

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SMA N 1 BATANG HARI JAMBI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ANDRE KURNIAWAN
NIM. 14086253**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

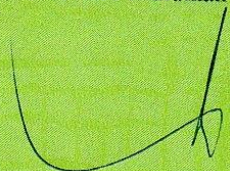
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SMA N 1 BATANG HARI JAMBI**

Nama : Andre Kurniawan
NIM : 14086253
Program Studi : Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

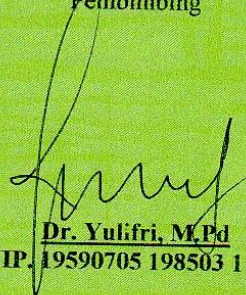
Padang, Agustus 2018

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui :
Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

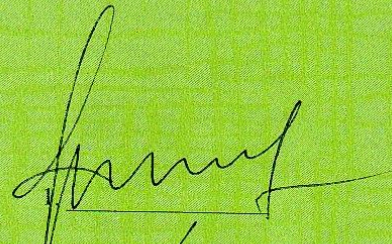


TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SMA N 1 BATANG HARI JAMBI

Nama : Andre Kurniawan
NIM : 14086253
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd
Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes
Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Kes

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya. tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi".
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 dengan 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,



Andre Kurniawan
NIM. 14086253

ABSTRAK

Andre Kurniawan 2018 : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, bahwa rendahnya prestasi sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi. Dilihat dari kemampuan kondisi fisik pemain pada saat babak pertama kondisi siswa bagus tetapi pada saat babak kedua pemain sudah mulai tidak bagus dalam bermain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (daya tahan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak) pemain Sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi yang aktif latihan berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan *total sampling*. Data daya tahan di ukur dengan *bleep test*, data kelincahan di ukur dengan *zig-zag run test*, data kelentukan di ukur dengan *fleksiometer test* dan data daya ledak di ukur dengan *vertical jump*. Data dianalisis dengan menggunakan tehnik persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi diklasifikasikan dengan kriteria cukup sebanyak 25 orang, kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi diklasifikasikan dengan kriteria cukup sebanyak 21 orang, kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi diklasifikasikan dengan kriteria sedang sebanyak 17 orang dan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi diklasifikasikan dengan kriteria sedang sebanyak 17 orang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. H. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Ali Asmi, M.Kes selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan

5. pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori.....	8
1. Sepakbola.....	8
2. Kondisi Fisik.....	16
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Pertanyaan Peneliti.....	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
---	----

B. Defenisi Operasional.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Prosedur Penelitian.....	33
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	34
G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	41
B. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi VO2Max	35
2. Norma Standarisasi Kelincahan	37
3. Norma Standarisasi kelentukan.....	38
4. Norma Standarisasi Daya Ledak.....	39
5. Distribusi Frekuensi daya Tahan.....	41
6. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	43
7. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	44
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	30
2. Pelaksanaan Tes VO2Max/ <i>bleep test</i>	35
3. Pelaksanaan Tes Kelincahan / <i>zig-zag run test</i>	37
4. Pelaksanaan Test Kelentukan / <i>flexsiometer test</i>	38
5. Pelaksanaan Test Daya Ledak / <i>vertical Jump</i>	39
6. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya tahan	42
7. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan	44
8. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan	45
9. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya ledak	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian.....	62
2. Daya Tahan (VO2Max).....	63
3. Kelincahan <i>Zigzag Run</i>	64
4. Kelentukan <i>Fleksiometer</i>	65
5. Daya Ledak <i>Vertical Jump</i>	66
6. Pengelompokan Data, Tenaga Pembantu dan Alat-Alat Yang Diperlukan	67
7. Table VO2Max	68
8. Dokumentasi Penelitian.....	71

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan berbagai bentuk pertandingan dan hadiah yang begitu menjanjikan bagi atlet yang sukses, menimbulkan banyak perubahan pada ciri olahraga. Perubahan itu berpengaruh terhadap peningkatan prestasi. Prestasi dapat diraih, karena adanya pembinaan terutama dalam bidang Sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang pada saat ini banyak digemari baik di kalangan anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Hal ini ditandai dengan berkembang dan bertambahnya klub-klub sepakbola, pusdiklat dan lain sebagainya. Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah sebagaimana yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 2 Ayat 1 yang berbunyi pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya.

Syafruddin, (2000:22) menyatakan bahwa: “Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor internal dan faktor eksternal”.

Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) atlet. Dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlet seperti: pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan bergizi dan lain sebagainya.

Kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Bafirman dan Apri Agus, (2008:5) mengemukakan:

“Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*angility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*), sedangkan ditinjau dari konsep metabolic terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobic power*)”.

Arsil, (2000:26) juga mengatakan bahwa:

“Tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi keterampilan dari seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti”.

Jadi kondisi fisik sebagai dasar pokok dalam cabang olahraga sepakbola, maka dari itu kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Menurut Pulus Pasurnay, (2001:4) mengemukakan permainan sepakbola harus memiliki komponen kondisi fisik, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, kekuatan dan daya ledak. Mental pemain dan Program latihan yang baik berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, dan merupakan suatu basis didalam peningkatan keterampilan teknik dan taktik. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki, jadi jelaslah bahwa kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam pencapaian prestasi, karena bagaimanapun baiknya teknik-teknik yang

dimiliki seorang pemain tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diharapkan tidak akan terwujud.

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

Melalui olahraga diharapkan generasi penerus mempunyai watak, kepribadian, keberanian, disiplin, kerjasama dan rasa tanggung jawab di dalam diri pribadinya. Olahraga juga dapat di jadikan wadah untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa dan juga menjunjung tinggi norma baik harkat dan martabat bangsa di tingkat nasional maupun di tingkat internasional. Banyak hal yang menunjang untuk mencapai kondisi fisik sebagai pemain sepakbola. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai suatu parameter atau kemampuan fisik (parameter fisiologis).

Pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi merupakan sebuah klub sepakbola yang sudah lama berdiri dan banyak pemain-pemain yang memiliki potensi sehingga dapat melahirkan bibit sepakbola dan jadi

kebanggaan pula bagi Sekolah SMA N 1 Batang Hari Jambi. Dalam hal ini peneliti mengamati pada saat mengikuti pertandingan LPI kemaren di Padang, dan pada waktu turnamen tingkat SMP se Kabupaten Padang Pariaman. Pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerjasama dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol.

Namun pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi didalam bermain, sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan. Berdasarkan uraian di atas membuat prestasi pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi tidak memperoleh hasil yang baik setiap kompetensi yang diikuti.

Berdasarkan uraian di atas nampak bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sangat menentukan sekali di dalam mencapai suatu prestasi di dalam permainan olahraga sepakbola. Peranan pelatih, kepala sekolah dan pengurus sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi juga berperan penting di dalam meningkatkan kondisi fisik para pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi. Oleh sebab itu timbullah keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi”.

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kelentukan
4. Daya ledak
5. Kekuatan
6. Kecepatan

C. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan waktu dan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka tidak semua komponen kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi yang akan diteliti, tapi hanya dibatasi pada:

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kelentukan
4. Daya ledak

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi?

2. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi?
3. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi?
4. Bagaimana kemampuan daya ledak pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi.
2. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi.
3. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi.
4. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Bagi peneliti sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan olahraga.

2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dan pengurus pemain sepakbola SMA N 1 Batang Hari Jambi, agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain.
3. Sebagai bahan perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepannya.