

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SMPN 2 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)**



**Oleh
ZULVAN PUTRA
2006/78624**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI






*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SMPN 2 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Zulvan Putra
BP/ NIM : 2006/78624
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si	1. 
Sekretaris	: Drs. Maidarman, M.Pd	2. 
Anggota	: Drs. Umar, MS, AIFO	3. 
Anggota	: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	4. 
Anggota	: Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Zulvan Putra, 2011: “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMPN 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk meninjau kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman terhadap daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kecepatan

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman yang mengikuti Liga Pendidikan Indonesia (LPI). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes masing-masing kondisi fisik siswa. Daya tahan aerobik dengan tes *VO₂max* menggunakan *bleep test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, kelincahan dengan *dodging run test*, kecepatan dengan menggunakan tes lari 50 meter.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis dapat diperoleh hasil:

1. Kondisi fisik ditinjau dari daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman masuk dalam kategori sedang (31-47 ml/Kg.BB/menit) dengan prestasi rata-rata 36.3 ml/Kg.BB/menit. Tidak ada siswa dalam kategori baik sekali, 6 (30%) siswa dalam kategori baik, 12 (60%) siswa dalam kategori sedang, 2 (10%) siswa dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali.
2. Kondisi fisik ditinjau dari daya ledak yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman masuk dalam kategori sedang (76.50-112.00 kg-m/sec) dengan prestasi 97.25 kg-m/sec. Tidak ada siswa dalam kategori baik sekali, 1 (5%) siswa dalam kategori baik, 19 (95%) siswa dalam kategori sedang, tidak ada siswa dalam kategori kurang dan kurang sekali.
3. Kondisi fisik ditinjau dari kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman masuk dalam kategori sedang (13.54-14.96 detik) dengan prestasi 14.55 detik. Tidak ada siswa dalam kategori baik sekali, 1 (5%) siswa dalam kategori baik, 13 (65%) siswa dalam kategori sedang, 6 (30%) siswa dalam kategori kurang dan tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali.
4. Kondisi fisik ditinjau dari kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman masuk dalam kategori sedang (6.51-7.08 detik) dengan prestasi 6.68 detik. Tidak ada siswa dalam kategori baik sekali, 8 (40%) siswa dalam kategori baik, 4 (20%) siswa dalam kategori sedang, 7 (35%) siswa dalam kategori kurang dan 1 (5%) siswa dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci : Kondisi fisik, daya tahan, daya ledak, kelincahan, kecepatan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul **”Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman”**

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Syahril Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Alnedral, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si selaku penasehat akademik (PA) sekaligus pembimbing I yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi.

5. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, perbaikan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Umar, MS, AIFO, Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kritik, saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan moril maupun materil.

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

Padang, Juli 2011

Zulvan Putra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
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. Hakekat Permainan Sepakbola	8
2. Hakekat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola	12
3. Komponen Dasar Kondisi Fisik	14

B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Defenisi Operasional	24
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26
G. Prosedur Penelitian	32
H. Teknik Analisa Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	35
B. Analisis Data	42
C. Pembahasan	46

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	51
B. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Norma standarisasi daya tahan aerobik (bleep test)	27
2. Norma standarisasi tes daya ledak (vertical jump)	30
3. Norma standarisasi tes kelincahan (dodging run)	31
4. Norma standarisasi tes kecepatan (lari 50 meter)	32
5. Tenaga ahli dan pembantu dalam pengambilan data	33
6. Distribusi frekuensi daya tahan.....	36
7. Distribusi frekuensi daya ledak.....	37
8. Distribusi frekuensi kelincahan.....	39
9. Distribusi frekuensi kecepatan	41
10. Distribusi frekuensi daya tahan.....	42
11. Distribusi frekuensi daya ledak.....	43
12. Distribusi frekuensi kelincahan.....	44
13. Distribusi frekuensi kecepatan	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka konseptual	21
2. Pelaksanaan tes daya tahan (<i>bleep test</i>)	27
3. Pelaksanaan tes <i>vertical jump</i>	29
4. Pelaksanaan tes kelincahan (<i>dodging run</i>)	31
5. Pelaksanaan tes kecepatan (lari 50 meter)	32
6. Grafik frekuensi daya tahan	36
7. Grafik frekuensi daya ledak	38
8. Grafik frekuensi kelincahan	39
9. Grafik frekuensi kecepatan	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan dimasa yang akan datang, salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan olahraga. Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi, maka untuk dapat mengejar prestasi puncak hendaknya ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah seperti yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 pasal 20 ayat 5 (2005) bahwa :

Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan masyarakat dapat mengembangkan: a) Perkumpulan olahraga. b) Pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. c) Pembinaan olahraga prestasi. d) Pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan. e) Prasarana dan sarana olahraga prestasi. f) Sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga. g) Sistem informasi keolahragaan; dan h) Melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan uraian di atas, untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk atau mengubah respon fisiologis, disamping elemen fisik yang terlibat dalam latihan untuk menjadi seorang pemain yang handal. Pada saat ini, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan oleh atlet itu sendiri, misalnya faktor teknik, taktik, mental, kondisi fisik dan juga

model latihan yang mendukung peningkatan faktor-faktor tersebut. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Sugiyono (2000:1) bahwa untuk mencapai prestasi atau hasil yang sesuai dengan yang diharapkan dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan antara lain:

Bakat, minat, dan motivasi berolahraga pelaku (siswa), (2) dukungan moral dan materil dari keluarga, (3) proses pembinaan secara berkesinambungan dan terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik dalam waktu yang relatif lama, (4) dukungan sarana dan prasarana yang memadai, (5) kondisi fisik yang baik, geografis-klimatologis, dan kultural yang kondusif.

Dari kutipan di atas jelas bahwa untuk mencapai atau mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan dalam melakukan pembinaan olahraga sepakbola, salah satu faktor yang diperlukan adalah adanya bakat, minat dan diiringi dengan kondisi fisik yang prima untuk berolahraga dari siswa itu sendiri. Keberhasilan pembinaan olahraga di sekolah akan tergambar pada kemampuan dalam mengaplikasikan semua bentuk atau materi latihan yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis. Penerapan latihan yang sistematis, penuh variasi dan berkesinambungan merupakan faktor yang dapat menjawab tantangan pembinaan untuk mendapatkan prestasi.

Menurut Syafruddin (1992:22), 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, lingkungan, pelatih, guru olahraga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Disamping faktor-faktor di atas, prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari pemain 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 ledak, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan merupakan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan bermain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain seperti teknik, taktik, dan mental.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang bersifat kelompok. Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang menuntut stamina kuat dan gerakan yang cepat dan kelincahan serta taktik bermain yang bagus. Oleh karena itu, untuk dapat menjadi seorang pemain sepakbola yang handal dan bermutu, diperlukan adanya latihan yang teratur serta berkesinambungan dan kemampuan kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan, prestasi pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman pada Liga Pendidikan Indonesia (LPI) belum terlalu baik. Belum terlalu baiknya prestasi pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman mungkin disebabkan oleh banyak faktor, seperti: sarana, prasarana, pelatih, kondisi fisik, gizi, teknik, taktik, mental, lingkungan dan lain sebagainya.

Dalam Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman menjadi wakil dari kabupaten untuk berlaga di tingkat provinsi. Di tingkat provinsi mereka tidak bermain dengan baik, mereka kalah dan langkah mereka harus terhenti di tingkat provinsi. Prestasi yang didapatkan oleh pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman tidak maksimal mengingat mereka hanya mampu bermain sampai tingkat provinsi, padahal masih ada dua jenjang pertandingan lagi yaitu tingkat wilayah dan nasional.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian sehubungan dengan “tinjauan tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas tentang kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi, yaitu:

1. Apakah tingkat kondisi fisik ikut mempengaruhi prestasi pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman?
2. Apakah teknik dan taktik mempengaruhi prestasi pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman?
3. Apakah sarana dan prasarana mempengaruhi prestasi pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman?

4. Apakah gizi makanan dapat mempengaruhi prestasi pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas dan keterbatasan waktu, sarana dan kemampuan yang dimiliki, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat masalah tinjauan tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman yang meliputi:

1. Daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman
3. Kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman
4. Kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman.
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman

3. Bagaimana kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman
4. Bagaimana kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat daya tahan aerobik pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman
2. Tingkat daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman
3. Tingkat kelincahan pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman
4. Tingkat kecepatan pemain sepakbola SMPN 2 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Sebagai persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas skripsi untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Didapatnya data informasi tentang tingkat kondisi fisik siswa SMPN 2 Batang Anai bagi guru maupun pembina olahraga yang ada terutama bagi pihak sekolah itu sendiri.

3. Bagi para siswa dapat menjadi sebuah motivasi setelah mendapat informasi dan data agar terus berusaha mengadakan pembinaan dan peningkatan kondisi fisik mereka sendiri.
4. Bagi para guru, pelatih, dan pembina olahraga serta masyarakat luas yang gemar olahraga agar lebih memahami betapa pentingnya kondisi fisik yang baik dalam mencapai prestasi dan aktivitas kerja.