Teknik <i>Dribbling</i> Dengan Kecepatan Tinggi	22
3. Kerangka Konseptual.....	28
4. Tes kelincahan (<i>Zig-zag run</i>).....	33
5. Tes kecepatan (<i>lari 50 meter</i>).....	34
6. Tes daya ledak otot tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>).....	35
7. Histogram Hasil Data Daya Tahan Aerobik	38
8. Histogram Kelincahan	40
9. Histogram Kecepatan.....	41
10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian.....	57
2. Dokumentasi Penelitian	58
3. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kerangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan di masa yang akan datang. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda di Indonesia adalah melalui pembinaan olahraga dalam masyarakat. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat.

Berdasarkan pada kutipan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa masyarakat mempunyai hak untuk melakukan pengembangan dan pembinaan olahraga, baik atas kesadaran atau prakarsa sendiri maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan berbagai cabang olahraga. Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi, maka untuk dapat mengejar prestasi puncak hendaknya.

Cabang olahraga yang banyak digemari dan mendapat pembinaan dan perhatian yang luas di seluruh wilayah Indonesia adalah cabang olahraga

permainan sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu dan olahraga prestasi yang dipertandingkan, sehingga banyak berdiri Sekolah-Sekolah Sepakbola, mulai dari kota sampai ditingkat Kabupaten/Kota di seluruh Indonesia. Diantaranya SSB Excellent Batusangkar yang didirikan oleh Pitondri, S.Pd pada tahun 2000, sebagai pelatih dan asisten pelatih adalah bapak David, S.Pd dan Anton. Tempat latihan dilakukan di lapangan Gumarang Batusangkar dengan jadwal latihan yaitu setiap hari Selasa sore dan hari Minggu pagi.

Prestasi terakhir yang diraih oleh atlet sepakbola SSB Excellent Batusangkar adalah juara 1 pada kejuaraan antar SSB se Kabupaten Tanah Datar tahun 2017. Namun pertandingan-pertandingan diluar daerah atau Kabupaten lain belumlah juara, seperti mengikuti pertandingan di Kabupaten 50 Kota dan pertandingan dalam kejuaraan antar SSB di tingkat Propinsi Sumatra Barat belumlah berhasil, tidak masuk ke dalam delapan besar. Memang tidak mudah untuk meraih prestasi bermain sepakbola karena banyak faktor yang mempengaruhinya.

Menurut Syafruddin (1999:22) bahwa pencapaian prestasi ditentukan oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri pemain seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar pemain itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Di samping faktor-faktor di atas prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontinu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut kondisi fisik yang terdiri daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan merupakan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan bermain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti teknik, taktik, dan mental.

Sesuai dengan uraian di atas jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan suatu faktor yang penting dalam suatu cabang olahraga seperti cabang olahraga permainan sepakbola. Selanjutnya Syafruddin (2011:96) mengatakan bahwa “pada cabang olahraga permainan seperti sepakbola, bolavoli, dan bola basket tuntutan terhadap kebutuhan kondisi fisik jauh lebih kompleks jika dibanding dengan olahraga lari 100 meter”. Di samping itu hal ini dikarenakan dalam olahraga permainan misalnya permainan sepakbola merupakan tuntutan terhadap teknik juga sangat kompleks. Oleh sebab itu seorang atlet sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang prima.

Dalam permainan sepakbola komponen-komponen kondisi fisik dominan dibutuhkan antara lain adalah daya tahan, karena permainan sepakbola berlangsung dalam waktu yang relatif lama yaitu 2x45 menit pada lapangan yang luas dengan gerakan-gerakan kongkrit, bahkan bisa lebih apabila terjadi babak tambahan. Kemudian kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi gerakan dominan dibutuhkan atlet untuk melakukan teknik

menggiring bola, karena dalam bergerak menggiring bola arahnya selalu berbeda-beda dari satu daerah ke daerah yang lain, baik dalam menyerang maupun dalam bertahan.

