

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA CLUB SUNGAI
LIMAU PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**OLEH :
PRADA RYADI CANDRA
18087123/2018**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

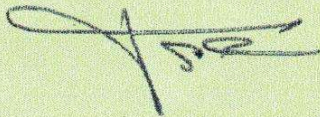
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Sungai
Limau Padang Pariaman

Nama : Prada Ryadi Candra
Nim/BP : 18087123/2018
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

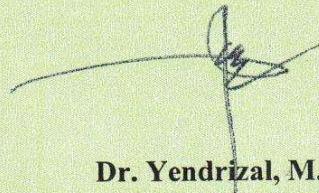
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004



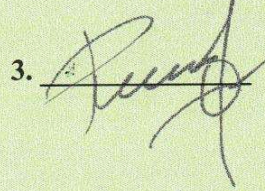
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Prada Ryadi Candra
NIM : 18087123

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Sungai Limau
Padang Pariaman

Padang, November 2022

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Yendrizar, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Afrizal S, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Padli, S.Si, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, November 2022
Yang Membuat Pernyataan



Prada Ryadi Candra
NIM/BP. 18087123/2018

ABSTRAK

Prada Ryadi Candra. 2022. "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman". Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK – Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya prestasi pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman yang disebabkan oleh kondisi fisik pemain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman berjumlah 37 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu pemain usia 14-17 sebanyak 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan (1) *Standing broad jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, (2) *Agility T-test* untuk mengukur kelincahan, (3) Tes lari 60 meter untuk mengukur kecepatan, (4) *Bleep test* untuk mengukur daya tahan. Data yang diperoleh di analisis dengan metode statistik deskriptif.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa (1) Daya ledak otot tungkai masuk dalam kategori kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 210,95 cm. (2) Kelincahan masuk dalam kategori sedang dengan perolehan kemampuan rata-rata 11,03 detik. (3) Kecepatan masuk dalam kategori sedang dengan perolehan kemampuan rata-rata 8,54 detik. (4) Daya tahan masuk dalam kategori cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 40,81 cc/kgBB/mnt.

Kata Kunci : Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam melakukan sebuah penelitian guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd Ketua Departemen Kepelatihan dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd Sekretaris Departemen Kepelatihan.
3. Bapak Dr. Yendrizal, M.Pd., Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Afrizal S., M.Pd dan Bapak Dr. Padli, S.Si., M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan saran dan tambahan demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Departemen Kepeleatihan tahun 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*. Akhir kata hanya kepada Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	12
D. Perumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. KajianTeori.....	15
1. Sepakbola	15
2. Kondisi Fisik	19
B. Penelitian Relevan	36
C. Kerangka Konseptual	37
D. Pertanyaan Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu	43
C. Populasi dan Sampel	43
D. Defenisi Operasional	44
E. Jenis dan Sumber Data	46
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	46
G. Teknik Analisis Data.....	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	56
B. Hasil Penelitian	57
C. Pembahasan.....	64
D. Keterbatasan Penelitian.....	73

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74

DAFTAR PUSTAKA	76
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	82
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	44
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	44
Tabel 3. Norma <i>Standing Broad Jump Test</i>	48
Tabel 4. Skoring <i>Agility T-Test</i>	49
Tabel 5. Norma Lari 60 Meter	50
Tabel 6. Tabel <i>Scoring Bleep Test</i>	52
Tabel 7. Norma <i>Bleep Test</i>	53
Tabel 8. Tenaga Pembantu.....	54
Tabel 9. Distribusi Data Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman	56
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman.....	57
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman	59
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman	61
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	41
Gambar 2. <i>Standing Broad Jump Test</i>	48
Gambar 3. <i>Agility T-Test</i>	49
Gambar 4. Tes Lari 60 Meter	51
Gambar 5. Histogram Batang Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman	58
Gambar 6. Histogram Batang Data Kelincahan Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman	60
Gambar 7. Histogram Batang Data Kecepatan Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman	62
Gambar 8. Histogram Batang Data Daya Tahan Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman	82
Lampiran 2. Data Kelincahan Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman.....	83
Lampiran 3. Data Kecepatan Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman	84
Lampiran 4. Data Daya Tahan Pemain Sepakbola Club Sungai Limau Padang Pariaman.....	85
Lampiran 5. Dokumentasi	86

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 No. 3 Tahun 2005 Pasal 4 mengenai tujuan keolahragaan nasional salah satunya yaitu prestasi. “Olahraga prestasi sendiri merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Disahkannya undang-undang tentang sistim 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.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia, permainan sepakbola merupakan olahraga yang

sangat merakyat, sehingga olahraga ini sangat digemari. “Sepakbola di Indonesia memiliki perkembangan yang sangat pesat, hal ini ditandai dengan munculnya club-club sepakbola di berbagai daerah yang menunjukkan perkembangan sepakbola di Indonesia yang cukup baik”. (Rahman, 2018:389). Salah satu kelebihan olahraga sepak bola ini tidak memandang siapa yang ingin melakukannya.

Menurut Yuliandra (2019:44), “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.

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. Club-club 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 tim. Pembentukan club-club

di daerah-daerah menunjukkan semangat dalam memajukan sepakbola di tanah air.

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, Liga 3, Tournament, 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 Kabupaten Padang Pariaman sendiri sepakbola merupakan olahraga paling favorit dan paling banyak di minati oleh semua kalangan. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya club-club sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman dan seringnya Kabupaten Padang Pariaman mengadakan pertandingan sepakbola. Ajang pertandingan sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman pun beragam untuk berbagai jenis kalangan usia seperti, Liga U-15, Liga U-17 Kabupaten Padang Pariaman dan Liga PSSI Kabupaten Padang Pariaman. Dari kalangan anak – anak Kabupaten Padang Pariaman juga tidak ketinggalan event event sepakbola seperti, Liga, Open Tournamen, Festival sepakbola SSB, Soeratin, Danone dan sebagainya. Hal ini adalah bukti yang dilakukan Kabupaten Padang Pariaman dalam menyaring, membina dan melahirkan serta mengembangkan prestasi para pemain muda agar menjadi pemain profesional dan membanggakan.

Untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor-faktor yang mempengaruhi seperti menurut, Syafruddin (2011:58) menyatakan :

“Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet, dan faktor eksternal adalah timbulnya dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, penonton, wasit, keluarga organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa dalam prestasi olahraga sepakbola sebenarnya banyak faktor yang mempengaruhinya. Dalam pelaksanaan cabang sepakbola memerlukan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Kondisi fisik secara umum diartikan dengan kemampuan fisik. Pada cabang olahraga sepakbola tuntutan terhadap kebutuhan kondisi fisik jauh lebih kompleks jika dibandingkan dengan cabang olahraga perorangan.

Pengukuran kondisi 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. Kondisi fisik itu terdiri dari kecepatan, kelincahan, daya ledak, kekuatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, daya tahan. Dalam permainan sepakbola pemain diuntut memiliki kecepatan yang bagus. Kecepatan dalam sepakbola digunakan saat serangan balik atau kembali ke pertahanan dengan cepat saat menerima serangan balik, 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.

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

Selanjutnya daya ledak adalah kemampuan seseorang mengeluarkan tenaga maksimal dalam waktu singkat untuk mengatasi beban yang diterima otot baik yang datang dari luar maupun dari dalam tungkai (kaki) yang merupakan bagian anggota tubuh paling dominan dan berperan dalam melakukan *shooting*, melompat saat melakukan *heading*, *passing* dan lain-lainnya. Daya ledak pada saat *shooting* bola sangat dibutuhkan karena dengan adanya daya ledak yang bagus maka seorang pemain dapat merubah arah dan posisi yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapi pada saat permainan.

