

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA SMA NEGERI 3  
SOLOK SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**ANDRIKO PUTRA  
NIM. 18086237**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

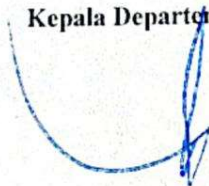
## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3  
Solok Selatan**  
Nama : Andriko Putra  
NIM : 18086237  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2022

Mengetahui:

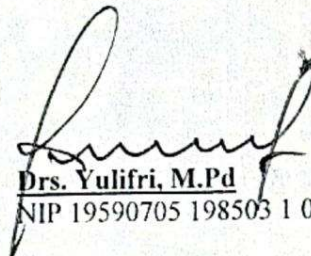
**Kepala Departemen Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP 19611230 198803 1 003

Disetujui Oleh:

**Pembimbing**



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP 19590705 198503 1 002



## HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

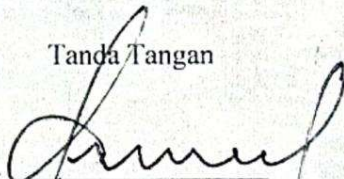
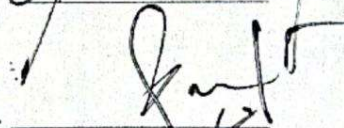
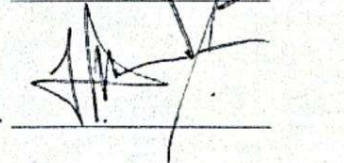
**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3  
Solok Selatan  
**Nama** : Andriko Putra  
**NIM** : 18086237  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd
2. Anggota : Dr. Emral, M.Pd
3. Anggota : Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tinjaun Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan” yang disusun oleh Andriko Putra NIM.18086237 ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan



Andriko Putra  
NIM.18086237

## ABSTRAK

### **Andriko Putra (2022) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan**

Masalah dalam penelitian ini yaitu berawal dari belum maksimalnya prestasi atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan yang meliputi daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kecepatan dan koordinasi mata-kaki.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 25 orang . Instrumen penelitian ini adalah : 1) Daya tahan aerobik di tes dengan *Yo-yo Intermitten Endurance Test* , 2) Daya ledak otot tungkai di tes dengan *vertical jump*, 3) Kecepatan di tes dengan lari 50 meter, 4) Kelincahan di tes dengan *zig-zag run*, 5) Koordinasi mata-kaki di tes dengan menendang dan mengontrol bola ke sasaran yang ditempelkan ke dinding. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Daya tahan aerobik atlet termasuk dalam klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 41,94, 2) Daya daya ledak otot tungkai atlet termasuk pada klasifikasi sedang, dengan nilai rata-rata 50,72, 3) Kecepatan atlet termasuk pada klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 6,96, 4) Kelincahan atlet termasuk pada klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 8,48, 5) Koordinasi mata-kaki pemain termasuk pada klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 10,28. 6) Kondisi fisik atlet termasuk klasifikasi sedang, dengan nilai rata-rata 50.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola**

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Subhannahu wa ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan**”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Emral, M.Pd dan Harifah Lawanis, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Solok Selatan, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Guru PJOK SMA Negeri 3 Solok Selatan yang telah membantu pelaksanaan penelitian
9. Atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

**Padang, Juli 2022**

**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 LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	11
1. Permainan Sepakbola.....	11
2. Denyut Nadi .....	14
3. Prinsip Empat Situasi Penting dalam Permainan Sepakbola .	20
4. Kondisi Fisik .....	24
B. Penelitian yang Relevan.....	44
C. Kerangka Konseptual.....	45
D. Pertanyaan Penelitian.....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	48
B. Definisi Operasional .....	48
C. Tempat dan waktu Penelitian .....	50
D. Populasi dan sampel.....	50
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	51
F. Teknik Analisis Data .....	63



**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	64
B. Pembahasan .....	72

**BAB V KESIMPUNA DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	87
B. Saran .....	89

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>90</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>93</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	50
2. Skala Nilai untuk 5 Kategori .....	53
3. Tabel Penilaian VO2max .....	54
4. Norma Penilaian Tes Loncat Tegak (16-19 tahun).....	57
5. Norma Lari 50 Meter .....	58
6. Norma standarisasi test <i>zig-zag run</i> .....	60
7. Skala Nilai untuk 5 Kategori .....	62
8. Skala Nilai untuk 5 Kategori .....	63
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik .....	64
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak otot Tungkai .....	66
11. Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	67
12. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	68
13. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata-Kaki .....	69
14. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik .....	71

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Teknik Mengukur Denyut Nadi Radial dan Arteri Radial .....	16
2. Kerangka Konseptual.....	47
3. Instrumen Yo-yo Test .....	53
4. Pelaksanaan tes <i>Vertical Jump</i> .....	56
5. Tes Lari 50 Meter.....	58
6. Zigzag run test .....	60
7. Sasaran Tes Koordinasi Mata Kaki .....	62
8. Histogram Data Daya Tahan Aerobik.....	65
9. Histogram Data Ledak Otot Tungkai .....	66
10. Histogram Kecepatan .....	68
11. Histogram Kelincahan .....	69
12. Histogram Koordinasi Mata-Kaki .....	70
13. Histogram Kondisi Fisik .....	72

**DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Daya Tahan Aerobik .....	93
2. Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	95
3. Data Kecepatan .....	96
4. Data Kelincahan .....	97
5. Data Koordinasi Mata-Kaki .....	98
6. Rekap data Kondisi Fisik Setelah di T-Score .....	100
7. Dokumentasi Penelitian .....	102

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan Nasional dilaksanakan dalam rangka pembangunan manusia seutuhnya serta seluruh masyarakat Indonesia, salah satunya adalah pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM), termasuk di dalamnya generasi muda yang mempunyai peranan sebagai objek dan subjek pembangunan di masa mendatang. Salah satu menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah melalui pembinaan generasi muda melalui olahraga. Sebagaimana dalam UU RI No. 11 Pasal 1 ayat 12 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: "Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan".

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan dan dilakukan kepada orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut.

Menurut Syafruddin (2016:53) olahraga prestasi yaitu "Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan



berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik. Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pembinaan olahraga prestasi tersebut dilaksanakan mulai di tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota sampai ke tingkat Nasional dan Internasional. Pengembangan pembinaan olahraga di Sekolah dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan menambah keterampilan siswa, mengenal hubungan berbagai objek mata pelajaran, menyalurkan minat, bakat siswa.

Dari sekian banyak mata pelajaran yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya adalah kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran Penjasorkes ini dibagi dalam kelompok cabang olahraga, diantaranya Sepakbola, futsal, bolavoli, bulutangkis, pencak silat, bolabasket, bolavoli, sepektakraw, atletik dan sebagainya. Dari semua cabang olahraga tersebut, sepakbola merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati siswa.

Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. Fakta bahwa sepakbola harus dimenangkan dengan cetak gol lebih banyak dari kebobolan adalah sesuatu yang tak terbantahkan. Itulah yang kemudian sepakbola mengenal momen menyerang, bertahan dan transisi. Menurut Agusta (2012:3) "Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola". Permainan sepakbola ini terdapat usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan (Delwati dkk, 2017:17). Dalam permainan sepakbola, sebuah kompetisi berlangsung ketat dan sulit. Permainan sepakbola kini harus lebih cepat, lebih kuat dan lebih lincah, sehingga standar kondisi fisik pemain sepakbola juga harus meningkat. Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik". Menurut Rahman (2019:392) "Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal".

Menurut Emral (2016:89-93) empat situasi penting dalam permainan sepakbola yaitu : 1) Sasaran pada saat "menguasai bola" (moment pertama), 2) Sasaran pada saat "lawan menguasai bola" (moment kedua), 3) Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (moment ketiga), 4) Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (moment keempat). Pada kurikulum Filanesia ini dikelompokkan beberapa fase latihan berdasarkan kelompok umur. Untuk anak-anak usia 6 sampai 9 tahun disebut sebagai fase pengenalan, lalu

fase pengembangan skill di rentang usia 10 sampai 13 tahun, lalu terakhir ada rentang usia 14 sampai 17 tahun yang merupakan fase permainan Filanesia (2017:60).

Dengan demikian permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola serta ditunjang kondisi fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik yang baik serta kondisi fisik yang baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Menurut Syafruddin (2016:51) "Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila didukung oleh fisik yang baik pula". Menurut Kurnia (2020:993) "Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dibentuk agar teknik dan taktik teralisasi dengan baik". Menurut Saputra (2020:34) "Keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya". Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisinya maka semakin sulit pemain untuk meraih prestasi.

Berdasarkan pendapat tersebut, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Dalam olahraga terdapat beberapa

unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet. Menurut Syafruddin (2016:59) komponen dasar kondisi fisik bila ditinjau dari konsep muscular meliputi :

Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Sedangkan ditinjau dari konsep metabolik terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya tahan aerobik (*anaerobic power*).

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: Daya tahan aerobik. Daya tahan aerobik merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan fondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik yang lain. Daya tahan aerobik mempunyai fungsi agar pemain sepakbola bisa menyelesaikan pertandingan dalam waktu 2 x 45 menit dan tambahan waktu permainan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, daya ledak otot.

