

199/95

LAPORAN PENELITIAN

**SUATU TINJAUAN TENTANG KEADAAN KONDISI
FISIK PEMAIN PSP PADANG**



MILIK PERPUSTAKAAN IKIP PADANG

DITERIMA TGL

26-10-96

SUMBER/HARGA

HD

KOLEKSI

KKI

NO INVENTARIS

747/HD/96-5021

Oleh

KLASIFIKASI

613.7 AGU S0

Drs. Apri Agus, dkk
(Ketua Tim Peneliti)

Penelitian ini di biyai oleh
Dana Sendiri

INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN PADANG
1995

OPT PERPUS
IKIP PADANG

PERSONALIA

PEMBIMBING : Drs. A. SARUMPAET

K E T U A : Drs. APRI AGUS

ANGGOTA : Drs. E M R A L

ABSTRAK

Permainan Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari oleh masyarakat, justru karena itu, naik turunnya prestasi sepakbola ikut mempengaruhi Emosional masyarakat dimana klub itu berada. Klub PSP Padang, khusus usia 23 tahun telah terbentuk beberapa waktu yang lalu dan telah diuji coba, akan tetapi prestasi mereka masih kurang menggembirakan dan bahkan terlihat sepertinya kurang terlatih.

Para pemain PSP Padang yang berumur di bawah 23 tahun adalah calon pengganti pemain yang telah senior dimasa yang akan datang, seharusnya mereka memperlihatkan prestasi bermain yang baik sesuai dengan sepakbola modern. Akan tetapi kenyataannya mereka dalam pertandingan sering kalah dan pada umumnya mereka sanggup bermain dalam tempo tinggi hanya sampai setengah main. Kelihatannya mereka masih kurang mempunyai daya tahan, kekuatan dan kecepatan. Kemungkinan penyebabnya adalah masih jeleknya keadaan kondisi masing-masing pemain tersebut. Untuk itu perlu rasanya diteliti, guna mengetahui keadaan yang sebenarnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain PSP Padang yang berumur di bawah 23 tahun yang telah terpilih. Semuanya berjumlah 26 orang dan langsung dijadikan populasi. Berhubung jumlah pemain tersebut relatif sedikit, maka semua populasi dijadikan sampel. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer yang diambil melalui tes. Pertanyaan Penelitian yang diajukan "Bagaimana keadaan kondisi fisik pemain PSP Padang ?.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini kemudian diolah dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian yang ditemukan adalah.

1. Keadaan kondisi pemain PSP Padang U-23 tahun dalam speed 50 meter ditemukan tiga orang atau 12 % sangat baik, sepuluh orang atau 38 % baik dan yang bertaraf sedang 13 orang atau 50 %.
2. Keadaan kondisi pemain PSP Padang U-23 tahun untuk power 5 langkah terbukti dua orang atau 8 % baik, tiga orang atau 12 % sedang dan tujuh orang atau 27 % bertaraf kurang. Sementara sisanya empat belas orang atau 14 % bertaraf kurang sekali.
3. Keadaan kondisi fisik pemain PSP Padang U-23 tahun untuk speed Endurance, ternyata ditemukan satu orang atau 3 % baik sekali, tiga orang atau 12 % dalam keadaan baik dan tiga orang atau 12 % lainnya bertaraf sedang. Sedangkan sisanya empat orang atau 15 % bertaraf kurang serta sebanyak 15 orang atau 58 % mempunyai taraf kurang sekali.
4. Keadaan kondisi kebugaran pemain PSP Padang U-23 tahun untuk VO_2 max ternyata delapan orang atau 30 % baik sekali dan sebanyak enam belas orang atau 62 % bertaraf baik, sisanya sejumlah dua orang atau 8 % mempunyai taraf sedang.

PENGANTAR

Kegiatan penelitian merupakan bahagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, kegiatan ini harus dilaksanakan oleh staf akademik FPOK IKIP Padang Padang dalam rangka meningkatkan mutu baik sebagai staf akademik atau peneliti.

Ketepatan penelitian ini mendukung pengembangan ilmu serta terapannya. Dalam hal ini FPOK- IKIP Padang dengan segala keterbatasan berusaha mendorong staf pengajar untuk melakukan penelitian sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kegiatan mengajarnya. Oleh karena keterbatasan dana yang ada di Lembaga Penelitian IKIP Padang, maka saya sangat mendukung staf pengajar yang mau mengadakan penelitian dengan dananya sendiri.

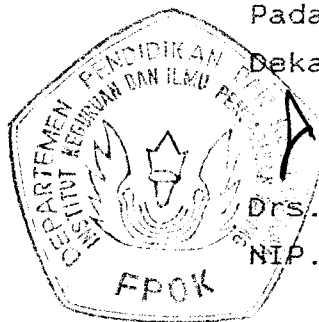
Akhirnya saya merasa senang bahwa penelitian ini telah dapat diselesaikan oleh peneliti dengan bantuan konsultan di Jurusan Pend. Kesrek FPOK IKIP Padang, dan Penelitian ini juga sudah diseminarkan di Jurusan tersebut serta dosen-dosen FPOK yang relevan dengan bidang ilmu terkait.

Mudah-mudahan penelitian ini berguna untuk pengembangan ilmu pada umumnya.

Terima kasih.

Padang, 5 Oktober 1995

Dekan FPOK IKIP Padang.



[Signature]
Drs. Djanoeur Sas
NIP. 130 118 517

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	
BAB I. PENDAHULUAN.	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Ruang Lingkup & Pembatas Masalah	5
C. Penjelasan Istilah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Asumsi	6
F. Pertanyaan Penelitian	6
G. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN DAN KERANGKA KONSEPTUAL.	
A. Kondisi Fisik	8
B. Kerangka Konseptual	16
BAB III. METODOLOGI.	
A. Rancangan Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel	18
C. Jenis dan Sumber Data	18
D. Teknik dan Alat Pengumpul Data	19

E. Teknik Analisis Data	24
F. Prosedur Penelitian	24
G. Keterbatasan	24
BAB IV. ANALISIS DAN PEMBAHASAN.	
A. Analisis	26
B. Pembahasan	32
BAB V. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.	
A. Kesimpulan	37
B. Rekomendasi	37
DAFTAR PUSTAKA	40
DAFTAR LAPIRANG	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel :	
1. Perbedaan VO_2 Max. Absolut dan VO_2 Relatif Seorang Pria dengan Berat Badan 70 Kg.	15
2. Keadaan Kondisi Pemain PSP Padang Dalam Speed 50 meter.	27
3. Keadaan Kondisi Pemain PSP Padang Dalam Power 5 Langkah.	28
4. Keadaan Kondisi Pemain PSP Padang Dalam Speed Endurance 7 x 50 meter	29
5. Keadaan Kesegaran Pemain PSP Padang Dalam VO_2 Max.	30
6. Keadaan Kondisi Pemain PSP Padang	31

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang paling populer dalam masyarakat. Keberadaan permainan sepakbola tidak lepas dari pengamatan masyarakat, malah kadang-kadang mampu membawa emosional masyarakat kepada kondisi tertentu dan lupa dengan yang lainnya. Bahkan kadang-kadang dilihat permainan sepakbola mampu membangunkan rasa kecintaan dan hobby yang melebihi segalanya. Disamping itu tinggi rendahnya prestasi sepakbola juga dapat mengangkat harkat martabat dan gengsi baik atas nama klub, daerah, dan Nasional di berbagai forum pertandingan.

Demikian juga halnya dengan di Sumatera Barat. Permainan sepakbola sudah lama berkembang dan bahkan pernah mengalami masa-masa puncak, terutama tahun 60-an. Memang diakui bahwa nama Sumatera Barat tersebut bukan yang sesungguhnya, melainkan yang muncul kepermukaan atau ke forum nasional yaitu PSP Padang. Pemain-pemain sepakbola PSP Padang pada hakekat bukan hanya berasal dari Kotamadya Padang saja, tetapi mereka itu berasal dari seluruh daerah tingkat II di Propinsi Sumatera Barat.

Masa kejayaan PSP Padang yaitu pada tahun 60-an dimana pada waktu kondisi sarana & prasarana serta pela

1911
1912

2

tih tidak sebaik sekarang. Akan tetapi prestasi sepakbola PSP Padang mampu berprestasi dan disegani di tingkat Nasional. Bagi PSSI, PSP Padang cukup dipandang terhormat, sehingga jika ada klub-klub luar negeri yang datang bertanding ke Indonesia salah satu klub yang dijadikan lawan tandingnya yaitu PSP Padang.

Kemudian prestasi PSP Padang mengalami kemunduran beberapa tahun. Pada tahun 1984 s/d thn 1987 meningkat lagi dengan ditandainya prestasi PSP bercokol pada kelompok elit divisi utama PSSI. Akan tetapi amat disayangkan kejayaan tersebut tidak dapat bertahan lama, sehingga semenjak tahun 1987 sampai sekarang PSP tidak bangkit lagi. Usaha untuk kearah peningkatan prestasi, semua pengurus sudah banyak dilakukan termasuk mendatangkan pelatih dari luar negeri, tetapi prestasi belum lagi terlihat seperti yang diharapkan.

Berdasarkan studi pendahuluan, kegagalan PSP Padang ini menurut beberapa pengamat sepakbola menyatakan bahwa, hal ini disebabkan pengaruh semenjak berdirinya klub semi prof, Semen Padang di Padang. Pemain-pemain yang tergabung ke klub Semen Padang dijadikan karyawan pabrik Semen. Dengan demikian masa depan pemain-pemain tersebut lebih terjamin.