Dalam permainan sepakbola kekuatan merupakan sesuatu yang perlu misalnya saat melakukan *body carg* pada saat berduel dengan pemain lawan. Kekuatan adalah kemampuan seseorang pada saat menghadapi dan mengatasi beban yang diberikan. Selanjutnya dalam permainan sepakbola kelentukan merupakan sesuatu yang diperlukan seperti misalnya pada saat melakukan pemanasan supaya tidak terjadinya cedera pada saat memulai latihan atau

bertanding. *Fleksibilitas* atau kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Kemudian yang diperlukan dalam olahraga sepakbola yaitu daya tahan. 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 diperlakukan 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.

Setelah memiliki kondisi fisik maka seorang pemain yang ingin haruslah memiliki teknik. Teknik adalah unsur yang harus dimiliki seorang pemain yang ingin berprestasi. 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*, *dribbling* dan 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 mempermudahnya 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, berkompenten serta pengalaman akan membantu dalam pengembangan kemampuan para pemain baik itu saat latihan maupun saat pertandingan. 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.

Kelengkapan peralatan dan sarana prasarana juga 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.

Selain itu 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 juga 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 ke semua unsur tersebut maka prestasi seharusnya meningkat, sebab unsur di atas merupakan komponen yang menunjang seorang pemain untuk dapat berprestasi. Jadi dengan memiliki ke semua komponen di atas akan mendukung, membantu pemain dalam mengembangkan prestasi yang maksimal.

Club Sungai Limau merupakan salah satu tim sepakbola yang ada di Kabupaten Padang Pariaman. Dalam setiap pertandingan yang diadakan PSSI Kabupaten Padang Pariaman club Sungai Limau Padang Pariaman ini sering bermain tidak maksimal sehingga mereka belum beruntung dan belum pernah juara. Berdasarkan wawancara dengan pelatih U-17 tahun *coach* Tri Yulva Indra, bahwa pada saat sekarang masih banyak ditemukan permasalahan, khususnya dengan kondisi fisik pemain. Setelah melakukan ujicoba dan mengikuti turnamen U-17 pada bulan Oktober 2021 club Sungai Limau tidak bisa lolos pada babak 8 besar, tim ini masih kalah bersaing dengan tim lain. Dilihat dari data yang ada dari semua pertandingan yang dijalani, club Sungai Limau Padang Pariaman U-17 tidak bisa mencapai hasil yang baik. Hal ini terlihat sekali waktu berhadapan dengan Basoka Fc, club Sungai Limau Padang Pariaman gagal lolos pada babak 8 besar karena pemain lengah dan banyak melakukan kesalahan.

Diduga menurunnya kondisi fisik pemain yang menyebabkan banyaknya kesalahan-kesalahan yang terjadi. Karena pada saat pertandingan

terlihat daya tahan pemain yang mudah merasakan kelelahan dari sebahagian besar pemain tidak bisa mengontrol permainan pada menit-menit akhir pertandingan sehingga bola mudah hilang. Kurangnya kecepatan yang dimiliki para pemain juga menyebabkan sering kalah dalam berduel memperebutkan bola dari lawan, baik saat memegang bola maupun *sprint* saat mengejar bola dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun di serang. Dalam melakukan *dribbling* (menggiring bola) pemain Club Sungai Limau Padang Pariaman mudah sekali dihadang dan pergerakan selalu mudah terbaca oleh lawan. Hal ini diduga kurangnya kelincahan yang dimiliki pemain.

Pemain juga sering menggunakan *shooting* ke gawang lawan untuk menghasilkan gol, namun pada kenyataannya *shooting* mereka masih lemah dan masih banyak bola yang melebar dari gawang lawan (tidak tepat sasaran), dengan kata lain bola sering jatuh di sisi gawang dan mudah di tangkap oleh penjaga gawang. Pada saat melakukan *passing* baik *passing* pendek maupun *long passing* pemain juga sering melakukan kesalahan, dimana bola sering tidak sampai ke teman sendiri yang mengakibatkan serangan balik oleh lawan. Hal ini diduga akibat kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh para pemain.

