

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PSAS AUR MALINTANG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**WENDRY JUMAISARKI
NIM. 14656**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PSAS AUR MALINTANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Wendry Jumaisarki
NIM : 14656
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2013

Disetujui Oleh

Pembimbing I



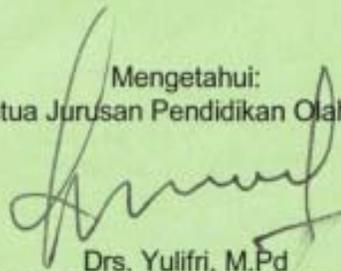
Dra. Darni, M.Pd
NIP. 196012251984032001

Pembimbing II



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

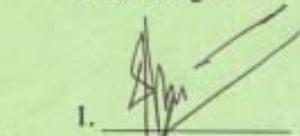
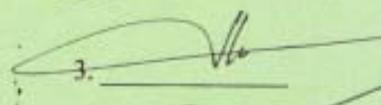
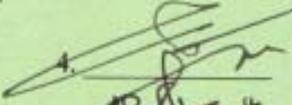
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola PSAS Aur
Malintang Kabupaten Padang Pariaman
Nama : Wendry Jumaisarki
NIM : 14656
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Darni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Kibadra	4. 
5. Anggota	: Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Wendry Jumaisarki : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah belum berprestasinya atlet sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Salah satu faktor penyebabnya adalah tingkat kondisi fisik yang belum begitu baik. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 22 orang pada tahun 2013. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 22 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kondisi fisik atlet sepakbola. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa Tingkat kecepatan, tidak ada atlet pada kategori baik sekali, hanya 2 orang (9,09%) kategori baik, 12 orang (54,55%) kategori sedang, 7 orang (31,82%) kategori kurang dan hanya 1 orang (4,55%) kategori kurang sekali. Tingkat daya tahan aerobik, tidak satupun atlet memiliki daya tahan aerobik pada klasifikasi tinggi dan bagus, hanya 7 orang (31,82%) pada klasifikasi cukup dan 15 orang (68,18%) pada klasifikasi sedang. Tingkat kelincahan, tidak ada satu orang pun atlet yang memiliki kelincahan kategori baik sekali dan kategori baik, yang ada Atlet hanya 7 orang (31,82%), kategori sedang dan 15 orang (68,18%) kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ tinjauan kondisi fisik atlet sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman”. 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. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang..
3. Dra. Darni, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Kibadra dan Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Seluruh pihak PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam penelitian ini.
7. Kedua orangtua ku serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.

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 2013

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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Sepakbola	7
2. Kondisi Fisik	10
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Defenisi Operasional	25
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	25
G. Prosedur Penelitian	26
H. Teknik Analisa Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	32

B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Lari 30 Meter	27
2. Norma Standarisasi Tingkat Daya Tahan	29
3. Norma standarisasi test zig zag run.....	31
4. Distribusi Hasil Data Kecepatan Atlet Sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman	33
5. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Aerobik Atlet Sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.....	35
6. Distribusi Hasil Data Kelincahan Atlet Sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	22
2. Posisi Start Lari 30 Meter.....	27
3. Lintasan Bleep Test/Lari Multi Tahap	29
4. Lintasan Zigzag Run Test	30
5. Grafik Batang Kecepatan Atlet Sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.....	34
6. Grafik Batang Hasil Daya Tahan Aerobik Atlet Sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.....	36
7. Grafik Batang Kelincahan Atlet Sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian.....	48
2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	52
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari	53
4. Dokumentasi Penelitian	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai salah satu cabang olahraga yang populer di dunia sampai saat ini permainan sepakbola telah mengalami perubahan dan mengalami banyak perkembangan. Dari bentuk permainan sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern seperti sekarang ini yang sangat disenangi orang banyak.