Disamping itu pemain-pemain PSP yang memiliki keterampilan yang baik diambil oleh klub Semen Padang. Dan ini merupakan impian dari pemain-pemain PSP Padang,

UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

REPRODUCED FROM
ORIGINAL FILE

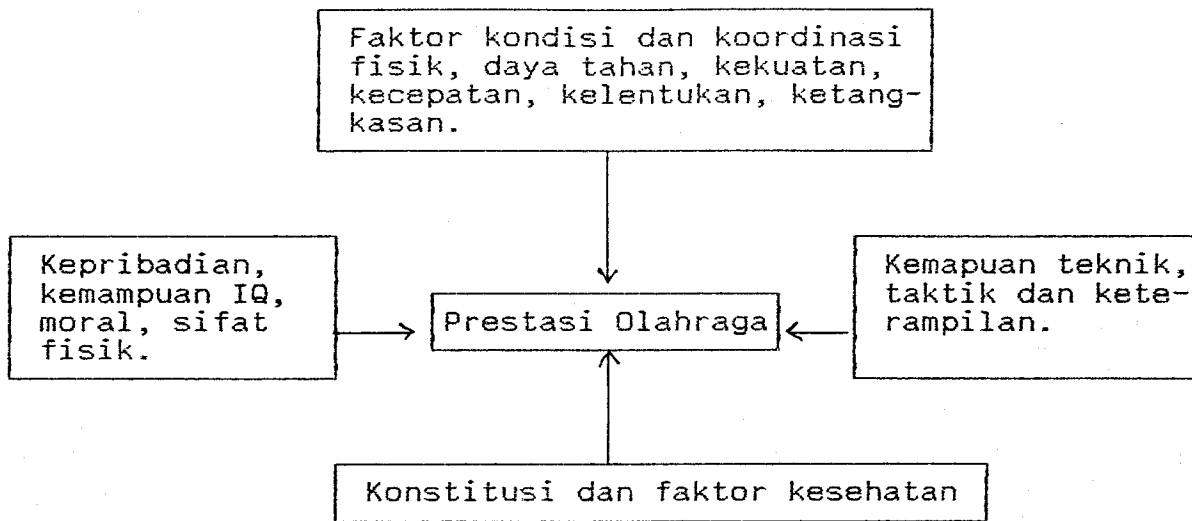
sehingga klub PSP Padang tinggal lagi memiliki pemain-pemain yang berada pada lapisan du dua. Sebetulnya usaha pengurus PSP Padang untuk mencarikan pekerjaan bagi pemain dalam rangka memberikan jaminan masa depan mereka. Hal ini terbukti banyak diantara bekas pemain PSP yang telah mendapatkan pekerjaan tetap diberbagai instansi.

Kemerosotan prestasi sepakbola PSP dimasa ini secara umum dapat dikemukakan disebabkan oleh banyak faktor.

Kiram (1994 : 2) mengemukakan dalam makalah yaitu :

"Kemungkinan penyebab prestasi PSP belum memadai antara lain :(1) input pemain yang belum begitu baik (2) Dana yang belum mendukung (3) Tenaga pelatih yang belum memadai, baik kuantitas maupun kualitas (4) Sistem pembinaan yang belum mantap (5) management organisasi yang belum jalan dengan baik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui betapa banyaknya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi sepakbola PSP Padang. Apa yang telah dikemukakan di atas itu baru merupakan faktor-faktor yang bersifat umum. Dan belum lagi membahas tentang yang lebih khusus yaitu menyangkut prestasi itu sendiri dengan segala komponennya. Weineck (1985 : 15) menyatakan bahwa prestasi olahraga mempunyai beberapa unsur yang saling berpengaruh.



Berdasarkan diagram di atas dapat dikemukakan bahwa prestasi olahraga yang terlihat dipermukaan penampilan seseorang tersebut sebenarnya banyak faktor yang saling berinteraksi dan saling mempengaruhi di dalamnya, di samping faktor lain, faktor kemampuan kondisi merupakan salah satu yang sangat penting dan dapat diolah serta diukur untuk melihat ada kemajuan atau tidak. Setiap cabang olahraga memerlukan kondisi yang tidak sama.

Dari sekian banyak variabel yang dapat menyebabkan kemunduran prestasi PSP Padang dewasa ini salah satu diantaranya yaitu kemampuan kondisi fisik. Kemampuan kondisi fisik yang prima dalam permainan sepakbola sangat berguna untuk mempraktekan teknik dan taktik. Apalagi permainan sepakbola modern dibutuhkan kemampuan kondisi fisik yang baik untuk dapat bermain dalam tempo tinggi selama 2 x 45 menit.

Berhubung karena kemampuan kondisi fisik sangat menentukan prestasi seseorang dalam permainan sepakbola,

WILK OPTIK
1000

maka penelitian ini mencoba meneliti sejauhmana keadaan kondisi fisik pemain-pemain PSP U-23 tahun. Mudah-mudahan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan guna mengambil keputusan dalam rangka peningkatan dan perkembangan prestasi PSP dimasa yang akan datang.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini meliputi antara lain :

1. Speed 50 meter.
2. Power 5 langkah
3. Speed Endurance 7 x 50 meter
4. VO_2 max 2400 meter.

C. Penjelasan Istilah.

Untuk menghindari kesalahan pengertian dalam menafsirkan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, dipandang perlu memberikan penjelasan istilah-istilah dimaksud adalah :

1. Speed yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Atau kemampuan untuk menempuh gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
2. Power yaitu kemampuan untuk menggunakan tenaga maximum dalam waktu yang sesingkat mungkin.

ERPUSTAKAAN
PADANG

3. Speed Endurance yaitu kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan akibat pembebanan kecepatan dengan intensitas tinggi (sub maksimal dan maksimal).
4. VO_2 max. yaitu kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen (O_2) dalam waktu tertentu.

D. Tujuan Penelitian.

1. Untuk mengetahui kecepatan lari 50 meter pemain Yunior PSP Padang.
2. Untuk mengetahui daya ledak (power) pemain Yunior PSP Padang.
3. Untuk mengetahui daya tahan kecepatan pemain Yunior PSP Padang.
4. Untuk mengetahui kemampuan VO_2 max. pemain Yunior PSP Padang.

E. A s u m s i

1. Pemain PSP Padang U-23 tahun mempunyai kemampuan kondisi yang berbeda-beda.
2. Pemain PSP Padang U-23 tahun telah mendapatkan latihan kondisi pada klubnya masing-masing.

F. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimanakah kemampuan speed endurance pemain PSP Padang ?.
2. Bagaimanakah kemampuan power lima langkah PSP Padang ?.
3. Bagaimanakah kemampuan speed endurance pemain PSP Padang ?.

UPT PER
CIP 1/

4. Bagaimanakah kemampuan VO_2 max. pemain PSP Padang ?.

G. Kegunaan Hasil penelitian.

Bertolak dari hasil tujuan penelitian yang telah dikemukakan serta memperhatikan pertanyaan penelitian di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan berguna :

1. Bagi Pengurus PSP Padang untuk dapat memilih calon pemain inti dimasa yang datang.
2. Bagi pelatih PSP Padang untuk membuat program latihan peningkatan kemampuan kondisi pemain secara menyeluruh.
3. Bagi pemain PSP Padang itu sendiri untuk meningkatkan motivasi dan kesadaran akan pentingnya menjaga kondisi.

PUSTAKAAN
PADANG

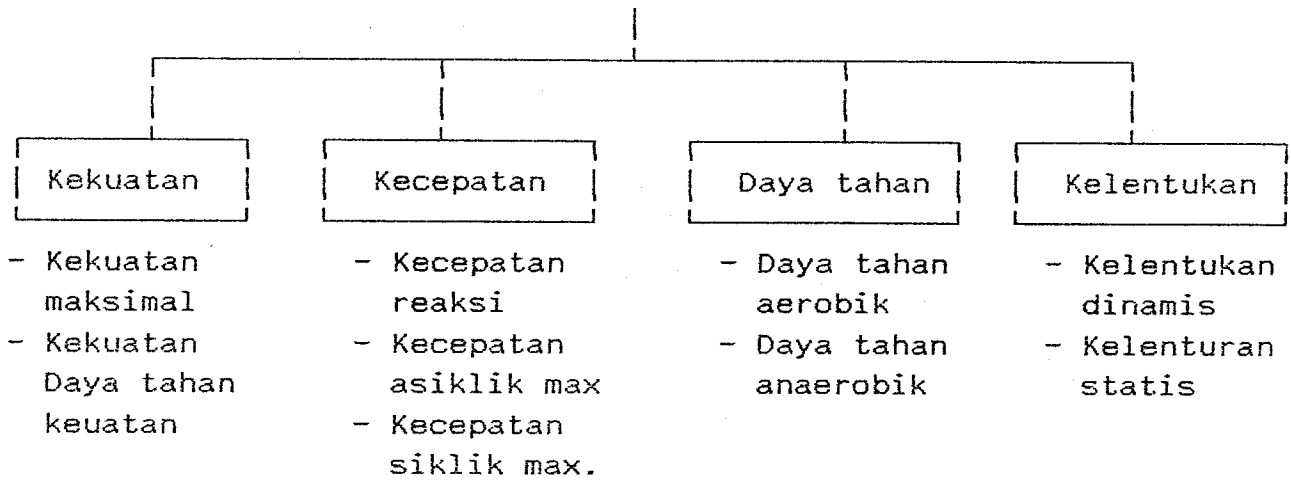
A. Kondisi Fisik.

Kondisi fisik berasal dari kata "Conditio" yang berarti keadaan. Keadaan tersebut bisa saja menjelang latihan ataupun sesudah melalui suatu proses latihan. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1992 : 35) mengemukakan "kondisi fisik itu dapat dibedakan atas pengertian sempit dan Dalam arti sempit kondisi merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas disamping yang ketiga di atas ditambah dengan faktor kelentukan dan koordinasi.

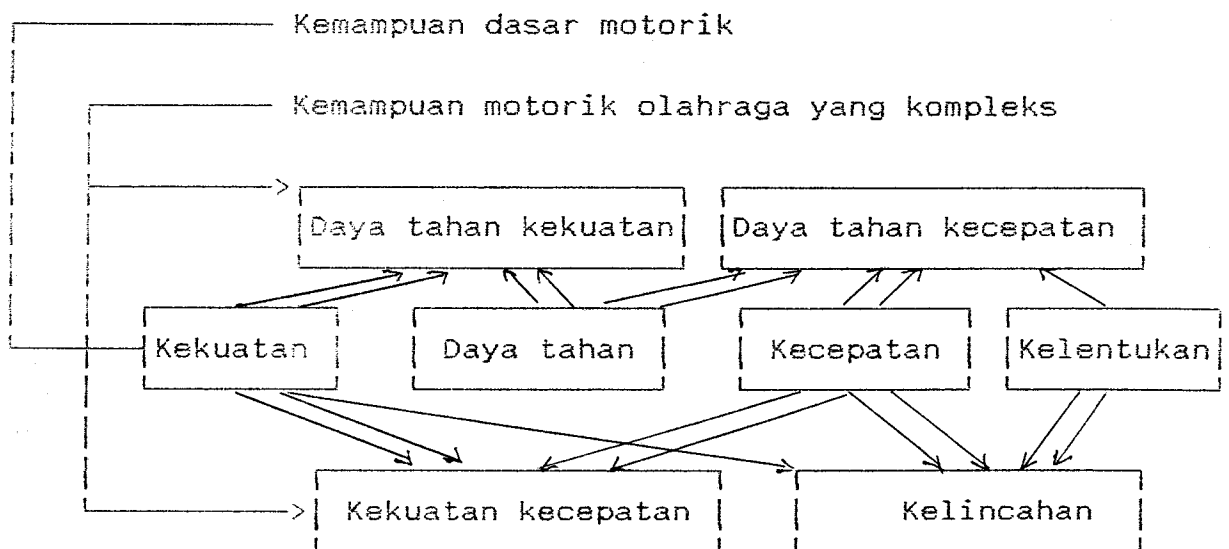
Demikian juga halnya Rothing dalam Syafruddin (1992 : 35) melihat kondisi hanya sebagai faktor kemampuan prestasi olahraga manusia yang ditentukan oleh tingkat penguasaan kemampuan dasar motorik daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan keseimbangan. Sementara Letzellter (1978 : 120) menyatakan bahwa kondisi dalam arti luas mengandung unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi gerakan.

Lain halnya dengan Gosser dan Starischka (1981 : 9) mengartikan kondisi dalam olahraga sebagai semua kemampuan fisik yang membatasi prestasi. Kemampuan-kemampuan tersebut meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan serta bagian-bagiannya seperti gambar di bawah ini :

Kondisi Dalam Olahraga

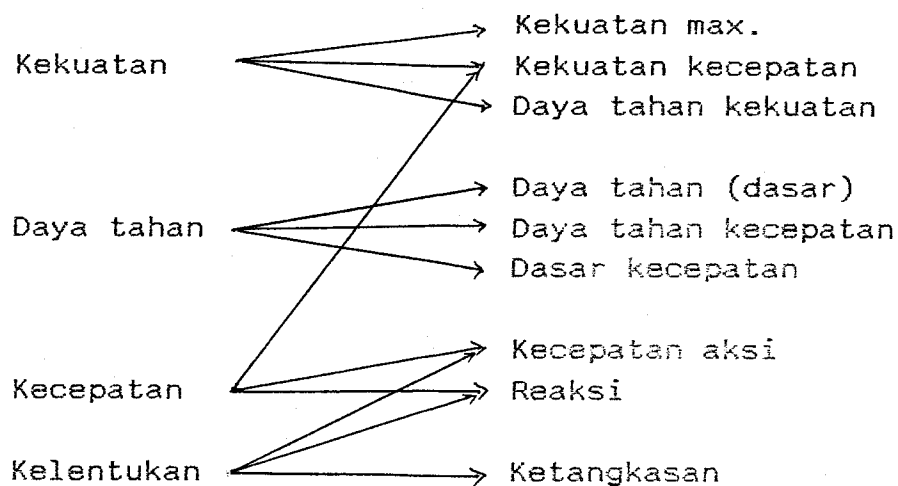


Kemampuan dasar motorik inilah yang merupakan faktor penentu prestasi fisik dan tingkat prestasi bagi manusia. Bertolak dari keempat kemampuan dasar motorik tersebut, maka lahirlah beberapa kombinasi (perpaduan) dari masing-masing komponen. Martin (1977 : 37) menyebutnya sebagai kemampuan motorik olahraga yang kompleks.



Gambar di atas menunjukkan hubungan kemampuan dasar motorik dan kemampuan motorik olahraga.

Dalam permainan sepakbola dewasa ini hampir semua elemen kondisi fisik tersebut diperlukan untuk menunjang prestasi Giebenhein (1981 : 121) mengemukakan faktor-faktor yang menentukan prestasi dalam sepakbola yaitu :



Dari sekian banyak elemen kondisi fisik yang menentukan prestasi dalam sepakbola, namun untuk pemain yang masih yunior tidak semuanya akan dilihat. Untuk itu yang akan dilihat lebih jauh diantaranya yaitu : Kekuatan, daya tahan, kecepatan dan VO_2 max.

1. Speed (Kecepatan).

Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan. Proses sistem persyaratan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu. Sedangkan secara fisikalis kecepatan dapat diartikan sebagai jarak

dibagi waktu Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1981 : 54) sementara Sajoto (1988 : 58) mengemukakan :

"Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya."

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik dasar yang harus dimiliki oleh seseorang setelah komponen kekuatan, yang diperlukan untuk mencapai prestasi maksimal dalam kegiatan olahraga. Hampir semua cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan.

2. Power.

Power atau daya ledak otot adalah merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang diperlukan oleh setiap cabang olahraga. Philips dan Hornak (1979 : 235) "Power adalah kemampuan untuk menggunakan tenaga maximum dalam waktu yang sesingkat mungkin. Jensen (1983 : 87) mengemukakan "Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan, atau kemampuan untuk menggunakan tenaga dalam yang cepat. Sementara Sajoto (1988) Harsono (1988) juga berpendapat bahwa "Power adalah kemampuan otot atau kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan maximal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Dalam permainan sepakbola power atau daya ledak sangat diperlukan terutama pada saat menendang bola. Kemudian juga diperlukan pada waktu terjadi duel kop

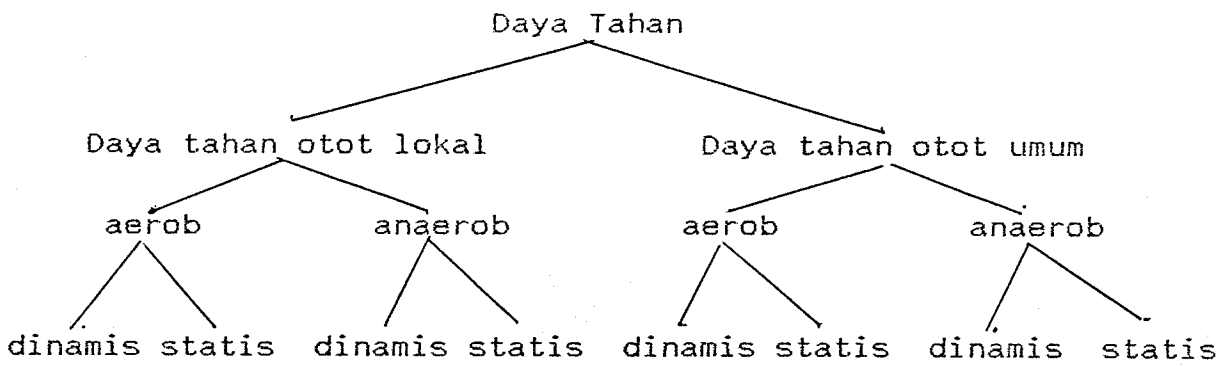
bola, siapa yang lebih tinggi kecepatannya dia yang akan berhasil merebut bola.

Jika ingin mengembangkan power, latihan peningkatan kekuatan harus dilakukan terlebih dahulu. Hal ini disebabkan karena kekuatan merupakan dasar untuk meningkatkan power.

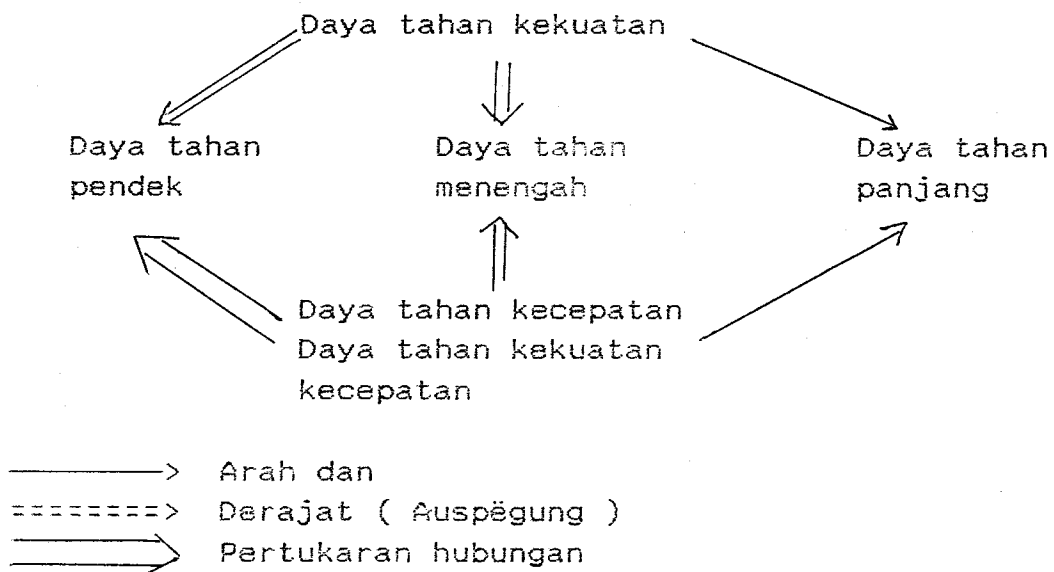
3. Daya tahan.

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh menghadapi kelelahan. Akan tetapi secara defenitif daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Weineck (1985 : 66) mendefenisikan daya tahan sebagai kemampuan atlit dalam mengatasi kelelahan fisik dan mental.

Pada umumnya kemampuan daya tahan diperlukan oleh semua cabang olahraga. Ada cabang olahraga yang sangat membutuhkan daya tahan dan ada pula yang tidak begitu memerlukannya. Setiap cabang olahraga membutuhkan daya tahan itu sendiri terbagi dalam berbagai bentuk : Hollman dan Helinger (1980 : 304) membuat skema berbagai bentuk daya tahan seperti di bawah ini :



Di samping itu Weineck (1985 : 68) membuat perbandingan hubungan antara setiap kemampuan daya tahan seperti :



Pada dasarnya daya tahan tersebut terbagi atas dua daya tahan kekuatan dan daya tahan kecepatan. Daya tahan kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan kekuatan dalam waktu yang relatif agak lama dan dengan frekwensi yang relatif banyak. Misalnya daya tahan kekuatan lompat dan pukulan dalam permainan Bola Voli, pada waktu servis tenis dsb. Daya tahan kece-

pahan adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan akibat pembebanan kecepatan dengan intensitas tinggi. Daya tahan ini dapat juga disebut dengan "Stamina" atau identik dengan daya tahan aerob dinamis. Daya tahan ini terutama sekali dibutuhkan pada nomor-nomor lari 200 m, 400 m, 800 m, sepakbola, bola basket dll. (Syafruddin 1992 : 73).

Pada permainan sepakbola modern dimana penyerangan dan pertahanan harus dapat dilakukan oleh hampir semua pemain dan pemain harus selalu bergerak dinamis untuk mencari keuntungan setiap momen yang ada. Jika seorang pemain sepakbola tidak memiliki daya tahan yang baik dia tidak akan menjadi pemain yang baik, walaupun dia mempunyai kemampuan teknik yang menonjol.

4. VO₂ Maximum

Kemampuan tubuh untuk mengkonsumsi oksigen disebut dengan VO₂ max. Janssen (1993 : 26) mengemukakan VO₂ max. merupakan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen (O₂) dalam waktu tertentu sementara Hairy (1989 : 293) mengemukakan jika ada pernyataan VO₂ max. 3L/menit artinya seseorang dapat mengkonsumsi oksigen secara maksimal 3 liter permenit.

Pada bagian lain Lamb dalam Hairy (1993 : 293) mengemukakan bahwa paru orang yang sehat kemampuan mengkonsumsi oksigen tidak terbatas. Sehubungan karena oksigen dipergunakan oleh semua jaringan-jaringan tubuh lebih

besar. Juga memiliki konsumsi oksigen yang lebih kecil, baik waktu istirahat maupun waktu latihan.

Sajito (1988 : 67) mengatakan kemampuan daya tahan aerobic ini dikenal dengan VO_2 max/menit, atau Aerobic Caperty atau Aerobic power. Disamping itu James Pivarnik dalam Sajoto (1988 : 88). Pada umumnya seorang yang normal rata-rata menggunakan 3,5 ml O_2 /kg berat badan/setiap menit, dan konsumsi O_2 sebesar ini sama dengan 1 MET.

Sajoto (1988 : 89) juga mengemukakan : Ada dua macam standar yang biasa dipakai untuk mengukur aerobic atau VO_2 max, yaitu standar VO_2 max. absolut, dimana satuan yang digunakan adalah liter/menit. Sedangkan standar lainnya adalah VO_2 max. relatif, dimana satuan yang dipakai adalah ml/kg/menit.

Tabel 1

PERBEDAAN VO_2 MAX. ABSOLUT DAN VO_2 RELATIF
SEORANG PRIA DENGAN BERAT BADAN 70 KG.

Aktivitas	VO_2 max.		
	Absolut	Relatif	MET
Istirahat	0,23/m	3,6 ml/kg/min	± 1
Latihan Ringan	1,0 L/m	14,4 ml/kg/m	± 4
Latihan Berat	4,0 L/m	57,1 ml/kg/m	± 16

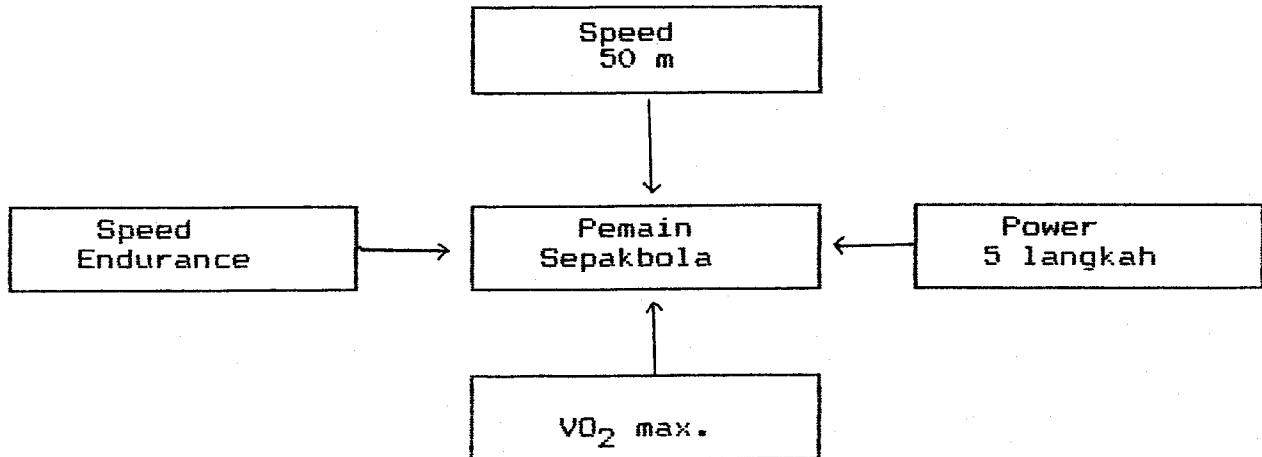
Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli yang terdahulu dapat dikemukakan bahwa permainan sepakbola modren memerlukan kemampuan kondisi yang baik. Kemampuan

kondisi seperti daya tahan kecepatan, kekuatan dan keadaan VO_2 max sangat memegang peranan yang penting. Untuk itu perlu ditingkatkan secara sistematis dan terprogram.

B. Kerangka Konseptual.

Permainan sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang mempunyai karakteristik tertentu yang membedakannya dengan yang lainnya, salah satu karakteristiknya yaitu dimainkan dilapangan yang luas dan dalam waktu yang tertentu serta jumlah pemain yang terbatas. Untuk mengatasi luas lapangan, waktu yang terbatas serta jumlah pemain yang ada, maka diperlukan beberapa kemampuan yang mendasar, salah satu kemampuan bermain sepakbola yang mendasar yaitu kondisi fisik. Kalau kondisi fisik sudah bagus, maka akan dapat melakukan kegiatan bermain dalam tempo tinggi dalam waktu 2 x 45 menit. Kemampuan kondisi yang utama dibutuhkan dalam permainan sepakbola meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan serta kapasitas aerobik atau VO_2 max, walaupun masih ada unsur kondisi lain yang ikut berpengaruh terhadap prestasi sepakbola seseorang, akan tetapi akan mengetahui keadaan kondisi seperti di atas sudah dapat diprediksi kemampuan prestasi yang dimilikinya.

Untuk dapat melihat secara lebih jelas kemampuan kondisi untuk permainan sepakbola, dapat dilihat diagram dibawah ini.



PERPUSTAKAAN UPT IKIP PADANG

Bab III
METODOLOGI

A. Rancangan Penelitian.

Penelitian tentang tinjauan kondisi pemain PSP Padang yang berumur di bawah 23 tahun dirancang berdasarkan ex post fakto.

Tujuan penelitian adalah untuk menyelidiki secara empiris bagaimana keadaan kondisi fisik pemain-pemain yang telah terpilih sebagai calon pemain PSP Padang dimasa yang akan datang.

B. Populasi dan Sampel.

1. Populasi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari pelatih PSP Padang untuk umur di bawah 23 tahun diperoleh jumlah pemain tersebut semuanya sebanyak 26 orang.

2. Sampel.

Sehubungan dengan penelitian ini akan melihat sejauh mana kemampuan kondisi fisik pemain PSP Padang yang berumur 23 tahun, maka semuanya langsung dijadikan sampel (total sampling).

C. Jenis dan Sumber Data.

Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperlukan melakukan serangkaian tes untuk kondisi fisik bagi semua pemain yang terpilih sebagai sampel.

1. Jenis Data.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer yang meliputi speed 50 meter, power 5 langkah, speed endurance 7 x 50 dan VO_2 max.

2. Sumber Data.

Data primer yang diperoleh dalam penelitian ini diambil langsung dari pemain sepakbola tersebut.

D. Teknik dan Alat Pengumpul Data.

1. Teknik Pengumpulan Data.

Sesuai dengan jenis data dan sumber data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan datanya adalah dengan melakukan tes dan mencatat secara langsung hasilnya ke dalam format yang telah disediakan.

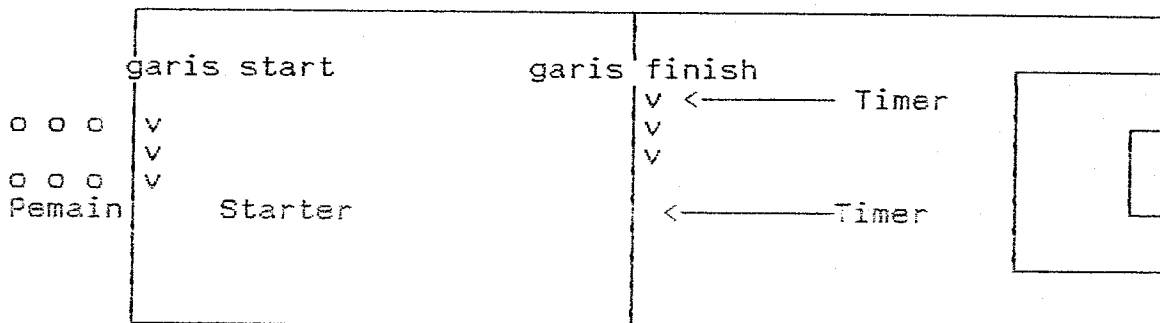
Tes yang digunakan adalah tes kondisi fisik khusus sepakbola yang sering digunakan secara nasional oleh PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

Teknik pelaksanaan tes tersebut adalah sebagai berikut :

a. Lari Cepat jarak 50 meter (Pasurne 1991: 8)

1. Para pemain berdiri dibelakang garis start
2. Pada aba-aba bersedia pemain tersebut siap melakukan start dengan menempatkan salah satu kaki didekat garis start tanpa menyentuh garis.
3. Aba-aba ya pemain berlari secepat mungkin meninggalkan garis start menuju garis finish.
4. Begitu pemain masuk garis finish waktu diambil oleh timer.

5. Setiap seri pengambilan waktu dilaksanakan oleh dua orang pemain dengan dua orang timer satu orang starter.
6. Pelaksanaan tes dilakukan di lapangan sepakbola pemain pakai sepatu bola.



Gambar : Tes Sprint 50 meter.

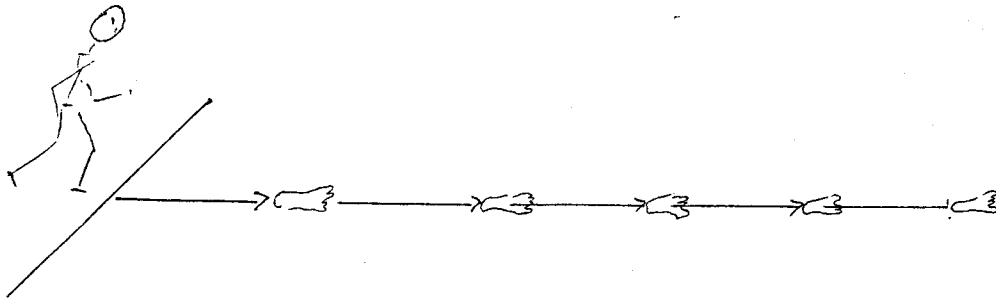
b. Test Power horinzontal (Polosin 1990 : 4).

Tes ini untuk mengukur explosif/power seseorang pemain sepakbola. Power adalah salah satu unsur kondisi fisik khusus yang lurus dipunyai oleh seorang pemain, guna melaksanakan tugas berlari, menendang dan melompat sejauh mungkin.

Pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

1. Pemain berdiri dekat garis start dengan menempatkan salah satu kaki.
2. Pemain melompat dengan satu kaki sebanyak 5 langkah berturut-turut tanpa berhenti di tanah.
3. Pengukuran di ambil dari garis start sampai loncatan terakhir yang ke 5 langkah yang diambil bagian badan terdekat ke garis start.

4. Setiap pemain mendapat kesempatan tiga kali perlakuan.
5. Ketiga kali loncatan dicatat hasilnya dan loncatan yang terjauh menjadi pilihan akhir hasil test dengan berupa ukuran m/cm.



Gambar : Tes power 5 langkah.

c. Tes Daya tahan kecepatan 7 x 50 m (Polosin 1990 : 5).

Tes daya tahan kecepatan adalah untuk mengukur stamina/daya tahan kecepatan dengan kata lain Anaerobic seseorang untuk dapat bermain selama 2 x 45 m tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Pelaksanaan Tes :

1. Pemain berdiri pada garis start dengan start berdiri untuk melakukan lari sebanyak 7 x 50 meter.
2. Pemain lari setelah aba-aba ya atau bendera diangkat sebanyak 7 kali dengan bolak balik menempuh jarak 50 meter.

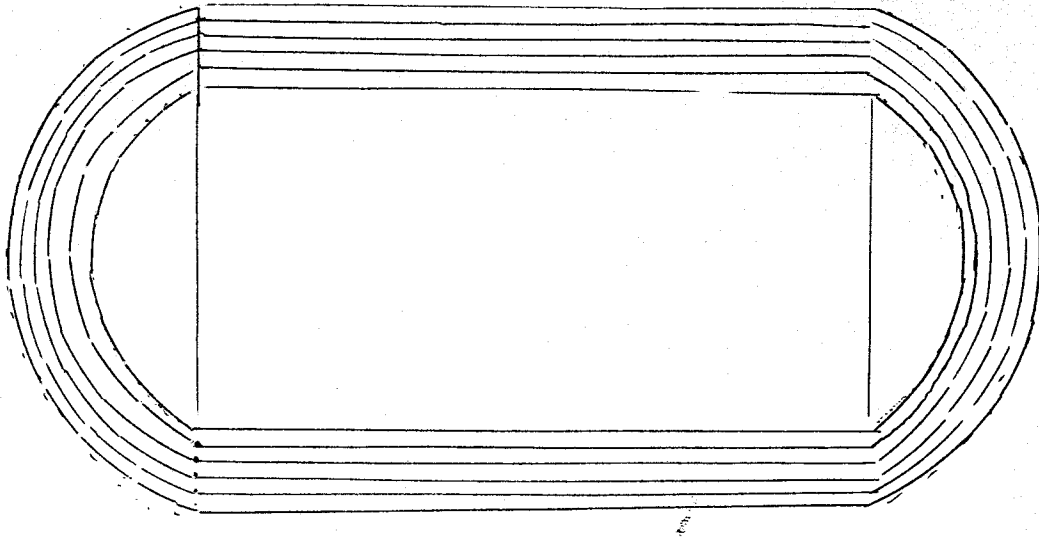
3. Waktu di ambil bila bendera di angkat san stop watch dimatikan apabila pemain sudah melewati garis finish.
 4. Waktu di ambil berupa detik.
 5. Pemain harus mengitari bendera di setiap perpanjangan 50 meter.
 6. Satu seri dilakukan oleh 5 orang pemain.
 7. Petugas tes terdiri satu orang stater dan satu orang timer serta satu orang pencatat waktu.
 8. Setiap pemain mengitari bendera diharuskan belok ke kiri pemain tersebut, supaya pemain dengan pemain tidak tubrukan.
- d. Tes Aerobic (Daya tahan) Cooper test menempuh jarak 2,4 km.

Pada dasarnya tes ini memberi petunjuk mengenai daya tahan kemampuan jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah serta otot besar (Cardio respiratory fitness) (dr. Hario Tilanso 1982 : 12).

Prinsip pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut :

1. Seseorang pemain diharapkan menempuh jarak 2,4 km dengan kata lain menempuh keliling lintasan bagian dalam sebanyak 6 kali. (400 meter).
2. Pemain berlari semaksimal kemampuannya dengan catatan apabila letih pelari tersebut boleh berjalan namun tidak boleh berhenti atau keluar lintasan.

3. Timer menghidupkan stop watch begitu starter mengangkat bendera sampai pelari memasuki garis finish dan mencatat waktu yang diperoleh oleh para pelari.
4. Petugas tes terdiri dari starter, timer dan pencatat hasil serta 4 orang penghitung keliling.
5. Organisasi pelaksanaan, pelari terdiri dari 4 orang setiap seri.



Gambar : Lapangan tes 2,4 km (Cooper test).

2. Alat Pengumpulan Data.
 1. Stop watch 4 buah
 2. Meter panjang seratus 1 buah
 3. Bendera start satu buah
 4. Alat penghitung keliling 4 buah
 5. Alat-alat tulis

6. Papan alas pencatat hasil satu buah
7. Pancang ukuran 150 cm 15 buah
8. Kapur untuk pembuat tanda-tanda dan garis start serta finish
9. Lapangan sepakbola dan track
10. Sempritan 2 buah

E. Teknik Analisis Data.

Sesuai dengan rancangan penelitian yang dilakukan yaitu berupa penelitian deskriptif, maka semua data yang terkumpul kemudian diolah dengan analisis statistik deskriptif.

F. Prosedur Penelitian

1. Membuat design penelitian lalu diseminarkan di Jurusan kemudian diajukan ke Dekan FPOK IKIP Padang.
2. Kemudian didiskusikan dengan Komisi Penelitian dan Pengembangan (Litbang) PSP.
3. Menetapkan jadwal waktu penelitian
4. Membuat serangkaian test kemampuan kondisi fisik.
5. Menguji cobakan test yang telah dibuat.
6. Mengumpulkan data di lapangan.
7. Membuat draft laporan penelitian
8. Seminar draft hasil penelitian
9. Perbanyak laporan penelitian.

G. Keterbatasan.

Dalam meneliti keadaan kondisi fisik pemain PSP yang berumur di bawah 23 tahun di Padang, sepenuhnya disadari

adanya keterbatasan. Keterbatasan tersebut meliputi antara lain.

1. Test kemampuan kondisi fisik ini telah dilakukan sebaik mungkin, akan tetapi tester mungkin saja kurang konstan dalam melakukannya, sehingga ikut mempengaruhi hasil penelitian.
2. Test ini dilakukan dalam dua hari dan keadaan cuaca kadang-kadang kurang mendukung pelaksanaan test, dengan demikian kemampuan testee juga terpengaruh.
3. Walaupun testee sudah terpilih jadi pemain PSP Padang, namun pemain dengan bakat untuk menjadi pemain sepakbola sangat heterogen.

ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan dikemukakan hasil penelitian yang ditemukan di lapangan dan kemudian dilakukan pembahasan. Dengan mengemukakan hasil analisis data yang diperoleh, dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang diajukan sebelumnya.

Untuk menemukan jawaban tentang bagaimana keadaan kondisi pemain-pemain PSP Padang yang berumur di bawah 23 tahun dilakukan serangkaian test kemampuan kondisi khusus untuk sepakbola yang telah standar.

A. Analisis.

1. Verifikasi Data.

Menjelang semua data dikumpulkan dan kemudian ditabulasikan dengan teknik yang telah ditentukan, maka terlebih dahulu dilakukan verifikasi terhadap semua data. Setelah diselidiki satu persatu ternyata semua data yang terkumpul semuanya memenuhi syarat untuk dianalisis.

2. Analisis Data.

Untuk mengemukakan hasil penelitian yang telah ditemukan di lapangan, dipandang perlu mengemukakan komponen kondisi khusus untuk permainan sepakbola. Kondisi khusus untuk sepakbola yang dimaksud meliputi :

- a. Speed 50 meter
yaitu kemampuan lari cepat sejauh 50 meter.
- b. Power 5 langkah
yaitu mengukur explosif power otot tungkai
- c. Speed Endurance 7 x 50 meter
yaitu test untuk mengukur daya tahan kecepatan
- d. VO_2 max.
yaitu test untuk mengukur kemampuan konsumsi O_2
dengan lari 2,4 kilometer

Tabel 2
KEADAAN KONDISI PEMAIN PSP PADANG
DALAM SPEED 50 METER

No.	Kategori Kondisi	Jumlah	Persentase	Ket.
1.	Sangat baik	3	12 %	
2.	Baik	10	38 %	
3.	Sedang	13	50 %	
4.	Kurang	-	-	
5.	Kurang Sekali	-	-	

Dari tabel di atas, dapat dikemukakan bahwa dari 26 orang pemain PSP yang berusia di bawah 23 tahun, diperoleh gambaran tentang kemampuan mereka dalam speed 50 meter adalah sebagai berikut, tiga orang atau 12 % dari pada mereka mempunyai kemampuan dalam kategori baik sekali. Sedangkan sepuluh orang atau 38 % dari pada mereka mempunyai kemampuan dalam kategori

baik. Sisanya sebanyak 13 orang atau 50 % daripada mereka mempunyai kemampuan dalam kategori sedang. Sementara yang mempunyai kemampuan kondisi kurang dan kurang sekali tidak ada.

Tabel 3
KEADAAN KONDISI PEMAIN PSP PADANG
DALAM POWER 5 LANGKAH

No.	Kategori Kondisi	Jumlah	Persentase	Ket.
1.	Baik Sekali	-	-	
2.	Baik	2	8 %	
3.	Sedang	3	12 %	
4.	Kurang	7	27 %	
5.	Kurang Sekali	14	54 %	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dikemukakan bahwa dari 26 orang pemain PSP Padang yang berusia di bawah 23 tahun, diperoleh gambaran tentang kemampuan mereka dalam power 5 langkah adalah sebagai berikut : Dua orang atau 8 % dari mereka mempunyai tingkat kemampuan dalam kategori baik. Sedangkan sebanyak tiga orang atau 12 % dari pada mereka mempunyai kemampuan dalam kategori sedang. Sementara tujuh orang atau 27 % dari mereka mempunyai kemampuan dalam kategori kurang. Susanya sebanyak empat belas orang atau 54 % mempunyai tingkat kemampuan dalam kategori kurang sekali.

Tabel 4
KEADAAN KONDISI PEMAIN PSP PADANG
DALAM SPEED ENDURANCE 7 x 50 METER

No.	Kategori Kondisi	Jumlah	Persentase	Ket.
1.	Baik Sekali	1	3 %	
2.	Baik	3	12 %	
3.	Sedang	3	12 %	
4.	Kurang	4	15 %	
5.	Kurang Sekali	15	58 %	

Dari tabel di atas, dapat dikemukakan bahwa dari 26 orang pemain PSP Padang yang berusia di bawah 23 tahun diperoleh gambaran tentang kemampuan mereka dalam speed Endurance dengan berlari 7 x 50 meter adalah sebagai berikut : Satu orang atau 3 % dari pada mereka memiliki kemampuan dalam kategori baik sekali. Sedangkan tiga orang atau 12 % dari mereka mempunyai kemampuan dalam kategori baik. Sementara tiga orang atau 12 % lainnya memiliki kemampuan speed endurance dalam kategori sedang. Disamping itu empat orang atau 15 % dari mereka mempunyai kemampuan dalam kategori kurang. Sisanya sebanyak lima belas orang atau 58 % dari pada mereka mempunyai kemampuan kurang sekali.

Tabel 5
KEADAAN KESEGERAN PEMAIN PSP PADANG
DALAM VO_2 MAX.

No.	Kategori Kondisi	Jumlah	Persentase	Ket.
1.	Baik sekali	8	30 %	
2.	Baik	16	62 %	
3.	Sedang	2	8 %	
4.	Kurang	-	-	Tidak
5.	Kurang Sekali	-	-	ada

Berdasarkan tabel di atas, dapat dikemukakan bahwa dari 26 orang pemain PSP Padang berusia di bawah 23 tahun diperoleh gambaran tentang kemampuan mereka dalam VO_2 max., adalah sebagai berikut ; Sebanyak delapan orang atau 30 % diantaranya mempunyai kemampuan dalam kategori baik sekali. Sedangkan enam belas orang atau 62 % diantaranya mempunyai kemampuan dalam VO_2 max dalam kategori baik. Sementara dua orang atau 8 % dari pada mereka mempunyai kemampuan VO_2 max dalam kategori sedang. Di samping itu tidak seorangpun pemain tersebut yang mempunyai kemampuan VO_2 max dalam kategori kurang dan kurang sekali.

Tabel 6
KEADAAN KONDISI PEMAIN PSP PADANG

No.	Kategori Kondisi	Speed 50 meter		Power 5 langkah		Speed Endurance 7x50		VO ₂ max. 2,4 km	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1.	Baik sekali	3	12	-	-	1	3	8	30
2.	Baik	10	38	2	8	3	12	16	62
3.	Sedang	13	50	3	12	3	12	2	8
4.	Kurang	-	-	7	27	4	15	-	-
5.	Kurang sekali	-	-	14	54	15	58	-	-

Dari tabel di atas dapat di kemukakan bahwa pemain PSP Padang yang berumur - 23 thn untuk unsur kondisi speed lari 50 meter, power 5 langkah, speed endurance 7 x 50 meter dan VO₂ max tergambar sebagai berikut :

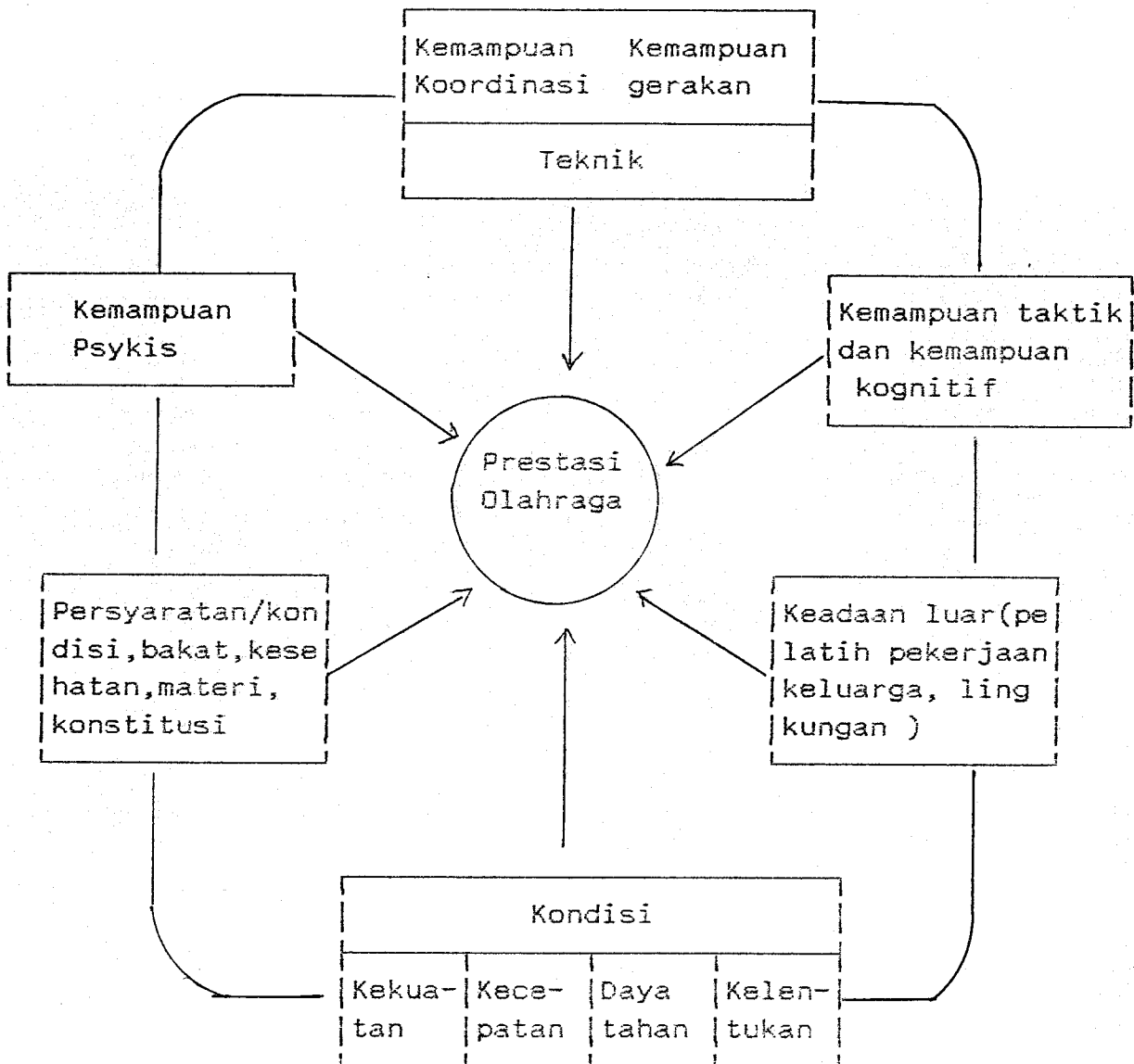
Pemain yang mempunyai kondisi fisik kategori baik sekali sebanyak tiga orang atau 12 % untuk speed 50 meter dan 1 orang atau 3 % untuk speed endurance 7 x 50 meter serta 8 orang atau 30 % untuk daya tahan VO₂ max . Sedangkan pemain yang mempunyai kondisi fisik kategori baik ditemui sebanyak sepuluh orang atau 38 % untuk speed lari 50 meter, dua orang atau 8 % untuk power lima langkah dan tiga orang atau 12 % untuk speed endurance serta 16 orang atau 62 % untuk daya tahan VO₂ max. Sementara pemain yang mempunyai kondisi fisik kategori sedang ditemukan 13 orang atau 50 % untuk speed 50 meter, tiga orang atau 12 % untuk unsur power 5 langkah dan tiga orang atau 12 % untuk speed

endurance serta dua orang atau 8 % untuk daya tahan VO_2 max. Di samping itu, pemain yang memiliki kondisi fisik kategori kurang di jumpai sebanyak tujuh orang atau 27 % untuk unsur kondisi power 5 langkah dan empat orang atau 15 % untuk unsur speed endurance. Kemudian dari itu pemain yang mempunyai kategori kondisi kurang sekali ditemukan sebanyak 14 orang atau 54 % untuk unsur kondisi power 5 langkah dan 15 orang atau 58 % untuk speed endurance.

B. Pembahasan.

Setelah diketahui hasil penelitian tentang keadaan kondisi pemain-pemain PSP U-23 thn, seperti yang telah dikemukakan terdahulu, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan hasil penelitian secara satu persatu. Menjelang hal itu dilakukan ada baiknya dikemukakan prestasi olahraga dengan segala unsur-unsurnya.

Grosser, Ehlenz, Zimmermann dalam Syafruddin (1992 : 31) mengemukakan :

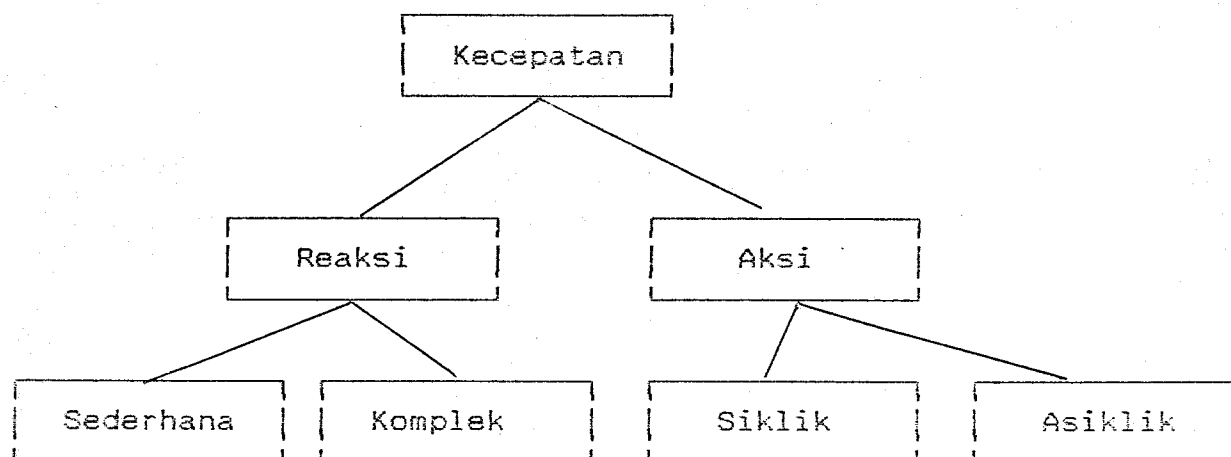


Dari gambaran di atas dapat dikemukakan secara sederhana bahwa prestasi olahraga merupakan suatu puncak unjuk kerja penampilan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor.

Tanda panah dalam gambar menunjukkan adanya saling keterkaitan antara satu faktor dengan faktor yang lain. Jadi sebenarnya tidaklah mudah mengemukakan prestasi

seseorang itu turun atau naik dalam kurun waktu tertentu, kalau diketahui berapa banyaknya variabel penentunya.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa prestasi pemain-pemain PSP U-23 thn untuk unsur kondisi speed 50 meter ditemukan secara rata-rata cukup baik, karena tidak ditemukan pemain yang mempunyai ketepatan kurang. Ini menunjukkan unsur kondisi ini cukup mendapat porsi latihan yang cukup. Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi, Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1992 : 55) mengemukakan Jenis-jenis kecepatan.



Unsur kondisi power 5 langkah hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain-pemain PSP U-23 thn yang terpilih ternyata mempunyai taraf kurang sekali. Ini menunjukkan kekuatan yang dimiliki pemain tersebut sangat kurang atau jelek, kekuatan untuk melangkah 5 langkah sebetulnya tidak terlalu berat, akan tetapi karena bagian kondisi ini sangat kurang dilatih, maka sudah tentu otot-otot kaki tidak begitu

kuat. Sebetulnya kekuatan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, terutama untuk menendang bola. Jika kekuatan menendang kurang, maka tidak mungkin sanggup menciptakan gol atau mempassing bola jarak jauh, Philip dan Hornak (1979 : 255) mengatakan "Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan, atau kemampuan untuk menggunakan tenaga dalam tempo yang cepat. Jika ingin meningkatkan kekuatan diperlukan latihan yang terprogram.

Selanjutnya kalau dilihat kemampuan speed endurance 7 x 50 meter pemain PSP U-23 thn, ternyata ditemukan keadaannya kurang sekali. Jadi tidaklah mengherankan dalam pertandingan pemain tersebut hanya mampu bermain secara baik sampai setengah mainnya saja dan setelah itu daya tahan mulai menurun. Kemampuan daya tahan merupakan elemen kondisi yang sangat penting. Daya tahan merupakan unjuk kerja jantung, paru-paru dan peredaran darah.

Kemudian dari itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kemampuan pemain PSP Padang U-23 thn dalam mengkonsumsi oksigen dalam semenit atau $\dot{V}O_2$ ternyata sebagian besar baik. Akan tetapi menurut Fox dalam Soekarman (1989 : 129) Olahraga sepakbola menunjukkan lebih banyak unsur anaerobik dengan perincian sebagai berikut :

	ATP-Pc	Lactid-acid O ₂	O ₂
Bagian penyerang, penjaga gawang.	80	20	-
Bagian pertahanan	60	20	20

Pendapat di atas menunjukkan bahwa permainan sepakbola gerakannya lebih banyak menuntut anaerobik dari pada aerobik. Jadi tidaklah mengherankan pemain PSP Padang tersebut walaupun mempunyai kemampuan $\dot{V}O_2$ max. rata-rata baik. Namun unsur kondisi. Speed Endurance mereka jelek.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil temuan dan analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka pada Bab ini akan diambil kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini. Di samping itu juga akan dibuat beberapa rekomendasi berdasarkan kepada kesimpulan yang dibuat.

A. Kesimpulan.

Berpedoman kepada analisis data yang merupakan jawaban pertanyaan yang disajikan serta hasil penemuan-penemuan yang diperdapat dalam penelitian ini, dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Keadaan kondisi pemain-pemain PSP Padang u-23 thn untuk speed 50 meter sebagian besar berada dalam taraf sedang.
2. Keadaan kondisi pemain-pemain PSP U-23 thn untuk power 5 langkah sebagian besar dalam taraf kurang sekali.
3. Keadaan kondisi pemain-pemain PSP U-23 thn untuk speed endurance 7 x 50 meter berada dalam taraf kurang sekali.
4. Keadaan kondisi pemain-pemain PSP U-23 thn untuk $\dot{V}O_2$ max. sebagian besar berada dalam taraf baik.

B. Rekomendasi.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dibuat beberapa rekomendasi yang berhubungan dengan masalah kondisi fisik pemain-pemain PSP U-

23 thn. Rekomendasi yang akan dikemukakan ini mudah-mudahan dapat berguna bagi semua pihak untuk kemajuan sepakbola di Kotamadya Padang. Rekomendasi tersebut meliputi antara lain :

1. Para pelatih diharapkan dalam memilih pemain Yuniior jangan sampai pilih kasih antara pemain yang berasal dari daerah dengan yang berada di Kodya Padang,
2. Masalah kemampuan kondisi untuk pemain sepakbola merupakan suatu yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, untuk itu diharapkan para pelatih memberikan perhatian dan latihan yang sesuai dengan kebutuhan.
3. Mengingat dalam beberapa aspek kondisi pemain PSF Padang U-23 thn sebagian besar mempunyai taraf kondisi yang kurang, maka dipandang perlu meningkatkan dosis latihan kondisi untuk masa yang akan datang.
4. Permainan Sepakbola modren dewasa ini menuntut semua pemain dapat dengan baik bermain dengan segala posisi di lapangan, maka tuntutan akan kemampuan kondisi harus prima, untuk diharapkan kepada pemain-pemain yang memiliki prospek cerah dimasa yang akan datang menyadarinya dan berlatih sendiri.
5. Kondisi fisik tidak akan otomatis berada dalam keadaan baik kalau tidakl dipersiapkan khusus untuk itu. Persiapan latihan fisik harus mempunyai tujuan yang jelas, untuk itu perlu digelar kompetisi Sepakbola antar SMU yang ada kembali secara terprogram.

6. Semua komponen kondisi fisik seseorang pada umumnya dapat ditingkatkan kemampuannya, untuk itu disarankan kepada semua pelatih sepakbola untuk meningkatkan motivasi berlatih bagi pemainnya dengan program yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ehlenz/Grosser. Zimmermann (1983) Krafttraining. Grundlagen Methoden-Ubungen-Trainingsprogramme. Munchen. Germany.
- Giebenhein, H. & Volz. (1981). Sport. Theorie in der Gymnasialen Oberstufe, Hofmann, Schondorf. Germany.
- Grosser. Straristika & Zimmermann. (1981). Merkmale des Sportlichem Leistung. in Praxis der Leisbesererzichungen. Germany.
- Hairy, Junusul (1989) Fisiologi Olahraga. Dikti, P2LPTK, Jakarta.
- Hansono, (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Dikti P2LPTK. Jakarta.
- Holman, W & Hetinger. T.(1980) Sportmedicine Arbeit und Trainingsgrundlagen. Schattauer Verlag, Stuttgart, Germany.
- Kiram, Yanuart (1994). Pendekatan Ilmiah dalam Rangka Meningkatkan Prestasi Sepakbola. Makalah, Kerjasama PSP dengan IKIP Padang.
- Letzter, Manfred (1978) Trainingsgrundlagen. Training Technik, Taktik. Reroro. Rowolt. reinbeck Hamburg, Germany.
- Martin. D. (1977). Grundlagen der Trainingslehre. Teil I. Die Inhaltliches Struktur des Trainingsproses. Schondrof, Geramny.

- Jensen, C.R. & Schultz, G.W. (1983). Applied Kinesiology and Biomechanics. ST, Louis, New York, Me. Graw Hill. Inc.
- Philip, D.A. & Hornack, J.E (1979) Measurement and Evaluation in physical Education. Toronto John. Wiley & Sons, Inc.
- Pusdiklat PSSI (1991). Pembinaan Fisik Pemain Sepakbola, Jakarta.
- Polosin A. (1990). Pembinaan Fisik Pemain Nasional, Jakarta.
- Tilarso, Harri (1982). Kondisi Fisik Olahragawan. Koni Pusat, Jakarta.
- Syafruddin (1992). Pengantar Ilmu Melatih, FPOK IKIP Padang.
- Sajoto , M. (1988) Pembinaan Kondisi fisik dalam Olahraga. Dikti P2LPTK, Jakarta.
- Soekarman. R. (1989). Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan Atlit. CV. H. Masagung Jakarta.
- Weineck.J. (1985). Optimals Training. Erlangen. Germany.

DATA TES KONDISI FISIK CALON PEMAIN
PSP PADANG U-23

NO.	POSISI/NAMA	DK FINAL	SPEED 50 METER	NI LARI	POWER 5 LANGKAH LARI	NI LARI	SPEED ENDURANCE 7 X 50 METER	D N	NI LARI	VO2 MAX/5 M 2400 METER	D N	NI LARI	T E	T A	M	KET
1	JHON RINALDO		06.42 06.36	B	13.60	S	1.08.90	K	KS	10.35		S				B = BAIK
2	DEPTA		06.71 06.92	S	12.50	KS	1.07.52	K	KS	09.75		B				B = BAIK SEKALI
3	DESRIBOS		06.72 06.85	SS	12.30	KS	1.09.24	K	KS	10.52		S				S = SEDANG
4	WIDIA SATRI		06.97 07.31	B	12.70	KS	1.13.48	K	KS	09.07		B				K = KURANG
5	ASNALDI		06.17 06.13	B	13.10	K	1.02.58	B	B	08.50		BS				K = KURANG SEKALI
6	RICO YANI		06.00 06.50	BS	13.20	K	1.02.78	B	B	09.24		B				
7	MEKO SUHENDRO		06.71 06.55	S	12.80	KS	1.08.43	K	KS	09.80		B				
8	AGUS RIANTO		06.08 06.43	BS	14.00	B	1.03.75	S	S	08.35		BS				
9	WOR YANI		06.38 06.35	B	12.40	KS	1.02.63	B	B	09.80		B				
10	KAWIT		06.84 06.80	S	13.30	K	1.06.82	K	KS	09.06		B				
11	YUDI NUGROHO		06.80 06.85	S	12.00	KS	1.09.82	K	KS	09.85		B				
12	SYAFRIL		06.57 06.66	S	12.40	KS	1.03.30	S	S	07.50		BS				
13	SUHAIMI IRWAN		06.68 06.61	S	12.80	KS	1.05.83	K	K	09.57		B				

PSP PADANG U-23

NO.	POSISI/NAMA	DN AWAL	SPEED 50 METER	NI LAI	POWER 5 LANGKAH LAI	NI LAI	SPEED ENDURANCE 7 X 50 METER	D N	NI LAI	V62 MAX/M5 2400 METER	D N	NI LAI	T E	T A	M	KET
14	DEDI MUKHTAR		06.84 06.57	S	12.80	KS	1.04.23		K	08.19		BS				
15	TOSMARDI		06.01 06.41	BS	11.50	KS	1.04.33	S	K	07.54		BS				
16	HENDRA SAPUTRA		06.41 06.30	B	12.40	KS	1.14.28	S	KS	09.48		B				
17	YANDRI		06.46 06.56	S	13.30	K	1.04.33	S	KS	08.12		BS				
18	AFRIZAL		06.43 06.46	B	13.20	K	1.07.52	S	KS	08.35		BS				
19	RIAN MARTALIUS		06.54 06.73	S	12.60	KS	1.04.93	S	K	09.47		B				
20	MULYADI		06.45 06.35	B	13.30	K	1.00.89	B	BS	10.00		B				
21	HENDRIZAL		06.91 06.99	S	11.00	KS	1.06.57	K	KS	08.32		BS				
22	ISMED HASAN		06.44 06.32	B	14.10	B	1.06.87	K	KS	09.82		B				
23	ASRIL		06.68 06.95	S	13.50	S	1.06.32	K	KS	09.89		B				
24	TRI DASA WARSA		06.33 06.38	B	13.00	K	1.07.61	K	KS	09.42		B				
25	SYAFRIZAL		06.80 06.64	S	11.80	KS	1.07.59	K	KS	08.55		B				
26	HENDRI-Z		06.23 06.90	B	12.50	KS	1.08.12	K	KS	09.38		B				