

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA  
SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan  
fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang*



**Oleh  
ARI MUSTOFA  
NIM.20086015**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA  
SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR

Nama : Ari Mustofa

NIM/BP : 20086015/2020

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

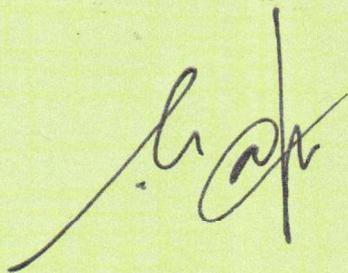
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2024

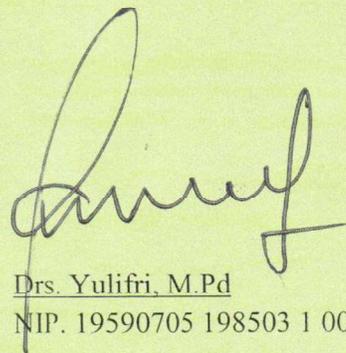
Disetujui oleh:

Kepala Departemen Pendidikan  
Olahraga/Prodi Penjaskesrek



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd.  
NIP. 198909012 018031 001

Pembimbing



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

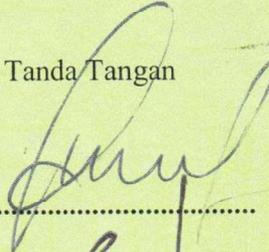
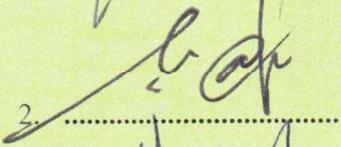
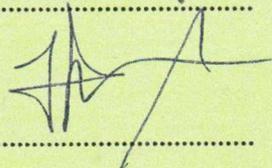
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA  
SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR  
Nama : Ari Mustofa  
NIM/BP : 20086015/2020  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2024

Tim Penguji:

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd	1. 
2. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd	2. 
3. Anggota : Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Muspan FC U-15 Sumbar adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2024  
Yang membuat pernyataan



Ari Mustofa  
NIM. 20086015

## ABSTRAK

### **Ari Mustofa (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Muspan FC U-15 Sumbar**

Penelitian ini tergolong ke dalam jenis penelitian deskriptif yang dimana bertujuan untuk memaparkan dan menggambarkan segala hal, misalnya keadaan, kegiatan dan situasi. Metode ini menggambarkan data yang ada di lapangan untuk mengetahui Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Muspan FC U-15 Sumbar.

Jenis penelitian ini deskriptif, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pemain Sepak Bola SSB Muspan Fc U-15 SUMBAR. dan sampel dalam penelitian ini 20 orang Pemain Sepak Bola SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR, yang terdiri dari usia 15 tahun. jenis data terbagi menjadi dua yaitu primer dan sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh atau diambil secara langsung oleh penulis melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang terdapat dalam penelitian yaitu: Kelincahan, Kecepatan daya ledak otot tungkai, dan daya tahan *Yoyo Intermittent Test* sedangkan data sekunder merupakan data yang berupa nama-nama pemain dan identitas lain yang berasal dan pelatih.

Hasil analisis data dan pembahasan Tinjauan Pemain Sepak Bola SSB Muspan Fc U-15 SUMBAR yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan. Tingkat kelincahan Pemain Sepakbola SSB Muspan Fc U-15 Sumbar memiliki rata-rata kelincahan 10,94 detik, berada pada kategori sedang. Tingkat daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola SSB Muspan Fc U-15 Sumbar memiliki rata-rata sebesar 37,95 cm berada pada kategori kurang. Tingkat Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Muspan Fc U-15 Sumbar memiliki rata-rata sebesar 4,74 detik, berada pada kategori kurang. Tingkat daya tahan Pemain Sepakbola SSB Muspan Fc U-15 Sumbar memiliki rata-rata 632 meter, berada pada kategori sedang.

**Kata kunci :** Tinjauan, Kondisi Fisik, Pemain Sepak Bola

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT. atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ssb Muspan Fc U-15 Sumbar”. Shalawat beriring salam penulis ucapkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Ir. Krismadinata, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd beserta staf-stafnya.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd., selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Yulifri sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd dan Ibu Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dan saran dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
7. Yang tersayang Ayahanda Paiman dan Ibunda Sumini serta keluarga besar penulis yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Keluarga besar kos home kancil yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang.

Padang, Desember 2023

Ari Mustofa  
NIM: 20086015

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	10
B. Kerangka Konseptual .....	27
C. Pertanyaan Penelitian.....	28
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat Waktu Penelitian .....	29
C. Populasi Sampel .....	29
D. Defenisi Operasional.....	30
E. Jenis dan Sumber Data .....	32
F. Instrumen penelitian .....	32
G. Teknik Pengumpulan data .....	33
H. Teknik Analisis data .....	42

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	43
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma test <i>Agility</i> .....	34
2. Norma test daya ledak otot tungkai dengan <i>Vertical Jump</i> .....	36
3. Norma kecepatan (Lari 30 Meter).....	38
4. Norma daya tahan <i>Yoyo Intermittent Test</i> .....	40
5. Data Tes Kelincahan.....	43
6. Data Tes Daya Ledak otot tungkai .....	45
7. Data Tes Kecepatan.....	47
8. Data Tes Daya Tahan Aerobic.....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan SepakBola .....	12
2. Kerangka Konseptual .....	28
3. <i>T-Test Agility</i> .....	34
4. Tes Daya Ledak Otot Tungkai dengan <i>Vertical Jump</i> .....	36
5. Tes kecepatan (Lari 30 Meter).....	37
6. Tes Daya Tahan <i>Yoyo Intermittent Test</i> .....	39
7. Histogram Data Kelincahan.....	44
8. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	46
9. Histogram Data Kecepatan.....	48
10. Histogram Data Daya Tahan Aerobic .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kelincahan Pemain SSB Musfan Fc U 15 Sumbar.....	67
2. Data Daya Ledak Pemain SSB Musfan Fc U-15 Sumbar .....	68
3. Data Kecepatan Pemain SSB Musfan Fc U-15 Sumbar .....	69
4. Data Daya Tahan Pemain SSB Musfan Fc U-15 Sumbar .....	70
5. Dokumentasi Penelitian.....	71
6. Surat Izin Penelitian .....	74

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. “Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017). pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020)”. Jadi, dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan latihan yang matang, terprogram, terorganisir, dan berkesinambungan, kemudian pengikut sertaan dalam kejuaraan-kejuaraan.

Menurut UU RI No.11 tahun 2022 tentang system keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 12 sebagai berikut : “ olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang dan berkelanjutan melaluim kompetisi untuk mencapai dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Untuk memanfaatkan potensi yang besar dari sepakbola

PSSI telah merumuskan Filosofi sepakbola Indonesia (Filanesia) yang dituangkan dalam buku kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia filanesia adalah sebuah filosofi yang akan menjadi pondasi dan karakter sepakbola Indonesia baik untuk pembinaan usia dini sampai professional dari segi individu maupun tim.

Sepakbola adalah olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama antar pemain dan keterampilan dari gerakan individu pemain yang matang untuk dapat memainkan bola dengan baik yang artinya 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 olahraga yang menuntut energi cukup tinggi dan memiliki daya komponenen aerobik dan anaerobik yang relatif tinggi. Olahraga aerobik merupakan olahraga ketahanan yang membuat otot bergerak ritmis dan terkoordinasi dalam waktu yang lama. Sedangkan olahraga anaerobik merupakan olahraga intensitas tinggi dengan memecah glukosa menjadi energi yang dilakukan dalam durasi yang singkat.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental Seberapa besar penting dan pengaruh terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga yang dilakukan. Kondisi fisik sangatlah dibutuhkan dalam semua cabang olahraga begitu juga dengan olahraga

sepakbola. 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. 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.

Dalam sepakbola terdapat empat momen yaitu: *Attacking, transisi Defend, Defend, dan Transisi Attacking*. Maksud dari 4 momen diatas ialah dalam bermain sepak bola tidak selalu berbicara masalah pemain 11 lawan 11, di dalam sepakbola kita

bermain selama 2 x 45 menit dan dalam permainan tersebut kita harus memiliki kondisi fisik yang baik, karena dalam 2x45 menit kita memerlukan sesuatu pergerakan menyerang ( *Attacking* ) dan dalam melakukan serangan kita pasti akan memerlukan pergerakan bertahan dan merupakan suatu pertahanan. Dalam melakukan hal yang tersebut pemain harus memiliki suatu kondisi fisik, Teknik dasar, taktik dan mental yang harus setiap pemain sepakbola.

Latihan dalam cabang olahraga sepakbola merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan suatu prestasi, terutama latihan kondisi fisik yang mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif dan yang tujuannya yaitu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat program latihan kondisi fisik haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan dengan baik dan penuh disiplin. Disiplin ilmu tersebut adalah tes pengukuran dan evaluasi, dimana seorang pelatih harus mampu memilih tes yang cocok dan tepat untuk mengukur kemampuan awal atletnya.

Dalam penelitian (Syukri 2018) Menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang atlet ,tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan, kecepatan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan Teknik-teknik yang dimilikinya. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Dengan Program latihan fisik yang direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan

kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untu mencapai prestasi yang lebih baik. Dan untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah, hal itu tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi atlet-atlet sepakbola Indonesia.

Disamping itu prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan dalam bermain sepakbola dan meningkatkan prestasi. Kondisi fisik yang terdiri dari kelincahan, daya ledak otot tunkai, daya tahan, koordinasi mata dan kaki, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus.

Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk olahraga itu tersebut dan setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan dalam kondisi fisik khusus seperti pada cabang olahraga sepak bola. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepak bola antara lain; daya tahan (*Yoyo Intermettent Test*), daya ledak otot tungkai koordinasi mata dan kaki, dan kelincahan (*agility*) Di Provinsi Sumatera Barat perkembangan sepakbola sudah cukup baik hal ini dapat di lihat dari banyaknya sepakbola seperti SSB MUSPAN FC U-15 yang ada di Sumatera Barat baik dari kalangan anak-anak, remaja bahkan sampai pada kalangan dewasa.

Berdasarkan hasil observasi peneliti, banyak faktor yang menyebabkan tim SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR tidak dapat menjuarai liga tops score salah satunya saat melawan tim SKO SUMBAR pada tanggal 20 Mei 2023 yang berakhir dengan skor imbang. Salah satu penyebabnya terjadi penurunan performa pemain saat bertanding. Kondisi ini dapat dilihat pada saat babak pertama penampilan dan performa pemain cukup bagus terkontrol hal ini dapat dibuktikan dari passing yang berhasil 34 kali dan passing yang gagal 12 kali, kontrol yang berhasil 22 kali dan kontrol yang gagal 12 kali, shooting 5 kali dan shooting yang mengarah ke gawang 2 kali. Namun, pada babak kedua pemain mulai mengalami penurunan performa dari segi passing, kontrol dan shooting. Passing yang berhasil 18 kali dan passing yang tidak berhasil 17 kali, kontrol yang berhasil 10 kali dan kontrol yang tidak berhasil 8 kali. Shooting 2 kali dan shooting yang berhasil mengarah ke gawang 1 kali. Tidak hanya dalam segi passing, kontrol dan shooting, stamina para pemain mulai menurun, pergerakan pemain mulai lambat, penguasaan bola menurun, sehingga kehilangan kerja sama satu tim yang baik dan para pemain mengalami cedera/kram sebanyak 5 pemain pada babak ke dua, sehingga para pemain SSB MUSPAN FC U15 SUMBAR tidak dapat memaksimalkan waktu yang masih ada, sampai akhir pertandingan. Tim SSB MUSPAN FC U15 SUMBAR harus menerima kenyataan dengan skor imbang 0-0.

Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan di lapangan, maka penulis menduga bahwa masih rendahnya kemampuan kondisi fisik Pemain Sepak Bola SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola tersebut disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, kelincahan,

daya tahan, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR ”.

### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kondisi fisik
2. Teknik
3. Mental
4. Taktik, dan strategi
5. Sarana dan prasarana
6. Dukungan orang tua
7. Lingkungan
8. Program latihan

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat beberapa keterbatasan penulis dalam penelitian ini, maka penelitian dibatasi pada” Tinjauan tingkat kondisi fisik pemain sepak bola SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR”, yang meliputi:

1. Kelincahan

2. Daya Ledak Otot Tungkai
3. Daya Tahan Aerobik
4. Kecepatan

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

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan kelincahan pemain sepak bola SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR?
2. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepak bola SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR?
3. Tingkat kemampuan kecepatan Pemain sepak bola SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR?
4. Tingkat kemampuan daya tahan (*Yoyo Intermittent Test*) sepak bola SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR?

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

Berdasarkan perumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya maka dibuat tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan pemain sepak bola SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR.
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepak bola SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR.

3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan pemain sepak bola SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR.
4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan *Yoyo Intermittent Test* pemain sepak bola SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR.

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

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana strata satu pendidikan olahraga.
2. Bagi penulis sebagai pengembangan ilmu, wawasan, dan pengalaman dalam penelitian khususnya sepak bola.
3. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan dan universitas negeri padang.
4. Bagi siswa mampu mengetahui hasil kelincahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, daya tahan aerobik (*Yoyo Intermittent Test*), dalam kondisi fisik Pemain sepak bola SSB MUSPAN FC U-15 SUMBAR.
5. Bagi mahasiswa sebagai sumbangan bahan bacaan bagi peneliti yang akan datang.

## **BAB II**

### **TINJAUN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Sepakbola**

Menurut Atradinal dan Sepriani, Rika (2017) “Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang”. Menurut Sepriani, Rika (2019) “Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan cara menyepak yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan”. Sepakbola merupakan olahraga yang mengandalkan kerja sama tim. Oleh sebab itu, keberadaan sepakbola dianggap wajar untuk mendapatkan perhatian pemerintah sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub sepakbola. (Juliandra, 2018).

Menurut FIFA (2010) peraturan tersebut adalah sebagai berikut: lapangan permainan, bola, jumlah pemain, perlengkapan pemain, wasit, asisten wasit, lama pertandingan, mulai dan memulai kembali permainan, bola didalam dan luar permainan, cara mencetak gol, offside, pelanggaran dan kelakuan yang tidak