

**TINJAUAN ELEMEN KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA GASLIKO  
50 KOTA KABUPATEN 50 KOTA, PAYAKUMBUH**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*



**Oleh:**

**WAHYU SARI WILYSIA**  
**NPM : 1210013411294**

**JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BUNG HATTA  
PADANG  
2018**

## ABSTRAK

### **Wahyu Sari Wilysia : Tinjauan Elemen Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik Atlet Sepakbola Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh, ini terlihat ketika berlatih dan juga pada saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik Atlet Sepakbola Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh.

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data diperoleh dari sampel dengan mengukur elemen-elemen kondisi fisik (daya tahan, kecepatan, dan kelincahan). Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Sepakbola Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh yang berjumlah 25 orang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa (1) daya tahan Atlet Sepakbola Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh berada pada kategori baik sekali = 0%, baik = 0%, sedang = 0%, kurang = 8%, dan kurang sekali 92%. (2) kecepatan Atlet Sepakbola Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh berada pada kategori baik sekali = 0%, baik = 0%, sedang = 0%, kurang = 0%, dan kurang sekali 100%. (3) kelincahan Atlet Sepakbola Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh berada pada kategori baik sekali = 1%, baik = 18%, sedang = 6%, kurang = 0%, dan kurang sekali 0%.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Atlet Sepakbola

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini yang berjudul **“Tinjauan Elemen Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh”**. Selanjutnya shalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Proposal ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian skripsi dalam menyelesaikan pendidikan S-1 di Program Studi PGSD Jurusan Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Bung Hatta.

Dalam penulisan Proposal ini penulis menyadari bahwa Proposal ini masih jauh dari sempurna untuk itu penulis banyak menerima bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak baik moril maupun materi. Oleh sebab itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Drs. Madri M,M.Kes, AIFO selaku pembimbing I yang telah membimbing, memberi dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan Proposal ini.
2. Lucy Oktavani, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing, memberi dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan Proposal ini.

3. Teristimewa Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui doa dan bekerja keras demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan Proposal ini.
4. Drs. Jaslindo, MS selaku Penguji I yang telah bersedia dan menyempatkan waktu sebagai penguji dalam ujian Proposal ini.
5. Yuni Astuti. S.Pd. M.Pd selaku Penguji II yang telah bersedia dan menyempatkan waktu sebagai penguji dalam ujian Proposal ini
6. Khairul Harha, MS, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Bung Hatta.
7. Bapak/Ibu staf pengajar Program Studi PGSD Jurusan Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Bung Hatta yang telah membimbing dan mendidik penulis selama di bangku perkuliahan.
8. Terima kasih penulis ucapkan kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan, dorongan dan semangat dalam menyelesaikan Proposal ini.

Akhirnya kepada Allah penulis memohon ampun, jika terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penulisan Proposal ini. Semoga Proposal ini bermanfaat bagi kita semua.

Amin ya Rabbal'alamiin

Padang, Januari 2018

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	6
1. Sepakbola .....	6
2. Kondisi Fisik Sepakbola .....	7
3. Sistem Energi Predominan Sepakbola .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	19
C. Pertanyaan Penelitian .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel .....	22
1. Populasi .....	22
2. Sampel .....	23

D. Jenis dan Sumber Data .....	23
1. Jenis Data .....	23
2. Sumber Data .....	24
E. Instrumen penelitian .....	24
1. Test Daya Tahan Aerobik (VO <sub>2</sub> Max).....	24
2. Test Kecepatan .....	30
3. Test Kelincahan ( <i>agility</i> ).....	30
F. Teknik pengumpulan data .....	31
G. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	33
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian .....	36
C. Pembahasan .....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Nama Atlet Gasliko 50 Kota .....	23
Tabel 2 Formulir Penghitungan Test <i>Bleep Test</i> Atlet Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh.....	26
Tabel 3 Tabel Penilaian VO <sub>2</sub> Max .....	26
Tabel 4 Distribusi Data Penelitian .....	33
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Aerobik .....	33
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Data Kecepatan.....	34
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Data Kelincahan .....	35
Tabel 8 Analisis Data Daya Tahan Aerobik .....	36
Tabel 9 Analisis Data Kecepatan .....	37
Tabel 10 Analisis Data Kelincahan.....	37

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 Kerangka Konseptual .....	21
Gambar 2 Lintasan Bleep tes/lari multi tahap .....	25
Gambar 3 Lintasan Lari Sprint 50 meter .....	29
Gambar 4 Lintasan Tes Kelincahan .....	31



## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 Distribusi Data Daya Tahan .....	34
Grafik 2 Distribusi Data Kecepatan .....	35
Grafik 3 Distribusi Data Kelincahan .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian .....	44
Lampiran 2 Analisis Data Berdasarkan Norma Pengukuran.....	45
Lampiran 3 Lampiran Hasil Tes Daya Tahan .....	46
Lampiran 4 Lampiran Hasil Tes Kecepatan .....	47
Lampiran 5 Lampiran Hasil Tes Kelincahan.....	48
Lampiran 6 Dokumentasi .....	49

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohani. Dengan olahraga prestasi diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di masa datang. Olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, pengobatan, dan peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu maupun kelompok.

Untuk mencapai tujuan olahraga tersebut diatas bukanlah hal yang mudah dilakukan. Pada olahraga prestasi butuh pembinaan yang serius dari semua pihak yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional Bab I Pasal I Ayat 13 yaitu:

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas jadi jelaslah bahwa olahraga prestasi sebagai pondasi peningkatan kemampuan dan potensi atlet secara individual yang dilaksanakan melalui proses pembinaan pengembangan secara terencana berjenjang, berkelanjutan dan terprogram dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, serta meningkatkan latihan secara teratur dan melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing untuk tercapainya prestasi yang membanggakan.

Kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam pencapaian prestasi pada olahraga Sepakbola. Kemampuan fisik yang dimiliki oleh seorang pemain Sepakbola seperti, memiliki kecepatan dalam berlari, kekuatan menendang bola dan melompat, kelincahan menggiring bola, serta berbagai aspek kondisi lainnya seperti daya tahan aerobik dan an aerobik, kelentukan, koordinasi dan daya tahan kekuatan otot tungkai. Karena bagaimanapun baiknya teknik-teknik yang dimiliki seorang altet tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik, maka teknik dimaksud tidak dapat di realisasikan dengan baik. Hal ini seiring dengan penjelasan Syafrudin (2011:77) yaitu: “tanpa kondisi fisik yang baik sulit bagi seseorang atlet untuk menguasai suatu teknik cabang olahraga”.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa aspek kondisi fisik merupakan syarat penting dalam pencapaian prestasi. Artinya elemen kondisi fisik yang dominan pada cabang-cabang tertentu memiliki keterkaitan yang berfungsi terhadap penampilan/prestasi atlet. Perwujudan kemampuan kondisi fisik seorang atlet Sepakbola, diharapkan mampu untuk memanfaatkan aspek tersebut sesuai dengan kebutuhan prestasinya.

Setiap elemen memberikan makna secara spesifik dalam setiap penampilan yang dilakukan atlet. Aspek ini tidak akan di dapatkan melalui latihan bermain saja, elemen kondisi fisik harus disusun secara terprogram, sistematis dengan mempertanggungjawabkan berbagai elemen lainnya. Secara faali, jelas bahwa aspek kondisi fisik memiliki kontribusi yang tinggi pada setiap pergerakan yang dilakukan atlet. Kemampuan kerja paru, jantung

maupun kontraksi otot-otot yang terletak pada setiap gerakan yang dilakukan. Memasukkan setiap fungsi terhadap penampilan gerak dimaksud. Dengan demikian jelas bahwa elemen kondisi fisik merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan bulan oktober pada Gasliko 50 kota, dalam hal ini peneliti mengamati pada saat mengikuti pertandingan maupun uji coba, kelihatan para pemain belum memiliki kemampuan yang baik, hal ini sangat berpengaruh terhadap kerjasama/kekompakan tim yang di bangun saat merealisasikan kemampuan bermain. Dari hasil observasi ini di prediksi bahwa atlet belum memiliki kemampuan maksimal terhadap aspek kondisi fisik yang mendukung penampilan/prestasinya.

Dalam rangka menemui kebenaran prediksi di atas, perlu dilakukan sebuah penelitian. Diharapkan penelitian ini dapat mengungkapkan apakah elemen kondisi fisik yang dimiliki para atlet sudah sesuai dengan tuntutan cabang yang digeluti. Di sisi lain penelitian ini di harapkan dapat memberikan masukan, terutama peran berbagai elemen kondisi fisik pada setiap kemampuan/prestasi atlet.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat di identifikasi beberapa variabel kondisi fisik yaitu sebagai berikut:

1. Kekuatan
2. Kecepatan

3. Daya tahan Aerobik (VO2Max)
4. Daya tahan An Aerobik
5. Kelincahan
6. Kelentukan
7. Koordinasi
8. Daya tahan kekuatan otot tungkai

### **C. Pembatasan Masalah**

Dengan berbagai bahan pertimbangan dan mengingat keterbatasan penulis, agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan kemampuan penulis. Maka dalam penelitian ini dibatasi pada variabel:

1. Daya tahan Aerobik (VO2Max)
2. Kecepatan
3. Kelincahan

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai batasan tentang variabel yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Seberapa besar kemampuan daya tahan aerobik atlet Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh?
2. Seberapa besar kemampuan kecepatan atlet Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh?
3. Seberapa besar kemampuan kelincahan atlet Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Tingkat daya tahan yang dimiliki oleh pemain Klub Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh.
2. Tingkat kecepatan yang dimiliki pemain Klub Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh.
3. Tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pemain Klub Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Peneliti sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih Gelar Sarjana S.Pd di Universitas Bung Hatta.
2. Pelatih dan pengurus Klub Gasliko 50 Kota Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa Penjaskesrek Universitas Bung Hatta dalam penulisan karya ilmiah.