

ABSTRAK

Defri Gustian, (2019) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci.

Masalah dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci belum memiliki prestasi karena sering mengalami kegagalan dalam setiap kompetisi. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya prestasi tersebut, diantaranya adalah lemahnya kondisi fisik pemain sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi adalah seluruh pemain sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci berjumlah 22 orang, penarikan sampel menggunakan total sampling. Pengumpulan data daya tahan dengan tes bleeptest, kecepatan dengan lari 50 meter, kelincahan dengan *zig-zag run* dan kelentukan dengan *flexio meter*.

Dari hasil penelitian ini,(1) Daya tahan pemain sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci di kategori sedang (2) Kecepatan pemain sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci di kategori kurang (3)Kelincahan pemain sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci di kategori sedang (4) Kelentukan pemain sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci di kategori baik. dengan ini dapat disimpulkan kondisi fisik pemain sepak bola klub merpati hiang kabupaten Kerinci dengan kategori sedang.

Kata kunci: kondisi fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci.”

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Bung Hatta, disamping itu juga untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis dengan penuh kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Azwar Ananda, MA selaku Rektor Universitas Bung Hatta, yang telah menerima penulis di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.
2. Drs. Khairul, M.Sc. selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta yang telah memberi pelayanan akademik dengan baik.
3. Dr. Muhammad sahnan, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Bung Hatta, yang telah memberi kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ali Mardius S,Pd M,Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Bung Hatta, yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Drs. Afrizal M.Pd selaku pembimbing I dan Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd selaku pembimbing II yang penuh kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Drs. Apri Agus M.Pd , Ali Mardius S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan banyak memberikan saran dan masukkan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Bapak/Ibuk Staf pengajar admistrasi jurusan dan pengajar di program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Univesitas Bung Hatta yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis dapat selama.
8. Ketua beserta anggota pengurus Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
9. Pelatih dan seluruh pemain sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan saran yang telah bapak, ibu, teman-teman dan pembaca berikan akan menjadi amal saleh disisi Allah SWT dan akan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Padang, Agustus 2019

peneliti

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	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola	9
2. Kondisi Fisik Dalam Sepakbola	11
3. Komponen-Komponen Kondisi Fisik bagi Pemain Sepakbola ...	26
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat Penelitian dan Waktu	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Jenis dan Sumber Data	31

E. Defenisi Operasional	31
F. Alat Pengumpulan Data	32
G. Prosedur Penelitian.....	44
H. Teknik Analisa Data.....	45

BAB IV HASIL ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskripsi	46
B. Pembahasan	51

BAB PENUTUP

A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

1. Table 1. Jumlah pemain sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci	30
2. Tabel 2: Nilai Pengukuran Bleep Test	34
3. Tabel 3 : klasifikasi VO ₂ Max Putra	40
4. Table 49. Norma lari 50 meter	41
5. Table 5. Norma tes kelincahan	43
6. Table 6. Norma test kelentukan	44
7. Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci	46
8. Tabel 8 : Distribusi Frekuensi Kecepatan	48
9. Tabel :Distribusi Frekuensi Kelincahan	49
10. Tabel 10:Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	50

DAFTAR GAMBAR

1.	Gambar 1 : Kerangka Konseptual	29
2.	Gambar 2. <i>Bleep test / (VO₂ Max)</i>	38
3.	Gambar 3. Tes lari cepat 50 meter	41
4.	Gambar 4. Lintasan tes kelincahan <i>zig-zag run</i>	43
5.	Gambar 5. Pelaksanaan test <i>flexio meter</i>	44
6.	Gambar 6 : Diagram Distribusi Frekuensi Hasil Daya Tahan	47
7.	Gambar 7 : Diagram Distribusi Frekuensi Hasil Kecepatan.....	48
8.	Gambar 8 : Diagram Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan.....	50
9.	Gambar 9 : Diagram Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan	51

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Lampiran 1 Penilaian VO ₂ max.....	63
2.	Lampiran 2 Data Mental Daya Tahan Pemain Sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci	64
3.	Lampiran 3 Data Mental Kecepatan Pemain Sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci	65
4.	Lampiran 4 Data Mental Kelincahan Pemain Sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci	66
5.	Lampiran 5 Data Mental Kelentukan Pemain Sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci	67
6.	Lampiran 6 Data Keseluruhan Kondisi Fisik Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci.....	68
7.	Lampiran 7 Hasil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Merpati Hiang Kabupaten Kerinci	69
8.	Lampiran 8 Dokumentasi	70