

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SSB
BALAI BARU KOTA PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh :

**REZKI RAMADAN
16086391 / 2016**

**PRONGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

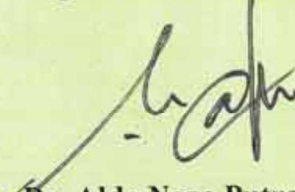
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

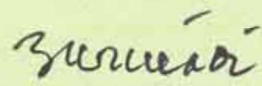
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Balai Baru
Kota Padang
Nama : Reski Ramadan
NIM : 16086391
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2023

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga


Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui:
Pembimbing


Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Reski Ramadan
NIM : 16086391

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

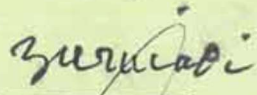
Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Balai Baru
Kota Padang

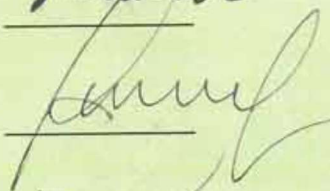
Padang, November 2023


Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
2. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang” 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, November 2023
Yang membuat pernyataan



Reski Ramadan
NIM. 16086391/ 2016

ABSTRAK

Reski Ramadan. 2023. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang yang diduga disebabkan rendahnya kondisi fisik pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain SSB Balai Baru Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023 di lapangan Balai Baru kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Balai Baru Kota Padang yang berjumlah 35 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini adalah 1) standing broad jump test, 2) sprint test 60 meter, 3) *suttle run test*, 4) *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah 1) Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki nilai rata-rata 2,67 meter, berada pada kategori baik sekali. 2) Kecepatan pemain sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki nilai rata-rata sebesar 8,25 detik, berada pada kategori baik. 3) Kelincahan pemain sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki nilai rata-rata sebesar 13,76 detik, berada pada kategori sedang. 4) Daya tahan aerobik pemain sepakbola SSB Balai Baru kota Padang memiliki nilai rata-rata 43,2 ml/kg/menit, berada pada kategori fair sedang.

Kata kunci: Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang**”.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Willadi Rasyid, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu dan tenaganya untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Nirwandi, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan kritikan, masukan serta saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
7. Dosen pengampu mata kuliah renang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penelitian pada saat sesi perkuliahan
8. Teman-teman yang telah membantu memberikan masukan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
9. Teristimewa buat keluarga saya yang telah memberikan semangat, dorongan, biaya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin...

Padang, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	12
1. Sepakbola	12
2. Kondisi Fisik	16
B. Penelitian Relevan	33
C. Kerangka Konseptual	34
D. Pertanyaan Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	36
B. Tempat dan Waktu	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Defenisi Operasional	37
E. Jenis dan Sumber Data	39
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	39
G. Teknik Analisis Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	49
1. Daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang.....	49
2. Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang	51
3. Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang.....	52
4. Daya tahan aerobik Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang.....	54
B. Pembahasan.....	55
1. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Keberkatan Olahraga U-16 Sumbar	55
2. Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang	57
3. Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.....	59
4. Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	37
2. Sampel Penelitian.....	37
3. Norma <i>Standing Broad Jump Test</i>	41
4. Data normatif <i>shuttle run</i>	42
5. Norma Lari 60 Meter	44
6. Tabel <i>Scoring Bleep Test</i>	46
7. Norma <i>Bleep Test</i>	46
8. Tenaga Pembantu	48
9. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang.....	49
10. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang	51
11. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang	52
12. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	34
2. <i>Standing Broad Jump Test</i>	41
3. Pelaksanaan shuttle run	42
4. Tes Lari 60 Meter	44
5. Pelaksanaan <i>bleep test</i>	45
6. Histogram Data Daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang	50
7. Histogram Data Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang	52
8. Histogram Data Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang	53
9. Histogram Data Daya tahan Pemain Sepakbola SSB Balai Baru kota Padang	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 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 mengurangi 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 Kota Padang sendiri sepakbola merupakan olahraga paling favorit dan paling banyak di minati oleh semua kalangan. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya club-club sepakbola di Kota Padang dan seringnya Kota Padang mengadakan pertandingan sepakbola. Ajang pertandingan sepakbola di Kota Padang pun beragam untuk berbagai jenis kalangan usia seperti, Liga U-15, Liga U-17 Kota Padang dan Liga PSSI Kota Padang. Dari kalangan anak – anak Kota Padang juga tidak ketinggalan event event sepakbola seperti, Liga, Open Tournamen, Festival sepakbola SSB, Soeratin, Danone dan sebagainya. Hal ini adalah bukti yang dilakukan Kota Padang 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.

Selain itu peranan pelatih yang berlisensi juga akan membantu pemain dalam meraih, mengembangkan serta menunjang prestasi pemain tersebut. Kelengkapan peralatan dan sarana prasarana juga dapat mendukung perkembangan kemampuan pemain. Selain itu keseimbangan asupan gizi juga sangat dibutuhkan jika pemain meraih prestasi yang maksimal. 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.

SSB Balai Baru Kota Padang merupakan salah satu tim sepakbola yang ada di Kota Padang. Dalam setiap pertandingan yang diadakan PSSI Kota Padang SSB Balai Baru Kota Padang ini sering bermain tidak maksimal sehingga mereka belum beruntung dan belum pernah juara di periode 1 tahun belakangan. Berdasarkan wawancara dengan pelatih U-17 tahun *coach* Maulana, bahwa pada saat sekarang masih banyak ditemukan permasalahan, khususnya dengan kondisi fisik pemain. Setelah melakukan ujicoba dan mengikuti turnamen U-17 pada bulan Oktober 2022 SSB Balai Baru Kota Padang terhenti pada babak 8 besar, tim ini masih kalah bersaing dengan tim lain. Dilihat dari data yang ada dari semua pertandingan yang dijalani, SSB Balai Baru Kota Padang U-17 tidak bisa mencapai hasil yang baik. Hal ini terlihat sekali waktu berhadapan dengan SSB Ripans, SSB Balai Baru Kota Padang gagal lolos pada ke babak semi final 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 SSB Balai Baru Kota Padang 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 olah para pemain.

Berdasarkan uraian di atas jelas SSB Balai Baru Kota Padang 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 SSB Balai Baru Kota Padang.

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.

C. Pembatasan Masalah

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

1. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.
2. Kelincahan pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.
3. Kecepatan pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.
4. Daya tahan pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.

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 SSB Balai Baru Kota Padang ?
2. Bagaimanakah kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang ?
3. Bagaimanakah kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang ?
4. Bagaimanakah daya tahan yang dimiliki pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan *aerobic* pemain sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.

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 SSB Balai Baru Kota Padang 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.