Daya ledak adalah kemampuan otot untuk bekerja dengan kuat dalam waktu secepat-cepatnya. Oleh sebab itu, daya eksplosif merupakan suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Daya ledak otot tungkai dalam sepakbola mempunyai fungsi agar terciptanya tendangan yang keras dan akurat. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan berfungsi agar pemain dapat menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan dan juga dapat merebut bola dengan cepat dari lawan. Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan

posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan berfungsi agar pemain dapat mengontrol bola, menggiring bola saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Kelentukan diperlukan dalam lari dalam berbagai variasi, berlari maju, mundur, lari bergerak ke samping dan melompat.

Koordinasi mata-kaki juga sangat penting perannya dalam melakukan *dribbling* dan *shooting* ke gawang. Apabila seorang pemain sepakbola tidak mempunyai koordinasi mata-kaki yang baik tentu akan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* dan *shooting* yang akan dilakukan, misalnya sewaktu pemain melakukan *shooting* sedang berlari kalau tidak mempunyai koordinasi yang baik, berkemungkinan pemain sulit untuk mengarahkan bola ke gawang dengan akurat.

Perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh sangatlah penting dalam olahraga sepakbola. Karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga sepakbola membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Artinya, olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya. Jadi, keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada



kondisi fisik yang dimilikinya. Semakin baik kondisi fisik, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi.

SMA Negeri 3 Solok Selatan merupakan salah satu sekolah yang telah melakukan pembinaan olahraga sepakbola melalui pengembangan diri, yang dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler, yang bertujuan untuk mengembangkan bakat siswa dalam cabang olahraga sepakbola, sehingga nantinya diharapkan mereka dapat berprestasi dan menjadi kebanggaan dirinya, keluarga, sekolah, masyarakat dan bangsa. Latihan sepakbola ini dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu dengan terencana, kontiniu, dan dibimbing oleh guru Penjasorkes.

Berdasarkan informasi dari guru Penjasorkes atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan, sekolah ini sering mengikuti pertandingan sepakbola, tetapi hasil dari pertandingan tersebut belum memenuhi harapan para pelatih maupun para atlet, contohnya sewaktu mengikuti pertandingan LPI Kabupaten Solok Selatan tahun 2018, hanya masuk babak 8 besar. Pada tahun 2019 mengikuti pertandingan LPI tingkat Kabupaten Solok Selatan hanya masuk babak 16 besar. Banyak kemungkinan-kemungkinan faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, program latihan, sarana dan prasarana, motivasi berlatih dan status gizi.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang telah peneliti lakukan pada tanggal 8, 10 dan 21 dan Februari 2022 terhadap atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan dalam melakukan latihan, terlihat atlet setelah memasuki babak kedua terlihat daya tahan tubuh atlet menurun, mereka mengalami kelelahan dan keletihan sehingga atlet tidak bergerak aktif. Sewaktu atlet melakukan *shooting*,

atlet tidak mampu melakukan tendangan yang kuat dan keras serta tendangan yang dilakukan sering tidak tepat sasaran, sewaktu menggiring bola, pemain tidak mampu berlari cepat sambil melewati lawan. Selanjutnya dalam mengontrol bola, menggiring bola sambil melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan dari lawan atlet kurang lincah.

Dari hasil observasi dan pengamatan peneliti di atas, peneliti menduga kurangnya kemampuan bermain sepakbola atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan lebih disebabkan oleh kondisi fisik pemain tidak baik. Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik
2. Teknik
3. Taktik
4. Mental
5. Program latihan
6. Sarana dan prasarana
7. Motivasi berlatih
8. Status gizi

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian dibatasi pada kondisi fisik, meliputi :

1. Daya tahan aerobik
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kecepatan
4. Kelincahan
5. Koordinasi mata-kaki

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimanakah kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan, diantaranya adalah :

1. Bagaimanakah daya tahan aerobik atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan ?
2. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan?
3. Bagaimana Kecepatan atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan?
4. Bagaimana kelincahan atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan ?
5. Bagaimana Koordinasi mata-kaki atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan yang meliputi :

1. Daya tahan aerobik atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan.
2. Daya ledak otot tungkai atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan.
3. Kecepatan atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan.

4. Kelincahan atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan.
5. Koordinasi mata-kaki atlet sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, Sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjasorkes / Pelatih, sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan kondisi fisik dalam meningkatkan prestasi pada cabang olahraga permainan sepakbola.
3. Atlet, sebagai gambaran tentang kondisi yang mereka miliki serta dapat meningkatnya melalui latihan.
4. Kampus, sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya, untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian.