

**TINJAUAN KONDISI FISIK SEPAKBOLA DI KLUB SEPAKBOLA
DUALIPA FC KAB. LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**Oleh
Hary Pratama
2017/17087224**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Sepakbola Di Klub Sepakbola DUALIPA
FC Kab.Lima Puluh Kota**

Nama : Hary Pratama

NIM/ BP : 17087224/ 2017

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

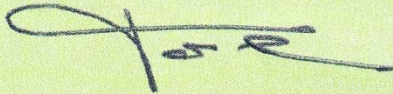
Jurusan : Keperawatan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2022

Disetujui oleh :

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Tjung Hauw Sin, M. Pd, Kons
NIP. 195707251986031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

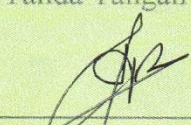
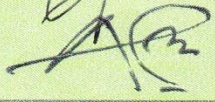
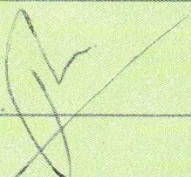
Nama : Hary Pratama
NIM/ BP : 17087224/ 2017

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Tinjauan Kondisi Fisik Sepakbola Di Klub Sepakbola DUALIPA FC Kab.Lima
Puluh Kota**

Padang, Mei 2022

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Tjung Hauw Sin, M. Pd, Kons	1. 
2. Anggota : Drs. Afrizal S., M. Pd	2. 
3. Anggota : Romi Mardela, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Sepakbola di Klub Sepakbola Dualipa FC Kabupaten Limapuluh Kota**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2022
Yang membuat pernyataan



Hary Pratama
NIM. 17087224

ABSTRAK

Hary Pratama .2022 : Tinjauan Kondisi Fisik Sepakbola Di Klub Sepakbola DUALIPA Fc Kab. Lima Puluh Kota

Masalah Penelitian ini adalah belum bisanya klub DUALIPA ini berprestasi, yang diduga karena rendahnya kemampuan kondisi fisik. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki atlet yang berkaitan dengan, kekuatan otot perut, Daya Ledak otot tungkai, , Kelincahan, kecepatan dan Daya Tahan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Sepakbola DUALIPA Fc Kab. Lima Puluh Kota yang berjumlah 21 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu jumlah sampel 19 orang. teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian : (1) kekuatan yang dominan dimiliki pemain Atlet DUALIPA Fc Kab. Lima Puluh Kota adalah 10 orang (52,63%) termasuk kategori baik. (2) Daya Ledak Otot tungkai yang dominan dimiliki pemain Atlet DUALIPA Fc Kab. Lima Puluh Kota adalah 12 orang (63,3%) termasuk kategori sedang. (3) kecepatan yang dominan dimiliki pemain Atlet DUALIPA Fc Kab. Lima Puluh Kota adalah 7 orang (36,84%) termasuk kategori baik. (4) kelincahan yang dominan dimiliki pemain Atlet DUALIPA Fc Kab. Lima Puluh Kota adalah 8 orang (42,11%) termasuk kategori sedang.(5) Daya Tahan yang dominan dimiliki pemain Atlet DUALIPA Fc Kab. Lima Puluh Kota adalah 14 orang (74%) termasuk kategori Cukup Baik

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “ **Tinjauan Kondisi Fisik Sepakbola Di Klub Sepakbola DUALIPA Fc Kab. Lima Puluh Kota**”. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua Orang Tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Prof. Ganefri, Phd. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Donie, M.Pd dan Dr. Roma Irawan, M.Pd sebagai Ketua Jurusan dan sekretaris jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M. Pd, Kons sebagai pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak Drs. Afrizal S., M. Pd, Romi Mardela, S. Pd., M. Pd, sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian Proposal Penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP khususnya BP 17 dan pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2022

Yang menyatakan,

Hary Pratama
2017/17087224

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelaitian.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	12
1. Sepakbola.....	12
2. Kondisi Fisik.....	14
B. Penelaitian Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual.....	32
D. Pertanyaan Penelaitian.....	35
BAB III METODE PENELAITIAN	
A. Jenis Penelaitian.....	36
B. Tempat dan Waktu.....	36
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Defenisi Operasional.....	37
E. Jenis dan Sumber Data.....	39
F. Instrumen.....	40
G. Teknik Pengumpulan Data.....	40
H. Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	49
B. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	73
I.	
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
C. Deskripsi Data	49
D. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
C. Kesimpulan	63
D. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. PopulasiDaftar Populasi Pemain DUALIPA Fc Kab. Limapuluh Kota	37
2. Sampel penelaitian	37
3. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Tungkai dengan <i>Standing Broad Jump Test</i>	42
4. Skoring T-Test agility	44
5. Norma Lari 20 Meter	45
6. Norma VO ₂ max (Ml/Kg/Menit) Untuk Remaja Usia 15 – 18 tahun.....	48
7. Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kekuatan Atlet Atlet DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.	49
8. Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.	51
9. Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Atlet DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.	52
10. Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya tahan Atlet Atlet DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.....	53
11. Tabel 11. Distribusi Frekuensi kelincahan Atlet DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	35
2. Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing BroadJump</i>)	42
3. <i>T-Test Agility</i>	43
4. Tes Lari 20 Meter	45
5. <i>yoyo intermittent recovery test</i>	47
6. Gambar 6. Histogram Hasil Data Kekuatan Atlet DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota	50
7. Gambar 7. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota	51
8. Gambar 8. Histogram Hasil Data Kecepatan Atlet DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota	52
9. Gambar 9. Histogram Hasil Data Daya tahan lengan Atlet DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota	54
10. Gambar 10. Histogram Hasil Data kelincahan kanan Atlet DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat, baik jasmani maupun rohaninya. Berolahraga juga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari. Selain itu olahraga memiliki tujuan dan target dalam suatu kegiatan untuk mencapai suatu kejuaraan serta diperlukan usaha-usaha seperti yang terungkap dalam Undang – Undang Republik Indonesia tentang sistem keolahragaan Nasional No. 3 Pasal 1 tahun 2005 butir 7 yang mengatakan bahwa ”Olahragawan adalah pemain yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi ”.

Disyahnannya undang-undang tentang sisklub keolahragaan nasional maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Bagi seorang pemain, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi itu diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Menurut Yuliandra E., Alnedral, A., & Fardi, A. (2018) Sepakbola adalah cabang olahraga beregu yang membutuhkan kerja sama antar pemain dan keterampilan dari gerakan individu pemain yang matang untuk dapat

memainkan bola dengan baik. Artinya bahwa untuk dapat memainkan bola dengan baik seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan gerakan individu (individual skills) yang baik seperti passing, dribbling, shooting, ball control, dan heading, Apabila seorang pemain gerakan individu (individual skill) yang baik, maka seorang pemain sepakbola akan mampu menjalankan ide permainan sepakbola dengan baik dalam usaha memenangkan pertandingan untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia, permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat merakyat, sehingga olahraga ini sangat digemari. Salah satu kelebihan olahraga sepak bola ini tidak memandang siapa yang ingin melakukannya. Sepakbola di Indonesia memiliki perkembangan yang sangat pesat, hal ini ditandai dengan munculnya klub-klub sepakbola di berbagai daerah yang menunjukkan perkembangan sepakbola di Indonesia yang cukup baik. (Rahman, 2019).

Induk organisasi sepakbola di Indonesia adalah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Pertandingan-pertandingan yang dilaksanakan oleh PSSI sangatlah memancing antusias dari seluruh daerah untuk ikut bersaing atau berkompetisi dalam dunia sepakbola di Indonesia seperti kompetisi liga 1, liga 2 sampai liga 3. Klub-klub 390 sepakbola di Indonesia begitu banyak, tidak terhitung lagi jumlahnya mulai dari yang resmi maupun yang tidak mempunyai badan hukum sama sekali namun itu tidak mengurungkan niat para pecinta sepakbola untuk berkumpul dan membuat klub. Pembentukan

klub-klub di daerah-daerah menunjukkan semangat dalam memajukan sepakbola di tanah air. Menurut Rahman (2019: 392) bahwa “olahraga sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik”.(Rahman, 2019).

Pada tingkat provinsi Sumatera Barat pembinaan sepakbola dalam melahirkan dan pembinaan prestasi juga tidak tanggung tanggung hal ini dibuktikan dengan seringnya diadakan event event sepakbola seperti PORPROV, MINANGKABAU CUP, IRMAN GUSMAN CUP, LIGA 3 tingkat provinsi, maupun event event pertandingan dan sepakbola lainnya, setingkat provinsi hal ini bertujuan untuk pemain memiliki wadah yang tepat untuk menyalurkan bakat dan minatnya pada olahraga sepakbola.

Di Lima Puluh Kota sepakbola merupakan olahraga paling favorit dan paling banyak di minati oleh semua kalangan hal ini dibuktikan dengan banyaknya club – club sepakbola di Lima Puluh Kota dan seringnya Lima Puluh Kota mengadakan pertandingan sepakbola. Ajang pertandingan sepakbola di Lima Puluh Kota pun beragam untuk berbagai jenis kalangan usia seperti, Liga U-35 Lima Puluh Kota untuk pemain yang lanjut usia, Liga PSSI Lima Puluh Kota, yang diperuntukan untuk pemain remaja di Lima Puluh Kota. Dari kalangan anak – anak Lima Puluh Kota juga tidak ketinggalan event event sepakbola seperti, Liga ISSB, Open Turnamen U-17, Festival sepakbola SSB, GALA Desa, Soeratin, Danone dan sebagainya. Hal ini adalah bukti yang dilakukan Lima Puluh Kota dalam menyaring, membina dan melahirkan serta mengembangkan prestasi para pemain muda agar

menjadi pemain profesional dan membanggakan. Di klub DUALIPA Fc Lima Puluh Kota belum beruntung dalam setiap pertandingan yang diadakan PSSI Lima Puluh Kota sehingga DUALIPA Fc ini belum pernah bermain maksimal dan juara.

Dari kutipan diatas dinyatakan pentingnya pembinaan pada suatu cabang olahraga sepakbola, karena dengan pembinaan yang baik maka akan membuat pemain atau atlet dari cabang olahraga tersebut berprestasi dan melahirkan pemain yang profesional. Kondisi fisik akan dapat membantu dan menunjang atlet untuk berprestasi, sebab dengan memiliki fisik yang bagus akan menunjang seorang pemain untuk dapat meraih prestasi yang diinginkan.

Kondisi fisik terdiri kecepatan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, daya tahan. Dalam permainan sepakbola pemain dituntut memiliki kecepatan yang bagus karna dengan kecepatan yang bagus akan membantu pemain menyerang ke daerah lawan maupun bertahan dari serangan lawan, jadi dengan memiliki kecepatan yang akan dapat menunjang seorang pemain untuk berprestasi.

Kelincahan merupakan keadaan dimana seorang dapat berubah posisi tubuh dengan cepat tanpa terjatuh atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat diperlukan pada permainan sepakbola misalnya pada saat melakukan *dribling*, dengan kelincahan yang baik akan membantu pemain dalam melewati lawan, selain itu dengan memiliki kelincahan akan membantu pemain dalam menguasai bola, dan begitupun pada pemain memiliki

kelincahan yang buruk akan membuat kesulitan dalam melwati lawan, dan akan kesulitan dalam menguasai bola.. Kekuatan adalah kemampuan seseorang pada saat menghadapi dan mengatasi beban yang diberikan. Dalam permainan sepakbola kekuatan merupakan sesuatu yang perlu misalnya saat melakukan shooting, heading, passing dan lain-lainya. Fleksibilitas atau kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. dalam permainan sepakbola kelentukan merupakan sesuatu yang diperlukan seperti misalnya pada saat melakukan pemanasan supaya tidak terjadinya cedera pada saat memulai latihan atau bertanding.

Daya tahan aerobic adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama. Dalam permainan sepakbola daya tahan yang bagus sangat diperlukan oleh setiap pemain karna bermain dalam waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit, karena jika pemain memiliki daya tahan yang baik, maka pemain akan dapat bermain tanpa mengalami kelelahan, dan bisa bermain dengan bagus .

Daya tahan kekuatan kemampuan otot untuk mengatasi atau mempertahankan kelelahan yang disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama. Setelah memiliki kondisi fisik maka seorang pemain yang ingin haruslah memiliki teknik. Teknik adalah unsur yang harus dimiliki seorang pemain yang ingin berprestasi. Teknik dalam sepakbola adalah unsur dasar yang harus dimiliki pemain. Dengan teknik yang baik akan membuat

pemain dapat mengeluarkan kemampuan yang dimilikinya, serta dengan memiliki kualitas teknik membantunya untuk berprestasi. Teknik perlu dikuasai atlet misalnya, teknik shooting, passing, dribling, mengontrol bola.

Selanjutnya yang diperlukan untuk seorang pemain dapat berprestasi adalah taktik. Taktik dan strategi sangat berpengaruh dan dibutuhkan atlet untuk menunjang prestasinya, pemain yang baik adalah memiliki taktik dan strategi yang jitu dalam menghadapi lawannya, karna dengan taktik dan strategi akan mempermudah dalam menghadapi lawan dan meraih kemenangan. Pemain yang memiliki taktik dan strategi dalam pertandingan akan membuatnya dapat mengontrol permainan, mengontrol lawan sehingga ia dapat meraih kemenangan dan tentunya meraih prestasi yang pemain ingin dicapai. Selain itu peranan pelatih yang berlisensi juga akan membantu pemain dalam meraih, mengembangkan serta menunjang prestasi pemain tersebut, karena dengan pelatih yang berlisensi, berkompeten serta pengalaman akan membantu dalam pengembangan kemampuan para pemain baik itu saat latihan maupun saat pertandingan. Dan pelatih yang berlisensi sangat diperlukan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan pemainnya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dari pemain tersebut, selain itu pelatih yang berlisensi dapat membantu pemain dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Selain itu kelengkapan peralatan dan sarana prasarana dapat mendukung perkembangan kemampuan pemain, sebab dengan peralatan yang memadai akan membuat bisa menjalankan latihan dengan maksimal dan baik sehingga akan membantu dalam perkembangan kondisi fisik dan kemampuan

teknik, taktik dan mental sehingga dengan sarana yang lengkap akan menunjang pemain dalam berprestasi.

Serta seorang pemain membutuhkan keseimbangan asupan gizi juga sangat dibutuhkan jika pemain meraih prestasi yang maksimal, sebab dengan asupan gizi yang seimbang dapat membuat pemain berprestasi, begitupun sebaliknya pemain yang memakan makanan yang sembarangan akan merusak pemain itu sendiri sehingga pencapaian prestasi akan sulit diraih. Dalam mengembangkan pemain untuk berprestasi maka dibutuhkan motivasi, baik itu dari dalam diri pemain ataupun dari luar ekstrinsik. Dengan adanya motivasi akan membuat pemain bersemangat dalam menghadapi latihan dan pertandingan yang akan dihadapi. Selain dengan adanya motivasi akan membantu pemain dalam mengejar prestasi yang ingin dicapai.

Setelah pemain memiliki kesemua unsur diatas maka prestasi seharusnya meningkat, sebab unsur diatas merupakan komponen yang menunjang seorang pemain untuk dapat berprestasi. Jadi dengan memiliki kesemua komponen diatas akan mendukung, membantu pemain dalam mengembangkan prestasi yang maksimal.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih U-17 tahun Tomi Herdianto dan Romaziko, bahwa pada saat sekarang masih banyak ditemukan permasalahan, khususnya dengan kondisi fisik pemain seperti, daya tahan, kelincahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut. Setelah melakukan ujicoba dan mengikuti turnamen piala suratin u-17 pada tahun 2021 klub DUALIPA Fc cukup menjanjikan dan bisa lolos sampai tahap

akhir, namun pada partai final kalah dengan tim kota padang, sehingga klub ini masi kalah bersaing dengan klub PSP Padang.

. kemaren dilihat dari data yang ada dari semua pertandingan yang dijalani, klub DUALIPA FC Lima Puluh Kota U-17 tidak bisa mencapai hasil yang baik karena di dalam pertandingan final tersebut terlihat dari daya tahan pemain yang mudah merasakn kelelahan yang terlihat dari sebahagian besar pemain tidak bisa mengontrol permainan pada menit- menit akhir pertandingan sehingga bola mudah hilang, hal ini terlihat sekali pada partai final tersebut dan gagal lolos ke tingkat nasional, karena pemain lengah yang diduga menurunnya Dayatahan, kecepatan, kekuatan dan dayaledak pemain sehingga kemenangan 1-0 berubah mnjadi 1-1 dan bisa dimenangkan oleh PSP padang menjadi 1-2.

Menurut Sulistiyono (2018:62) “Pengukuran kondiasi fisik merupakan sesuatu kebutuhan yang penting seiring persaingan cabang sepakbola yang semakin ketat.pengukuran kondisi fisik dalam cabang sepakbola menjadi semakin baik apabila memperhatikan posisi bermain dalam permainan sepakbola”. Sulistiyono (2018:60) Komponen pendukung utama agar seorang pemain sepakbola mapu berprestasi opklubal dalam cabang olahraga sepakbola. Dayatahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dayaledak otot.

Berdasarkan uraian di atas jelas DUALIPA FC Lima Pulu Kota saat ini belum bisa berprestasi lagi, belum bisa berprestasi tersebut diduga terjadi karena rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain, Oleh sebab itu berdasarkan diskusi dengan staf pelatih maka timbullah keinginan penulis dan

staf pelatih untuk melakukan penelaitian untuk meninjau Tingkat Kondisi Fisik Sepakbola pemain sepakbola DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota. Agar bisa menjadi pedoman untuk prtandingan selanjutnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang menentukan prestasi DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.
2. Teknik merupakan komponen prstasi yang harus dimiliki atlet untuk berprestasi DUALIPA Fc?
3. Mental merupakan komponen prestasi yang dapat mempengaruhi prestasi DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota?
4. Kualitas pelatih bisa menentukan prestasi pemain DUALIPA Fc.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat beberapa keterbatasan penulis dalam penelaitian ini, maka penelaitian dibatasi pada "Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola DUALIPA Fc kab. Lima puluh kota", yang meliputi, Kelincahan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, kecepatan dan daya tahan aerobik (*VO2Max*) DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu tingkat kondisi fisik pemain DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.

1. Tingkat kemampuan kelincahan pemain DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.
2. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.
3. Tingkat kemampuan kecepatan pemain DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota
4. Tingkat kemampuan daya tahan pemain DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.
5. Tingkat kemampuan kekuatan otot perut dan otot lengan pemain DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan pemain DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan pemain DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota

4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan aerobik (*VO2Max*) pemain DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Olahraga FIK UNP Universitas Negeri Padang.
2. Bagi penulis dan pengurus DUALIPA Fc kab. Limapuluh Kota agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Sebagai motivasi pemain untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan keputusan dalam penulisan karya ilmiah
5. Bagi pembina dan pelatih sebagai bahan perklubbangan dalam memberikan dan membuat program latihan