

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Status Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2012
Pembimbing,

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd
NIP. 19621010 198821 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Agustus 2012
Yang menyatakan,

Rian Cahyadi

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “tentang Status Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.” yang disusun oleh Rian Cahyadi, NIM 08602241043 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Agustus 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd	Ketua Penguji
Abdul Alim, M.Or	Sekretaris Penguji
Herwin, M.Pd	Penguji I (Utama)
Endang Rini, S M.S	Penguji II (Pendamping)

Yogyakarta, September 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. MOTTO

إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُوَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانُوا لَا يَقْدِرُ مَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ
مَسْتُوْلًا (: عَارِسٌ إِلَّا)

Artinya : " Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai kabar gembira bagi kemenanganmu, dan agar tenram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah Yang Maha Esa.

Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua.
(Aristoteles)

"Saya datang, saya bimbingan, saya ujian, saya revisi dan saya menang!"

B. PERSEMBAHAN

Tanpa mengurangi rasa syukur kepada ALLAH SWT tuhan penguasa alam semesta ini, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk :

- ❖ Papa dan Mama Tercinta yang telah memberikan segala cinta dan kasih sayang dengan sepenuh hati
- ❖ Adikku yang selalu memberikan motivasi yang selalu memberikan motivasi tercapainya skripsi ini
- ❖ Keluarga besar besarku yang selalu mendoakanku keberhasilanku
- ❖ Teman – teman kepelatihan olahraga
- ❖ Sahabat – sahabatku yang selalu membantu aku dalam menyelesaikan skripsi ini

**STATUS KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN BERMAIN
SEPAKBOLA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA
SEPAKBOLA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 13
YOGYAKARTA**

Oleh:
Rian Cahyadi
NIM. 08602241043

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kondisi fisik dan keterampilan bermain sepakbola siswa kelas khusus olahraga sepakbola di sekolah menengah pertama negeri 13 Yogyakarta

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survey dan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini *adalah porposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas khusus olahraga sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 28 orang siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 28 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa status kondisi fisik dan keterampilan bermain sepakbola siswa kelas khusus olahraga sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta yang dilihat dari 5 item tes meliputi kemampuan daya tahan aerob masuk kategori sedang 11 siswa (39,3%), untuk kemampuan *power* otot tungkai masuk kategori sedang 22 siswa (78,6%), untuk kemampuan tes Kecepatan kategori baik sekali 26 siswa (93%), untuk kemampuan kelincahan masuk kategori baik 26 siswa (92,6%), dan untuk kemampuan tes Keterampilan masuk kategori sedang 10 siswa (35,7%),

Kata kunci : Kondisi fisik, keterampilan bermain sepakbola, kelas khusus olahraga sepakbola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat, nikmat dan karuniaNya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Status Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta” ini bertujuan untuk mengetahui status kondisi fisik dan tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa kelas khusus olahraga di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terwujud dengan baik. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, MA.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, hj. Endang Rini Sukamti, M.S.
4. Ayahanda saya tercinta yaitu bapak Abdul Munir yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibunda tercinta hj Siti Mariah yang selalu mendoakan keberhasilanku.
6. Bapak Drs. Subagyo Irianto, selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY dan juga sebagai pembimbing tugas akhir yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dorongan dan nasehat serta pengarahan hingga terselesaiannya skripsi ini.
7. Segenap Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Kepala Sekolah SMP N 13 Yogyakarta, bapak Supratama, S.Pd. Para pengurus dan pelatih kelas olahraga sepakbola yaitu bapak Suryanto, Propinsi DIY, Setda dan Dinas Perizinan Kota yang telah diberikan untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian skripsi.
9. Siswa Kelas Olahraga sepakbola SMP N 13 Yogyakarta.
10. Keluarga besar saya, yang telah memberikan semangat serta doa kepada saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
11. Teman-teman PKO angkatan 2008, terutama kelas A. Senang menjadi bagian dari kalian semua.
12. Serta pihak-pihak lain yang turut membantu yang tidak bisa disebutkan satu-satu.

Semoga amal baik dari berbagai pihak yang telah membantu saya dalam proses pembuatan skripsi ini akan mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT.

Sangat disadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan agar bisa lebih baik lagi ke depannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat buat kita semua.

Yogyakarta, Agustus 2012
Penulis

Rian Cahyadi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	Halaman vi
---------------	------------

KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Pengertian Sepakbola	9
2. Keterampilan Bermain Sepakbola.....	10
3. Gerak Dasar Sepakbola	10
4. Teknik Dasar Sepakbola	11
5. Taktik dan Mental	20
6. Peraturan Permainan Sepakbola.....	25
7. Pengertian Kondisi Fisik.....	28
8. Komponen – Komponen Kondisi Fisik.....	30
9. Komponen Kondisi Fisik Sepakbola.....	49
10. Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	51
11. Profil Kelas Khusus Olahraga Sepakbola SMP Negeri 13 Yogyakarta.....	53
12. Pengertian Kelas Olahraga	54
13. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama	55
B. Penelitian yang Relevan.....	57
C. Kerangka Berpikir.....	58
D. Pertanyaan Penelitian.....	59
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	60
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	60
C. Populasi dan Sampel Penelitian	61
1. Populasi	61
2. Sampel.....	62

D. <i>Instrument</i> dan Teknik Pengumpulan Data.....	62
E. Teknik Analisis Data.....	67
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Waktu dan Subyek Penelitian.....	70
B. Hasil Penelitian	74
C. Pembahasan.....	83
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	91
B. Implikasi Penelitian.....	92
C. Keterbatasan Penelitian.....	93
D. Saran Penelitian.....	93
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	98

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Repetisi.....	35
Tabel 2. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Interval Intensif	35
Tabel 3. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Interval Ekstensif	35
Tabel 4. Contoh Menu Program Latihan Kecepatan	38
Tabel 5. Pedoman untuk Latihan Ketahanan Aerobik.....	39
Tabel 6. Pedoman untuk Latihan Ketahanan Anaerobik	39
Tabel 7. Contoh Menu Program Latihan Power.....	49
Tabel 8. Multistage Table Male (value in ml/kg/min).....	63
Tabel 9. Norma Pengkategorian Test Multistage Fitness.....	67
Tabel 10. Norma Pengkategorian Loncat Tegak	68
Tabel 11. Norma Pengkategorian Lari 30 Meter	68
Tabel 12. Norma Pengkategorian Illinois Agility Run Test.....	68
Tabel 13. Norma Pengkategorian Tes Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee”	69
Tabel 14. Deskripsi Subyek Penelitian.....	71
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Kelas Khusus Olahraga Sepakbola.....	72
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Umur.....	72
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Usia Latihan.....	73
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Tinggi Badan	73

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Berat Badan	74
Tabel 20. Kemampuan Multistage Fitness Test Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola.....	76
Tabel 21. Kemampuan Loncat Tegak Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola.....	77
Tabel 22. Kemampuan Tes Kecepatan (Lari 30 meter) Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola.....	79
Tabel 23. Kemampuan Illinois Agilitiy Run Test Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola.....	80
Tabel 24. Kemampuan Tes pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola	82
Tabel 25. Hasil Wawancara Peneliti Dengan pelatih Kelas Olahraga Cabang Sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta.....	127

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	13
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Paha	15
Gambar 3. Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	16
Gambar 4. Teknik Merampas Bola.....	17
Gambar 5. Teknik Melempar Bola ke Dalam.....	18
Gambar 6. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat	19
Gambar 7. Teknik Menjaga Gawang.....	20
Gambar 8. Histogram Kemampuan Multistage Fitness Test (MFT) Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta.....	75
Gambar 9. Histogram Kemampuan Loncat Tegak Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta.....	76
Gambar 10. Histogram Kemampuan Tes Kecepatan (Lari 30 meter) Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta.....	78
Gambar 11. Histogram Kemampuan Illinois Agility Run Test Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta.....	79
Gambar 12. Histogram Kemampuan Tes Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta.....	81

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Penelitian.....	98
Lampiran 2. Diskriptif Subyek Penelitian.....	99
Lampiran 3. Prosedur Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepakbola.....	107
Lampiran 4. Formulir Tes Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepakbola	117
Lampiran 5. Formulir Perhitungan Tes Blepp	118
Lampiran 6. Tabel Prediksi Nilai VO ₂ Max Dengan Modifikasi Bleep Test Dalam Menit dan Detik	120
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Universitas Negeri Yogyakarta	121
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian dari Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.....	122
Lampiran 9. Surat Izin dari Kantor Dinas Perizinan.....	123
Lampiran 10. Surat Izin Peminjaman Alat di Universitas Negeri Yogyakarta	124
Lampiran 11. Surat selesai Pengambilan Data di SMP Negeri 13 Yogyakarta	125
Lampiran 12. Surat Rekomendasi Pelatih.....	126
Lampiran 13. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Pelatih.....	127
Lampiran 14. Sertifikat Kalibrasi Stopwacth	129
Lampiran 15. Biodata Responden.....	131
Lampiran 16. Dokumentasi Foto Penelitian	132