

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PUTRA
BAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga untuk memenuhi
persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan*



**ARDINDA FERDIAN
NIM. 14086260**

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

2018

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PUTRA BAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Ardinda Ferdian

NIM : 14086260

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Disetujui oleh:
Pembimbing



Drs. Ali Umar, M.Kes.
NIP. 19550309 198603 1006

HALAMAN PENGESAHAN LULUSAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan Di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PUTRA BAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Ardinda Ferdian

NIM : 14086260

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji,

Nama

1. Ketua : Drs. Ali Umar, M.Kes

2. Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd

3. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd. M.Pd

Tanda Tangan

1

2

3

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ardinda Ferdian
Thn. Masuk/NIM : 2014/14086260
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Tugas Akhir : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB)
Putra Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir/Skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk kepentingan akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan pemikiran saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Dalam tugas akhir ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.
4. Tugas akhir ini sah apabila telah ditandatangani asli oleh pembimbing, tim penguji dan ketua program studi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena tugas akhir ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan yang berlaku.

Padang, Agustus 2018

Yang Menyatakan



Ardinda Ferdian
NIM. 14086260

ABSTRAK

ARDINDA FERDIAN. 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah terjadinya penurunan prestasi yang dialami oleh SSB Putra Bayang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Putra Bayang yang telah terdaftar dan aktif latihan. Pemain berjumlah 45 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah Kelompok Umur 16-17 yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu distribusi frekuensi.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kecepatan atlet didapatkan sebanyak 2 orang (10%) mempunyai kecepatan baik sekali, 4 orang (20.0%) mempunyai kecepatan baik, 9 orang (45.0%) mempunyai kecepatan cukup dan 5 orang (25.0%) mempunyai kecepatan kurang. Kelincahan didapatkan sebanyak 10 orang (50.0%) mempunyai kelincahan baik dan 10 orang (50.0%) mempunyai kelincahan cukup. Daya ledak otot tungkai didapatkan sebanyak 15 orang (75.0%) mempunyai daya ledak otot tungkai baik sekali dan sebanyak 5 orang (25.0%) mempunyai daya ledak otot tungkai baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Bayang Kabupaten Pesisir Selatan masih berada dalam Klasifikasi cukup.

Kata Kunci: **Kondisi Fisik Atlet**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Bayang Kabupaten Pesisir Selatan”. Selanjutnya salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai contoh teladan umat manusia sedunia. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelas sarjana Strata1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan sampai pada tahap penyelesaian melibatkan banyak pihak, tidak sedikit bantuan baik secara moril maupun material yang peneliti terima. Untuk itu pada kesempatan ini izinkanlah peneliti menyampaikan terimakasih kepada bapak/Ibu :

1. Bapak Prof. Genefri, Ph.D. Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes. Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memfasilitasi penulis untuk menyelesaikan studi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes. Sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah banyak membantu demi kelancaran studi ini.
4. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes. Sebagai pembimbing, yang telah memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.

5. Dosen penguji, Bapak Drs. Yulifri, M.Pd. Ibu Hilmainur Syampurma S.Pd, M.Pd yang memberikan kritik dan saran dalam penulisan skripsi ini.
6. Dosen dan karyawan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada Orang Tua dan Kakak Saya Yaitu Syaiful Bahri (Ayah), Musti Murni (Ibu), Ade Putra Utama S.Pd.i (Kakak), Anggia Wulan Dari A.md (Kakak), Selcia Yarna Sari (Kakak) Adrilah Ilham (Adik), Defri Kurnia Rahmat (Adik).
8. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pesisir Selatan
9. Pelatih SSB Putra Bayang yang telah bersedia memberikan dukungan untuk penelitian ini.
10. Atlet SSB Putra Bayang, yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
11. Teman Seperjuangan Yaitu Ardinda Ferdian, Muhammad Ikhbal, Debi Putra Yoga, Ilham Seprian, Ravitra Aulia, Muhammad Dio Fajri, M. Rizal Lubis, Budi Utama, Raka Avron, Indra Guntara, Rival Kurniawan, Ilman, Rafi Andesta. Yang telah membantu saya dalam menyelesaikan Skripsi ini.
12. Teman-teman Seperjuangan Bp 2014 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai pada tahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan, dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua dan ikut serta dalam pengembangan khasanah ilmu pengetahuan. Amin....

Padang, Agustus 2018

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	I
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Sepakbola	8
2. Kondisi Fisik	10
B. Kerangka Konseptual	16
C. Pertanyaan Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Definisi Operasional	20
E. Jenis dan sumber Data	21
F. Instrumen Penelitian	21
G. Teknik Pengumpulan Data	22
H. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	27
B. Pembahasan	31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	37
B. Saran	37

DAFTAR RUJUKAN	40
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	44
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	18
2. Lintasan Lari 40 Meter.....	22
3. <i>Zig zag run Test</i>	24
4. Standing <i>Broad Jump</i>	25
5. Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	28
6. Histogram Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	29
7. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot tungkai.....	31

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	20
2. Norma Tes Lari 40 Meter.....	23
3. Norma Standarisasi <i>Tes Zig zag Run</i>	24
4. Norma Standarisasi <i>Tes Standing Broad Jump</i>	25
5. Distribusi Rata-rata Kecepatan.....	27
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	27
7. Distribusi Rata-rata Kelincahan.....	28
8. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	29
9. Distribusi Rata-rata Daya Ledak Otot Tungkai.....	30
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format Test Kecepatan.....	40
2. Format Test Kelincahan.....	41
3. Format Test Standing Broad Jump.....	42
4. Data Statistik.....	43
5. Dokumentasi Penelitian.....	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, mulai dari orang dewasa sampai anak-anak, baik pria maupun wanita juga menyukai olahraga sepakbola, dan ini juga terjadi di Indonesia. Karena banyaknya penggemar sepakbola di Indonesia, maka banyak pula klub-klub sepakbola berkembang seperti sekolah sepakbola (SSB), pusdiklat dan pelatihan sepakbola lainnya.

Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepakbola yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah untuk menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara di persepakbolaan dunia, hal itu juga dijelaskan di dalam UUD RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 21 ayat I yang berbunyi “ Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”. Jadi pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya sepakbola, agar dapat menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara Indonesia di persepakbolaan dunia. Dan untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah, hal itu tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi atlet-atlet sepakbola Indonesia. Menurut Syafruddin (1999:22) bahwa:

Pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana, organisasi, iklim, cuaca, keluarga, makanan bergizi dan sebagainya.

Berdasarkan kutipan diatas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik dan taktik sesuai dengan cabang yang diminati nya, 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 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.

Di samping faktor-faktor di atas, prestasi juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih juga dapat mengembangkan kemampuan teknik atlet sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang diinginkannya. Usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu serta asupan gizi yang diterima oleh atlet juga menjadi peranan penting dalam pencapaian prestasi atlet. Dan kondisi fisik juga merupakan salah satu bagian terpenting dalam pencapaian suatu prestasi.

Menurut Darwis dkk (1985:5) "unsur kondisi fisik yang penting dalam sepakbola antara lain kelincahan, kelentukan, kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan". Sedangkan menurut Lutan (1991:234) "kemampuan

komponen dasar dalam sepakbola adalah, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan”. Dalam semua unsur yang terpenting dalam sepakbola, yang merupakan unsur yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dan kelentukan.

Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis di dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental. Syafruddin (1999:13) “kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki”.

Dari beberapa penjelasan diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet 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 (1999:5) mengemukakan “perlunya dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik”.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan melalui perkumpulan olahraga dan menyelenggarakan pertandingan atau kompetisi secara teratur dan berkelanjutan, baik di tingkat daerah maupun ditingkat nasional. begitupun di Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Hal itu terbukti dengan

banyaknya bermunculan SSB-SSB yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu di Kabupaten Pesisir Selatan.

Diantara SSB yang ada di Kecamatan Bayang adalah SSB Putra Bayang merupakan salah satu SSB yang sudah lama berdiri di Kecamatan Bayang, SSB Putra Bayang berdiri pada tahun 2000, dan diharapkan dapat melahirkan pesepakbola kebanggaan masyarakat Indonesia umumnya, dan khususnya kabupaten pesisir selatan. Jumlah pemain yang terdaftar di SSB Putra Bayang sebanyak 45 orang. Pemain berlatih sebanyak 3x seminggu dan berlatih di lapangan hijau SSB Putra Bayang. Sejak berdirinya SSB Putra Bayang telah berhasil memperoleh beberapa diantaranya pada tahun 2011 menjadi juara 1 di turnamen tingkat Kecamatan IV jurai, dan Pada tahun 2014 SSB Putra Bayang Meraih Juara 1 LPI Sekabupaten Pesisir Selatan, akan tetapi prestasi yang telah sempat diraih tersebut mengalami penurunan secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pada kompetisi tingkat kabupaten Pesisir Selatan tahun 2016 yang diikuti oleh SSB Putra Bayang, SSB ini tidak berhasil menembus pada babak semifinal.

Penurunan prestasi yang dialami oleh SSB Putra Bayang kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kondisi fisik, mental, motivasi, teknik yang dimiliki oleh pemain, faktor pelatih serta faktor sarana dan prasarana. Dilihat dari segi permainan SSB Putra Bayang yang penulis amati, masih jauh dari harapan. Dimana pemain SSB Putra Bayang sering mengalami kelelahan dalam bertanding terutama pada 45 menit babak kedua, kalah dalam duel baik *sprint* maupun *body charge*, dan selalu tidak siap untuk

melakukan serangan balik maupun diserang. Ini kemungkinan besar menyebabkan menurunnya prestasi pemain SSB Putra Bayang.

Selanjutnya faktor yang menyebabkan menurunnya prestasi SSB Putra Bayang adalah faktor mental yang dimiliki oleh pemain, pemain yang memiliki mental yang baik maka tidak akan merasa tertekan ketika bertanding dibawah tekanan supporter lawan. Selain itu faktor teknik yang dimiliki oleh pemain juga sangat mempengaruhi prestasi tim, dengan teknik yang baik pemain akan mampu menguasai pertandingan dan selalu siap ketika menyerang dan diserang.

Selanjutnya faktor pelatih dan motivasi juga dapat mempengaruhi prestasi yang dimiliki oleh SSB Putra Bayang, pelatih yang mampu menyusun program latihan dengan baik maka akan menumbuhkan motivasi yang tinggi bagi pemain maka pemain akan lebih tertarik untuk berlatih serta lebih bersungguh-sungguh dalam bertanding.

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan masalah tersebut di atas. Dari penelitian ini diharapkan bisa melahirkan suatu langkah antisipatif terhadap masalah yang terjadi pada SSB Putra Bayang kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat identifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan menurunnya prestasi SSB Putra Bayang sebagai berikut:

1. Kondisi fisik

2. Motivasi
3. Mental
4. Teknik (keterampilan)
5. Pelatih
6. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya permasalahan yang mempengaruhi prestasi SSB Putra Bayang, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada pencapaian tujuan penelitian. Maka adapun faktor yang menjadi fokus penelitian adalah faktor kondisi fisik atlet SSB Putra Bayang yang meliputi, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain SSB Putra Bayang yang terdiri dari :

1. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki Atlet SSB Putra Bayang Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki Altet SSB Putra Bayang Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Bagaiaman tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki Atlet SSB Putra Bayang Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui dan memaparkan tingkat kecepatan yang dimiliki Atlet SSB putra bayang Kabupaten Pesisir Selatan
2. Untuk mengetahui dan memaparekan tingkat kelincahan yang dimiliki Atlet SSB Putra Bayang Kabupaten Pesisir Selatan
3. Untuk mengetahui dan memaqparkan tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki Atlet SSB Putra Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bagi pelatih dan pengurus SSB Putra Bayang agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.