Berdasarkan uraian di atas jelas club Sungai Limau Padang Pariaman 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 dan situasi pada saat sekarang ini kita sudah berada pada situasi *new normal* timbullah keinginan penulis dan staf

pelatih untuk melakukan penelitian untuk meninjau tingkat kondisi fisik pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang berkemungkinan dapat mempengaruhi prestasi pemain sepakbola. Adapun faktor-faktor yang dapat diidentifikasi sebagai berikut : 1) Kondisi fisik, 2) Daya ledak otot tungkai, 3) Kelincahan, 4) Kecepatan, 5) Daya tahan, 6) Kekuatan, 7) Kelentukan, 8) Koordinasi. Untuk itu perlu dilakukan analisis terhadap faktor-faktor penyebab tersebut di atas.

Kondisi fisik secara umum diartikan dengan kemampuan fisik. Kemampuan awal dari kondisi fisik merupakan ukuran atau pedoman untuk membuat perencanaan latihan. Dalam permainan sepakbola kondisi fisik merupakan hal utama agar tercapainya prestasi yang maksimal. Persiapan fisik juga merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam olahraga sepakbola untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi, dalam usaha meningkatkan prestasi atlet khususnya permainan sepakbola.

Daya ledak adalah kemampuan seseorang mengeluarkan tenaga maksimal dalam waktu singkat untuk mengatasi beban yang diterima otot baik yang datang dari luar maupun dari dalam tungkai (kaki) yang merupakan bagian anggota tubuh paling dominan dan berperan dalam melakukan *shooting*, melompat saat melakukan *heading*, *passing* dan lain-lainya. Daya ledak sangat dibutuhkan karena dengan adanya daya ledak yang bagus maka seorang

pemain dapat merubah arah dan posisi yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapi pada saat permainan.

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 *dribbling*, dengan kelincahan yang baik akan membantu pemain dalam melewati lawan, selain itu dengan memiliki kelincahan akan membantu pemain dalam menguasai bola.

Kecepatan dalam sepakbola digunakan saat serangan balik atau kembali ke pertahanan dengan cepat saat menerima serangan balik. Kecepatan berpengaruh langsung terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola karena dengan kecepatan yang dimiliki oleh seorang pemain terutama pada saat menggiring bola maka akan membuat tim lawan susah mengejar atau menjangkau bola sehingga dengan mudah kita menggiring bola sampai di daerah pertahanan lawan.

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 diperlakukan 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.

Kekuatan adalah kemampuan seseorang pada saat menghadapi dan mengatasi beban yang diberikan. Dalam permainan sepakbola kekuatan merupakan sesuatu yang perlu misalnya saat melakukan *body carg* pada saat berduel dengan pemain lawan.

Kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Kelentukan merupakan sesuatu yang diperlukan seperti misalnya pada saat melakukan pemanasan supaya tidak terjadinya cedera pada saat memulai latihan atau bertanding.

Koordinasi gerakan merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik. Dalam olahraga sepakbola sangat dibutuhkan koordinasi gerakan di semua anggota tubuh agar pemain dapat memainkan dan melakukan teknik-teknik dalam sepakbola.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat beberapa keterbatasan penulis dalam penelitian ini, maka penelitian dibatasi yang meliputi:

1. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman.
2. Kelincahan pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman.
3. Kecepatan pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman.
4. Daya tahan pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas maka dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman ?
2. Bagaimanakah kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman ?
3. Bagaimanakah kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman ?
4. Bagaimanakah daya tahan yang dimiliki pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman ?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman.
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman.
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman.
4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan *aerobic* pemain sepakbola club Sungai Limau Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Olahraga FIK UNP Universitas Negeri Padang.
2. Bagi penulis dan pengurus club Sungai Limau Padang Pariaman 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 pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan.