

**TINJAUAN KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK
BOLA SMAN 1 PANGKALAN KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



OLEH :
TOMI IRAWAN
NIM. 19086068

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

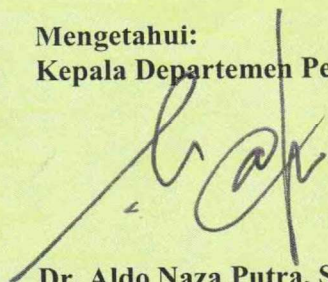
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota
Nama : Tomi Irawan
NIM : 19086068
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

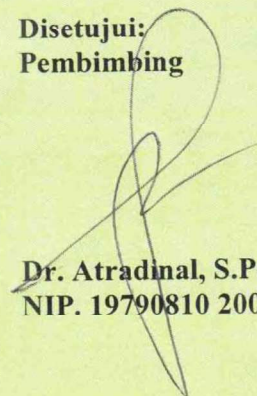
Padang, Maret 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui:
Pembimbing



Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Tomi Irawan
NIM : 19086068

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

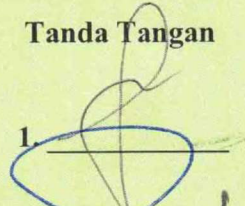
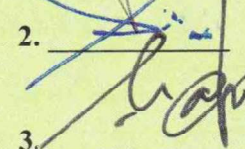
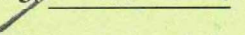
Tinjauan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1
Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota

Padang, Maret 2024

Tim Penguji

- 1. Ketua : Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd**
- 2. Anggota : Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd**
- 3. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd**

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Tinjauan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota 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, Maret 2024
Yang membuat pernyataan



Tomi Irawan
NIM. 19086068

ABSTRAK

Tomi Irawan. 2024. Tinjauan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan oktober s.d November 2023 di lapangan sepakbola SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 29 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 29 orang peserta. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump test*, 2) kecepatan menggunakan *sprint test 30 meter*, 3) kelincahan menggunakan *suttle run test*, 4) daya tahan aerobik menggunakan *yo-yo intermitten recovery test*, dan 5) koordinasi mata kaki menggunakan *soccer ball volley test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota”. skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program strata satu (S1) di Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Si, M.Pd., selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal ini.

4. Bapak Dr. Atradinal, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan skripsi dan telah menjadi ayahbagi penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Despita Antoni, S.Pd, M.Pd, selaku penguji satu dan bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd, selaku penguji dua yang sudah memberikan masukan dan arahan pada penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staff karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang baik untuk kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal ini.
7. Bapak dan Ibu dosen Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahgaraan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
8. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota yang telah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian.
9. Kepada Ayah (Eri) dan Ibu (Rosmida) serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.
10. Teman-teman tercinta yang memberikan dukungan, dorongan dan doanya dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan kurnia-Nya kepada kita semua. Penulis menyadari

skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang, Januari 2024

Tomi Irawan

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABLE	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	12
1. Sepakbola	12
2. Teknik Dasar Sepakbola	14
a. Teknik <i>Passing</i> (mengoper bola)	15
b. Teknik <i>Dribbling</i> (Menggiring Bola).....	17
c. Teknik <i>Shooting</i> (Menendang Bola ke Gawang).....	17
3. Kondisi Fisik	18
a. Daya Ledak Otot Tungkai (<i>explosive power</i>).....	21
b. Kelincahan (<i>Agility</i>)	26
c. Kecepatan (<i>Speed</i>).....	29
d. Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	32
e. Koordinasi Mata Kaki (<i>coordination</i>).....	36
4. Ekstrakurikuler sepakbola.....	38
B. Penelitian Relevan	39
C. Kerangka Konseptual	40
D. Pertanyaan Penelitian	41

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu	42
C. Populasi dan Sampel	42
D. Jenis dan Sumber Data	43
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	55
B. Pembahasan Hasil Penelitian	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	43
Tabel 2. Norma Standar Penilaian <i>Standing Board jump</i>	45
Tabel 3. Data normatif <i>shuttle run</i>	46
Tabel 4. Norma Lari 30 Centimeter	48
Tabel 5. Norma Standarisasi untuk Daya Tahan Aerobik Tes Yo-yo Intermittent Recovery	51
Tabel 6. Norma Standarisasi Koordinasi Dengan Menggunakan Tabel Skala 5A.....	52
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota	55
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota.	57
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota.	59
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota.	60
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata kaki Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1.	Teknik <i>Passing</i>	16
Gambar 2.	Teknik <i>dribbling</i> bola	17
Gambar 3.	Pelaksanaan teknik shooting ke gawang.....	18
Gambar 4.	Kerangka Konseptual.....	40
Gambar 5.	<i>Standing Broad jump</i>	45
Gambar 6.	Pelaksanaan <i>shuttle run</i>	47
Gambar 7.	Tes Lari 30 Centimeter	48
Gambar 8.	<i>Yo-Yo Intermittent Recovery test</i>	50
Gambar 9.	Sasaran Tes <i>soccer wall volly</i>	52
Gambar 10.	Histogram Data Daya ledak otot tungkai Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota.....	56
Gambar 11.	Histogram Data Kelincahan Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota.....	58
Gambar 12.	Histogram Data Kecepatan Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota.....	60
Gambar 13.	Histogram Data Daya tahan Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota.....	61
Gambar 14.	Histogram Data Koordinasi mata kaki Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1.	Data Daya Ledak Otot Tungkai	83
Lampiran 2.	Data kecepatan.....	84
Lampiran 3.	Data Kelincahan.....	85
Lampiran 4.	Data daya tahan.....	86
Lampiran 5.	Data koordinasi.....	87
Lampiran 6.	Analisis Data Kondisi Fisik Yang Di Terlebih Dahulu Di Konversi Ke Dalam Bentuk T Score	89
Lampiran 7.	Surat izin penelitian dari FIK UNP	91
Lampiran 8.	Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Penanaman Modal.....	92
Lampiran 9.	Surat Izin Melakukan Penelitian.....	93
Lampiran 10.	Surat Tanda Telah Melakukan Penelitian.....	94
Lampiran 11.	Dokumentasi Penelitian	95

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang harus dilakukan secara rutin dan berkesinambungan yang berguna untuk meningkatkan performa dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan media dalam pembinaan untuk membentuk kondisi fisik dan mental yang diberikan kepada generasi muda. Dengan melakukan aktivitas olahraga bisa mendapatkan prestasi dan dapat membanggakan daerah tempat tinggal, bangsa dan negara, melalui bermacam event baik tingkat nasional maupun internasional. Untuk mencapai hal tersebut tentunya dengan proses pembinaan olahraga yang dilakukan seperti program latihan yang rutin dan benar, karena latihan tidak hanya pada kebugaran fisik semata tetapi lebih jauh untuk melatih sikap dan kedisiplinan, serta dapat membina jiwa kepemimpinan .

Menurut UU RI No.11 tahun 2022 tentang 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 melalui 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 aerobic yang relatif tinggi.

Diprovinsi Sumatera Barat perkembangan sepakbola sudah cukup baik hal ini dapat di lihat dari banyaknya berdiri sekolah-sekolah sepakbola di berbagai daerah, pembinaan tidak melulu diluar pendidikan melainkan pembinaan sepakbola juga dilakukan diberbagai jenjang pendidikan di Indonesia, dan ini ditandai dengan adanya liga-liga pelajar yang diadakan oleh PSSI. Salah satu sekolah yang konsisten melakukan pembinaan sepakbola dalam pendidikan formal yaitu Sekolah Menengah Atas Negeri SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota. Saat ini SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota mengalami kemunduran prestasi, terutama pada event yang diikuti antar pelajar se Kabupaten Lima Puluh

Kota. SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota tidak pernah mendapatkan prestasi sejak tahun 2021 sampai pada tahun sekarang.

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.

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan seorang mempergunakan otot tungkainya untuk mendapatkan kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat dan kontraksi yang dilakukan dengan cepat. Didalam olahraga sepakbola daya ledak otot tungkai dominan diperlukan dalam pelaksanaan *shooting, passing dan long passing*. seorang pemain sepakbola memerlukan daya ledak yang baik agar dalam penerapan permainan akan terlaksana dengan baik.

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam olahraga sepakbola seorang pemain dituntut untuk bergerak selincah mungkin terutama dalam melewati lawan saat melakukan penetrasi atau saat melakukan dribbling melewati lawan.

Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan tubuh dan menggerakkan anggota tubuh menempuh jarak tertentu dalam satu satuan

waktu yang singkat. Dalam olahraga sepakbola kecepatan sangat diperlukan oleh semua pemain. Terutama bagi pemain depan atau striker. Seorang striket jika mempunyai kecepatan yang baik, maka akan mudah meninggalkan lawan saat rekan tim mengirimkan umpan dalam usaha menciptakan peluang ke gawang lawan. Begitu juga dengan pemain belakang, seorang pemain belakang juga harus mempunyai kecepatan yang baik, agar daerah pertahanan bisa diantisipasi dari serangan lawan dengan baik. Karena jika seorang pemain belakang tidak mempunyai kecepatan yang baik, maka otomatis garis pertahanan akan mudah di bombardir oleh lawan.

Dayatahan aerobik merupakan dasar dari komponen kondisi fisik lainnya, tanpa adanya dayatahan tubuh maka mustahil seseorang dapat melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama. Didalam olahraga sepakbola, seorang pemain dituntut untuk bertahan selama 2 x 45 menit. Untuk itu diperlukan seorang pemain yang mempunyai kapasitas aerobic yang baik. Seorang yang mempunyai skill yang baik pun tidak akan mampu memenangkan pertandingan jika daya tahan aerobic yang dimiliki masih rendah. Lawan akan dengan mudah menguasai permainan jika stamina seorang pemain atau tim cepat mengalami kelelahan.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang menginteraksikan berbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Didalam olahraga sepakbola seorang pemain sangat penting mempunyai koordinasi mata kaki yang baik. Terutama saat membawa bola melewati lawan, seorang pemain tidak perlu melihat bola saat melakukan gerakan dribbling,

karena adanya koordinasi yang baik. Itu juga berlaku pada gerakan-gerakan lain yang di perlukan dalam sepakbola, semua membutuhkan koordinasi gerak yang baik.

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, berkompeten serta pengalaman akan membantu dalam pengembangan kemampuan para pemain baik itu saat latihan maupun saat pertandingan. Dan pelatih yang berlisensi sangat diperlukan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan pemainnya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dari pemain tersebut, selain itu pelatih yang berlisensi dapat membantu pemain dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Selain itu kelengkapan peralatan dan sarana prasarana dapat mendukung perkembangan kemampuan pemain, sebab dengan peralatan yang memadai akan membuat bisa menjalankan latihan dengan maksimal dan baik sehingga akan membantu dalam

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

Dalam sepakbola terdapat empat momen yaitu: *Attacking, transisi Defend, Defend, dan Transisi Attcking*. 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 2 x45 menit kita memerlukan sesuatu pergerakan menyerang (*Attincking*) 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.

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 koordinasi. 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 untuk 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 tungkai, 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, daya ledak otot tungkai koordinasi mata dan kaki, dan kelincahan (*agility*)

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan saat pemain melakukan latihan tanding, salah satunya adalah terjadinya penurunan performa pemain saat bertanding. Kondisi ini terlihat pada saat babak pertama penampilan dan performa pemain cukup bagus terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi dengan baik. Namun, pada babak kedua pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan seperti akurasi tembakan yang tidak pas, stamina yang terlihat menurun, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang menurun, kehilangan konsentrasi didalam bermain sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan. Sehingga pada akhir pertandingan tim SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota mengalami kekalahan.

Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan dilapangan, maka penulis menduga bahwa masih rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota. Rendahnya kemampuan

kondisi fisik pemain sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, kelincahan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, koordinasi 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 SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh Kota”.

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. Daya ledak otot tungkai
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Daya Tahan
5. Koordinasi
6. Program latihan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat beberapa keterbatasan penulis dalam penelitian ini, maka penelitian dibatasi pada kajian kondisi fisik yang meliputi:

1. Daya ledak otot tungkai

2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Daya tahan.
5. Koordinasi
6. Kondisi fisik.

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 peserta ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh kota ?
2. Bagaimanakah kelincahan yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh kota ?
3. Bagaimanakah kecepatan yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh kota ?
4. Bagaimanakah daya tahan yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh kota ?
5. Bagaimanakah koordinasi mata kaki yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh kota ?
6. Bagaimanakah kondisi fisik yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh kota ?

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 peserta

ektrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh kota.

2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh kota.
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh kota.
4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan *aerobic* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh kota.
5. Untuk mengetahui tingkat kemampuan koordinasi mata kaki peserta ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh kota.
6. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh kota.

F. Manfaat Penelitian

berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam olahraga sepakbola baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi olahraga sepakbola bahwa seorang pemain sepakbola memerlukan kondisi fisik yang baik agar prestasi dalam sepakbola bisa dicapai.
- b. Sebagai bahan referensi bagi penelitian sejenis atau penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik dalam sepakbola

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Olahraga FIK UNP Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pengurus sepakbola SMAN 1 Pangkalan Kabupaten Lima Puluh kota agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Sebagai motivasi pemain untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Bagi pembina dan pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan.
5. Sebagai bahan referensi dalam penulisan karya ilmiah.