Selanjutnya untuk beberapa pelaksanaan teknik seperti menendang jarak jauh (*long passing*), menendang bola ke gawang, berebut bola diudara dengan meloncat setinggi mungkin, dan melakukan tendangan sudut, semua ini membutuhkan kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelentukan tubuh dan sebagainya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tuntutan kemampuan kondisi fisik atlet sepakbola secara umum harus berada pada kondisi baik. Tanpa kondisi fisik yang baik, mustahil kemampuan teknik bermain sepakbola dapat dikembangkan atau ditingkatkan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan dalam beberapa kali pertandingan yang diikuti atlet sepakbola SSB Excellent FC Batusangkar terlihat penampilan dari beberapa tekniknya kurang baik. Misalnya ketika atlet melakukan passing kurang terarah dan tidak tepat sasaran pada teman yang dituju, kemudian pada saat menendang bola ke gawang sepertinya kurang bertenaga atau tidak keras sehingga mudah diterima penjaga gawang. Kemudian sering terjadi kesalahan pada saat melakukan *dribbling* atau menggiring bola, kalah cepat dengan pemain lawan dan bola dapat dirampas oleh pemain lawan. Selanjutnya untuk berebut bola diudara seperti melakukan heading loncatannya kurang tinggi dan serangan dapat dipatahkan oleh pemain lawan. Begitu juga ketika terjadi tendangan sudut tendangan

terlalu lemah sehingga bola tidak sampai pada sasaran yang diinginkan yaitu di depan gawang.

Berpedoman pada uraian di atas, maka penulis beranggapan bahwa kemampuan teknik bermain sepakbola SSB Excellent FC Batusangkar belum begitu baik. Salah satu faktor disebabkan oleh kemampuan kondisi fisik, karena kemampuan teknik sangat didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang dimiliki atlet, tentunya hal ini dapat diperoleh melalui latihan. Menurut Nurhasan (2003:26) latihan fisik bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik atlet, melalui pelatihan komponen-komponen fisik yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan dan kapasitas aerobik. Keempat komponen tersebut merupakan komponen dasar fisik umum, dan merupakan unsur pokok kebugaran jasmani atlet”.

Sesuai dengan penjelasan tentang permasalahan yang terjadi pada atlet sepakbola SSB Excellent FC Batusangkar. Maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang kemampuan kondisi fisik atlet sepakbola SSB Excellent FC Batusangkar tersebut. Penelitian ini nantinya jelas diharapkan berguna untuk perkembangan dan kemajuan cabang olahraga permainan sepakbola ke depannya, terutama pada atlet sepakbola SSB Excellent FC Batusangkar dan SSB lainnya yang ada di Sumatera Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, tentang kondisi fisik atlet sepakbola SSB Excellent FC Batusangkar maka

dapat diidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi yaitu sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Kelentukan
6. Keseimbangan.
7. Penguasaan teknik
8. Taktik
9. Mental

C. Pembatasan Masalah.

Dari identifikasi yang telah dikemukakan di atas, banyaknya komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, dan karena keterbatasan yang penulis miliki maka penelitian ini hanya komponen kondisi fisik yakni:

1. Daya tahan aerobik
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Daya ledak otot tungkai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan aerobik atlet sepakbola di SSB Excellent FC Batusangkar.
2. Bagaimana kemampuan kelincahan atlet sepakbola di SSB Excellent FC Batusangkar.
3. Bagaimana kemampuan kecepatan atlet sepakbola di SSB Excellent FC Batusangkar.
4. Bagaimana kemampuan daya ledak atlet sepakbola di SSB Excellent FC Batusangkar.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan daya tahan aerobik atlet sepakbola SSB Excellent FC Batusangkar
2. Kemampuan kelincahan atlet sepakbola SSB Excellent FC Batusangkar
3. Kemampuan kecepatan atlet sepakbola SSB Excellent FC Batusangkar
4. Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola SSB Excellent FC Batusangkar

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Penulis, penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pengurus SSB Excellent FC Batusangkar sebagai masukan dalam hal kemampuan komponen-komponen kondisi fisik atlet.
3. Para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama yang lebih mendalam.
4. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai sumbangan bahan bacaan di perpustakaan
5. Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan masukan dalam mempertimbangkan jenis penelitian yang akan diteliti mahasiswa selanjutnya.