

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BADAI LAUT FC KECEMATAN
BAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Satu syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1)
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**BAGAS
NIM.16086321**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Badai Laut FC
Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : **Bagas**

NIM : **16086321**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

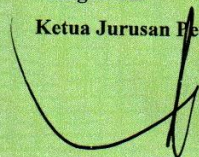
Universitas : **Universitas Negeri Padang**

Padang, Januari 2020

Disetujui Oleh

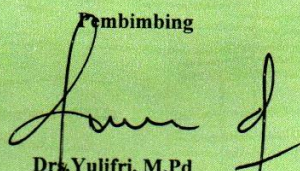
Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP: 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

*Di nyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BADAI LAUT FC KECEMATAN BAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Bagas
NIM/BP : 16086321/2016
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2020

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd

1.

2. Sekretaris : Drs. Nirwandi, M.Pd

2.

3. Anggota : Drs. Kibadra, M.Pd

3.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bagus
NIM/BP : 16086321/2016
Tempat/Tgl. Lahir : Koto Berapak/ 10 Januari 1997
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Tugas Akhir : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Badai Laut Fc Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir saya ini adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk kepentingan akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Dalam Tugas Akhir ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

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

Padang, 30 Januari 2020

Yang menyatakan,



Bagas

16086321

ABSTRAK

Bagas, 2020 : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kondisi fisik pemain sepakbola Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah sebanyak 50 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *Porpositive sampling* sehingga berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik kecepatan menggunakan tes lari 40 meter, kelincahan menggunakan tes *zig-zag run*, dayatahan menggunakan tes lari 2400 meter dan daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik pemain sepakbola Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan pada indikator kecepatan dengan lari 40 meter dalam kategori “cukup”. 2) Kondisi fisik pemain sepakbola Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan pada indikator kelincahan dengan *zig-zag run* dalam kategori “kurang”. 3) Kondisi fisik pemain sepakbola Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan pada indikator dayatahan dengan lari 2400 meter dalam kategori “cukup”. 4) Kondisi fisik pemain sepakbola Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan pada indikator daya ledak otot tungkai dengan *standing board jump* dalam kategori “cukup”.

Kata Kunci : Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Kibadra, M.Pd dan Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku dosen kontributor yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda Mursal dan ibunda Helda yusran yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada kakak saya Bertha Kristina, S,Pd dan Onki Felani, Rivel Fenando, Menda Yusran dan Sadam yang sangat kucintai terimakasih banyak atas semua yang di berikan kepada penulis.
8. Terima kasih pada tim dan Pemain Badai Laut FC
9. Kepada *patner* sejati saya Monicha Aulia Finola terimakasih banyak atas semua dukungannya, kalau bukan tanpa dia mungkin penulis belum sampai pada tahap ini, *i love you* puak.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2020

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	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Sepakbola	8
2. Kondisi Fisik	11
B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Definisi Operasional	22
E. Jenis dan Sumber Data	23
F. Teknik Pengumpulan Data.....	23
G. Instrumen Penelitian	23
H. Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	29
1. Kecepatan.....	29
2. Kelincahan	30
3. Daya Tahan	32
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	33
B. Pembahasan	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Populasi	21
Tabel 2.	Norma Penilaian Tes Dengan Skala 5 A.....	28
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Kecepatan	29
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Kelincahan	31
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Dayatahan	32
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	29
Gambar 2. Lintasan Lari Sprint 40 Meter.....	24
Gambar 3. <i>Zig-Zag Run Test</i>	26
Gambar 4. Lintasan lari 2400 meter	26
Gambar 5. <i>Standing Broad Jump</i>	27
Gambar 6. Histogram Kecepatan.....	30
Gambar 7. Histogram Kelincahan	32
Gambar 8. Histogram Dayatahan	33
Gambar 9. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
Gambar 10. Start Lari 40 Meter.....	50
Gambar 11. Finish Lari 40 Meter	50
Gambar 12. Tes <i>Zig-Zag Run</i>	51
Gambar 13. Tes Lari 1200 Meter	52
Gambar 14. Tes <i>Standing Board Jump</i>	53
Gambar 15. Peneliti dan Pelatih	54
Gambar 16. Foto Bersama	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Kecepatan (Lari 40 Meter).....	42
Lampiran 2. Data Mentah Kelincahan (<i>Zig-Zag Run</i>)	43
Lampiran 3. Data Mentah Dayatahan (Lari 1200 Meter)	44
Lampiran 4. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Board Jump</i>)	45
Lampiran 5. Tabulasi Data Kecepatan (Lari 40 Meter)	46
Lampiran 6. Tabulasi Data Kelincahan (<i>Zig-Zag Run</i>).....	47
Lampiran 7. Tabulasi Data Dayatahan (Lari 1200 Meter).....	48
Lampiran 8. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Board Jump</i>)	49
Lampiran 9. Dokumentasi	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia. Olahraga telah memberikan kontribusi positif bagi kesehatan masyarakat. Olahraga juga ikut berperan dalam meningkatkan kemampuan jasmani dan rohani dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Hal ini juga dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, terkhusus nya di Indonesia. Sepakbola dimainkan oleh orang dewasa sampai anak-anak, baik pria maupun wanita juga menyukai olahraga sepakbola. Karena banyaknya penggemar sepakbola di Indonesia, maka banyak pula wadah sepakbola yang 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 atlet. Jadi pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga.

Menurut Syafruddin (1999:22), “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, dll”.

Dari kutipan diatas, dijelaskan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga, atlet harus mempunyai penguasaan kemampuan teknik, taktik dan mental. Faktor lain yang tidak kalah penting ialah atlet harus mempunyai kondisi fisik yang mampuni. Faktor-faktor ini merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan.

Disamping faktor-faktor di atas, prestasi juga ditentukan oleh bakat, minat, 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.

Kondisi fisik yang baik sangat erat hubungannya dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu dasar dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental.

Syafruddin (1999:13) mengemukakan, “kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki”.

Menurut Letzelter dalam Erianti (2004,80), “kondisi dalam arti luas mengandung unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi gerakan”.

Menurut Rothing dalam Syafruddin (1992,35), “kondisi hanya sebagai faktor kemampuan prestasi olahraga manusia yang ditentukan tingkat kemampuan dasar motorik daya tahan, kemampuan, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan keseimbangan”.

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat penulis simpulkan bahwa kondisi fisik adalah komponen penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi atlet agar teknik-teknik dapat dikembangkan secara optimal. Karna atlet dalam sepakbola dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit.

Penguasaan teknik yang baik harus diimbangi dengan kemampuan kondisi fisik yang baik pula, agar prestasi yang ingin dicapai maksimal. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik, Jhonson dan Nelson dalam Arsil (1999:5) mengemukakan, “perlunya dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik”.

Perkembangan sepakbola di Sumatra Barat pada saat sekarang sudah sangat berkembang, terkhususnya di Kabupaten Pesisir Selatan. Hal itu terbukti dengan banyaknya bermunculan SSB dan *club* yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu di Kabupaten Pesisir Selatan.

Badai Laut FC merupakan salah satu *club* yang sudah lama berdiri di Kecamatan Bayang. Badai Laut FC berdiri pada tahun 2011, sampai sekarang. Jumlah pemain yang terdaftar saat ini di Badai Laut FC sebanyak 50 orang. Badai Laut FC juga aktif dalam melakukan pembinaan secara berkesinambungan dengan mencari bibit-bibit pemain baru yang berpotensi, yang selanjutnya akan dibina agar dapat mengharumkan nama Kabupaten Pesisir Selatan di tingkat Provinsi dan Nasional.

Pemain berlatih sedikitnya 3 kali dalam seminggu. Sejak berdirinya Badai Laut FC telah berhasil menorehkan prestasi, diantaranya pada tahun 2015 menjuarai beberapa event tingkat Kabupaten Pesisir Selatan, dan menjuarai event Minangkabau cup 1 tahun 2017 di posisi kedua, se-Sumatera Barat. Akan tetapi prestasi yang telah sempat diraih tersebut mengalami penurunan secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pada kompetisi minangkabau cup 2 tahun 2018, Badai Laut FC tidak berhasil menembus babak 16 besar tingkat provinsi, Turnamen Sepak bola Binnuang Cup tahun 2018, dan Open Turnamen Cup 2019.

Penurunan prestasi yang dialami oleh Badai Laut FC diduga 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 tim Badai Laut FC yang penulis amati, masih jauh dari harapan. Dimana pemain Badai Laut FC 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 menurunnya kondisi fisik pemain Badai Laut FC.

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 Badai Laut FC kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat identifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan menurunnya prestasi *club* Badai Laut FC 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 *club* Badai Laut FC, 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 pemain Badai Laut FC yang meliputi, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan daya ledak otot tungkai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain Badai Laut FC yang terdiri dari :

1. Bagaimanakah tingkat kecepatan yang dimiliki pemain Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir selatan ?
2. Bagaimanakah tingkat kelincahan yang dimiliki pemain Badai laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir selatan ?
3. Bagaimanakah tingkat daya tahan yang dimiliki pemain Badai laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir selatan ?
4. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir selatan ?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki pemain Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir selatan
2. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki pemain Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir selatan

3. Untuk mengetahui tingkat daya tahan yang dimiliki pemain Badai Laut FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir selatan
4. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain Badai Laut FC Kecamatan 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 *club* Badai Laut FC 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.