Permainan sepakbola juga merupakan olahraga yang banyak di gemari oleh semua kalangan usia, dan olahraga yang membutuhkan sportifitas yang tinggi. Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniah. Olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, pengobatan dan peningkatan prestasi yang di lakukan secara individu maupun kelompok, Syafruddin (1996:22) menyatakan bahwa:

Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah 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 dari diri atlet seperti: pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meraih prestasi yang baik, disamping usaha pembinaan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya diarahkan juga pada pembinaan

kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Dalam pembinaan prestasi ada empat faktor utama yang menentukan kemampuan atlet antara lain : 1. Kondisi fisik, 2. Teknik, 3. Taktik, 4. Mental (psikis), (Safruddin 2011)

Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang terkait antara yang satu dengan yang lainnya. Tanpa kondisi fisik yang baik maka tidak mungkin seseorang atlet mampu menguasai teknik dari cabang olahraga dan juga kemampuan dalam memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu, taktik juga memerlukan kondisi mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individu maupun kelompok. (Syafuddin 1999:25).

Kondisi fisik sepakbola pada atlet sangat berpengaruh pada prestasi yang akan diharapkan seorang atlet disamping penguasaan teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang bagus terlihat dari kemampuan dalam menguasai komponen-komponen kondisi fisik sepakbola seperti Kekuatan, Kecepatan, Daya Tahan, Kelenturan, daya ledak otot dan koordinasi. (Syafuddin 2011:66).

Dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Darwis, (1999) mengemukakan bahwa : "Teknik dasar dalam bermain sepakbola di kelompokkan atas 2 teknik, yaitu : 1)

Teknik dengan bola di antaranya menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang. 2) Teknik tanpa bola terdiri dari lari, lompat, dan tackling.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik, teknik, taktik dan mental merupakan hal yang penting dalam meraih suatu prestasi dalam permainan sepakbola. Dengan demikian salah satu faktor penting yang harus dimiliki atlet adalah kondisi fisik yang prima. Artinya komponen-komponen kondisi fisik memegang peranan penting dalam meraih prestasi yang diinginkan. Bila dari salah satu unsur tersebut belum dikuasai, maka betapa baiknya ketiga unsur yang lain prestasi yang terbaik sulit untuk dicapai.

Berdasarkan observasi di lapangan klub sepakbola PSAS Aur Malintang di Kabupaten Padang Pariaman masih belum berprestasi dengan baik. Hal ini terbukti dalam beberapa kali mengikuti pertandingan, baik pertandingan persahabatan dengan daerah lain, maupun pertandingan antar klub di Kabupaten Padang Pariaman, belum pernah mendapat juara, selalu kalah pada babak penyisihan, atlet nampak sangat kelelahan pada pertandingan babak kedua, pemain lawan dapat dengan mudah memasuki daerah pertahanan dan membuat gol. Artinya atlet sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman, belum memiliki prestasi yang dapat dibanggakan.

Memang untuk dapat meraih prestasi dalam permainan sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah

kondisi fisik atlet. Beberapa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola antara lain adalah daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan, daya tahan (endurance), kecepatan, dan koordinasi gerakan. Dengan memiliki daya tahan yang baik, tentunya atlet akan mampu bermain 2 x 45 menit, atlet tidak akan mampu melewati dan menghindari pemain lawan dalam menggiring bola tanpa di dukung oleh kecepatan dan kelincahan, dan hampir dalam seluruh gerakan pelaksanaan teknik dalam permainan sepakbola diperlukan kelentukan dan koordinasi gerakan.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan di atas, maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian yan berkaitan dengan tingkat kemampuan kondisi fisik atlet sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Di harapkan nantinya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi untuk memecahan permasalahan yang terjadi dalam meningkatkan prestasi atlet sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman tersebut .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah diatas maka yang menjadi identifikasi masalah adalah sebagai berikut :

1. Daya Tahan
2. Kecepatan
3. Kelincahan

4. Daya ledak otot tungkai
5. Kelentukan
6. Koordinasi gerakan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas karena keterbatasan waktu dan tenaga maka penulis hanya membatasi dan membahas tentang :

1. Daya tahan
2. Kecepatan
3. Kelincahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat daya tahan atlet sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman ?
2. Bagaimana tingkat kecepatan atlet sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman ?
3. Bagaimana tingkat kelincahan atlet sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman ?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan atlet sepak bola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan atlet sepak bola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan atlet sepakbola PSAS Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat :

1. Bagi penulis untuk persyaratan memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam peningkatan latihan kondisi fisik.
3. Masukan bagi atlet supaya meningkatkan latihan kondisi fisik.
4. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang lebih mendalam.
5. Bahan bacaan bagi Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan.