

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PERSATUAN
PEMUDA PADANG CUPAK (P3C) KECAMATAN LENGAYANG
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
Gelar sarjana pendidikan**



Oleh

**SEPTIA MEDI SYAHPUTRA
NIM. 17086164**

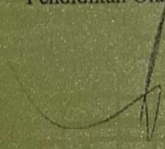
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

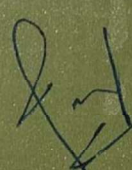
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
Nama : Septia Medi Syahputra
NIM : 17086164
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Mei 2021

Mengetahui
Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230198803 1 003

Disetujui Oleh :
Dosen Pembimbing


Dr. Emral, M.Pd.
NIP. 19581220198602 1 002

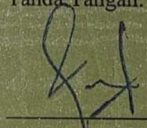

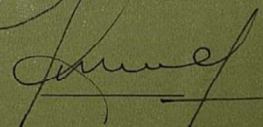
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan
Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang
Kabupaten Pesisir Selatan.
Nama : Septia Medi Syahputra
NIM : 17086164
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Mei 2021

Tim Penguji :

	Nama:	Tanda Tangan:
Ketua	: Dr. Emral, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Dr. Arsil, M.Pd	2. 
Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd.	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir Selatan”, adalah hasil karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat sebenarnya 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, Mei 2021

Saya yang membuat pernyataan



Septia Medi Syahputra
NIM.17086164

ABSTRAK

Septia Medi Syahputra. 2021. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir Selatan. Hal ini diduga disebabkan oleh salah satu faktor kondisi fisik dan kurangnya sesi/program latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang berkenaan dengan Kelincahan, kecepatan, Daya tahan aerobik, dan Daya ledak otot tungkai.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive sampling*, dimana populasi dijadikan sampel, berjumlah 15 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur dan melakukan tes masing-masing unsur kondisi fisik atlet. Kelincahan dengan tes *Arrowhead Agility test*, Kecepatan dengan tes *Curved sprint test*, Daya tahan aerobik dengan *YO-YO intermittent level 1*, Daya ledak otot tungkai di tes dengan *Vertical jump test*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif.

Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Kelincahan dengan rata-rata 17,78 detik kategori kurang (2) kecepatan dengan rata-rata 6,88 kategori Sedang (3) Daya tahan aerobik dengan rata-rata 626,67 kategori Sangat kurang (4) Daya ledak otot tungkai dengan rata-rata 22,39 kategori Sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir Selatan berada pada klasifikasi Sedang dengan rata-rata 50,00.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Kelincahan, Kecepatan, Daya Tahan Aerobik, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Sepakbola.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir Selatan”. 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 sekarang 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. Kedua orangtua Ayahanda Trimardi dan Ibunda Ermalinda yang sangat saya cintai, yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Emral, M. Pd sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr, Alnedral, M. Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
5. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Arsil, M. Pd dan Bapak Drs. Yulifri, M. Pd selaku tim penguji dan komentator yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
7. Kakak kandung Alfindo Saputra S. Sos dan Altika Syafitri S.Pd serta kedua adik kandung Indri Rozalia dan Nurjanatul Fadillah yang selalu memberikan saya motivasi, dukungan baik moril maupun materil serta do'a yang tulus.
8. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
9. Rekan seperjuangan Siti Fatimah Usmar Nasution, Titik Rahmayani, Rizky wahyudi, Dedi ravindo, Diki Nurrahman ulfa, Adnan, Rijesni oscal, Rafi Mandala Putra, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-

besarnya karena sudah membantu memotivasi, mendampingi, dan membantu penulisan skripsi ini.

10. Bapak Rudi Hartono S. Pd selaku pelatih tim Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dan pemain tim Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang sudah berpartisipasi membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
11. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan.

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, Semoga semua bantuan yang telah bapak dan ibu berikan diberi imbalan amal ibadah yang baik disisi Allah SWT hendaknya Aamiin ya Raballalamin.

Padang, April 2021

SEPTIA MEDI SYAHPUTRA
NIM. 17086286

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Mamfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kajian Teori	13
1. Sepakbola	13
2. Kondisi Fisik.....	27
B. Kerangka Konseptual	37
C. Pertanyaan Penelitian	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42

C. Defenisi Operasional	42
D. Populasi dan Sampel	44
E. Jenis dan Sumber Data	46
F. Teknk Pengumpulan Data	46
G. Instrument Penelitian	47
H. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN	56
A. Analisis Deskriptif Data Penelitian.....	56
1. Kelincahan.....	56
2. Kecepatan.....	57
3. Daya Tahan Aerobik	59
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	60
5. Analisis Hasil Penelitian Kondisi Fisik pemain sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan LengayangKabupaten Pesisir Selatan	63
6. Pembahasan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	40
2. Norma tes Kelincahan Arrowhead Agility Test.....	43
3. Norma tes Kecepatan Curved Sprint test	45
4. Norma tes Daya Tahan Aerobik Yo-Yo Intermitten Test.....	47
5. Norma Tes Daya Ledak Otot Tungkai Vertical Jump Test.....	49
6. Distribusi Frekuensi Kelincahan pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir selatan	51
7. Tabel Distribusi Frekuensi Kecepatan pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir selatan	53
8. Tabel Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik pemain sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir selatan.....	54
9. Tabel Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir selatan.....	58
10. Tabel Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir selatan	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kurikulum Sepakbola Indonesia.....	9
2. Rata-rata Denyut Jantung Pemain Sepakbol.....	23
3. Kerangka Konseptual	35
4. Bentuk Lintasan <i>Arrowhead Agility Test</i>	44
5. Bentuk lintasan <i>Curved Sprint Test</i>	45
6. Bentuk Lintasan <i>Yo-Yo Intermitten</i>	47
7. Bentuk Pelaksanaan <i>Vertical Jump Test</i>	49
8. Grafik Kelincahan pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir Selatan... ..	52
9. Grafik Kecepatan pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir Selatan... ..	54
10. Grafik Daya Tahan Aerobik pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir Selatan.....	55
11. Grafik Daya Ledak Otot Tungkai pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir Selatan	57
12. Grafik Kondisi Fisik pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir Selatan	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Tes Kondisi Fisik	68
2. Data Mentah Tes Kelincahan	69
3. Data Mentah Tes Kecepatan	70
4. Data Mentah Tes Daya Tahan Aerobik.....	70
5. Data Mentah Tes Daya Ledak Otot Tungkai	72
6. Analisis Data Secara Keseluruhan	73
7. Norma Skala 6 Kondisi Fisik	74
8. Dokumentasi Penelitian	74
9. Surat Izin Penelitian	80
10. Surat Balasan Penelitian.....	81
11. Formulir Tes Daya Tahan Aerobik	82
12. Formulir Tes Kelincahan, Kecepatan, dan Daya Ledak Otot Tungkai	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan dimasa yang akan datang. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan olahraga. Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi, maka untuk dapat mengejar prestasi puncak hendaknya di tempuh melalui pendekatan secara ilmiah seperti yang dijelaskan dalam UU *RI No.3 pasal 20 ayat 5 (2005)*: “Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan atau masyarakat dapat mengembangkan:

a) perkumpulan olahraga, b) pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, c) sentra pembinaan olahraga prestasi, d) pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan, e) prasarana dan sarana olahraga prestasi, f) system pemanduan dan pengembangan bakat olahraga, g) system informasi keolahragaan, h) melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan”.

Berdasarkan uraian diatas untuk mencapai prestasi yang optimal di perlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk atau mengubah respon fisiologi, disamping elemen fisik yang terlibat dalam latihan untuk menjadi seorang pemain yang handal. Pada saat ini banyak hal yang perlu di perhatikan oleh Pembina atau seorang pelatih atlet itu sendiri,

misalnya faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental dalam menjalankan 4 moment penting dalam sepakbola dan juga model latihan yang mendukung peningkatan faktor-faktor diatas. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan Sugiyono(2008) bahwa untuk mencapai prestasi atau hasil yang sesuai dengan yang diharapkan dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan antara lain:

1) bakat, minat, dan motivasi berolahraga pelaku (pemain), 2) dukungan moral dan materil dari keluarga, 3) proses pembinaan secara berkesinambungan dan terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik, dalam waktu yang relative lama, 4) dukungan sarana dan prasarana yang memadai, 5) kondisi fisik yang baik dan cultural yang kondusif.

Menurut Syafruddin (2011: 57) Prestasi terbaik (*top/peak performance*) atlet merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor, yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar)".

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan atau ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi: faktor

pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan lain sebagainya.

Dari pernyataan diatas jelas bahwa untuk mencapai atau mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan dalam melakukan Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, salah satu faktor yang diperlukan adalah adanya bakat, minat, dan diiringi dengan kondisi fisik yang prima untuk berolahraga dari pemain itu sendiri. Keberhasilan pembinaan olahraga akan tergambar pada kemampuan dalam mengaplikasikan semua bentuk atau materi latihan yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis. Penerapan latihan yang sistematis, penuh variasi, berkesinambungan merupakan faktor yang dapat menjawab tantangan pembinaan untuk mendapatkan suatu prestasi yang baik.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang bersifat kelompok dan tim. Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang menuntut stamina kuat dan gerakan yang cepat dan kelincihan serta taktik bermain yang bagus. Oleh karena itu untuk menjadi pemain sepakbola yang handal dan bermutu, diperlukan latihan yang teratur serta berkesinambungan dan kemampuan kondisi fisik yang baik.

Didalam sepakbola terdapat momen-momen penting yang bisa terjadi pada saat pertandingan berlangsung, seperti menyerang, transisi, bertahan, set piece, freekick dan lain sebagainya, dari beberapa moment tersebut terdapat momen-momen penting yang pasti selalu bisa terjadi didalam pertandingan sepakbola

seperti, pada saat menguasai bola atau menyerang, transisi dari menyerang kebertahan, kemudian pada saat kehilangan bola atau bertahan, serta transisi dari bertahan ke menyerang, momen-momen ini pasti akan selalu terjadi pada setiap pertandingan berlangsung selama 2 kali 45 menit. Momen penting pada saat menguasai bola atau menyerang (*Attacking*), dalam sebuah pertandingan sepakbola ada moment kita melakukan penyerangan ke gawang lawan, serangan ini dilakukan bertujuan untuk menciptakan gol ke gawang lawan, ada beberapa faktor yang mempengaruhi serangan itu berhasil atau tidaknya yaitu yang pertama faktor kondisi fisik, kondisi fisik yang digunakan dalam hal menyerang seperti daya tahan yang mana para pemain terus bergerak membuka ruang dan mensupport kawan yang lagi memegang bola agar bola bisa terus mengalir dan penyerangan tidak buntu, kondisi fisik lainnya yaitu kecepatan dan kelincahan para pemain harus terus bergerak dengan cepat untuk melakukan attacking atau penyerangan, selain itu pemain juga harus berusaha melewati lawan dengan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki. Pada saat transisi dari menyerang kebertahan, ketika kehilangan bola dan lawan menguasai bola atau bertahan (*Defend*), hal pertama yang harus dilakukan adalah mengunci pergerakan lawan dengan cara merapat ke dalam lapangan yaitu merubah prinsip dari menyerang kebertahan, itu semua juga memerlukan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental pemain, contohnya berlari dan berpindah posisi dari daerah satu ke daerah lainnya, disitu daya tahan sangat berperan penting, selanjutnya secara bersama-sama merapat ke dalam dengan memanggil dan mengkomandoi rekan-rekan agar terbentuknya posisi

bertahan yang kokoh dan tidak mudah dibobol oleh lawan dalam hal ini mental yang dimiliki oleh para pemain sangat dibutuhkan. Kemudian setelah transisi berjalan maka timbulah prinsip bertahan, bertahan dalam hal ini tentunya bertujuan untuk menjaga gawang dari kebobolan serta berusaha merebut bola dari lawan, mental pemain sangat dibutuhkan bagaimana organisasi bertahan dari pemain belakang berjalan dengan baik yaitu secara bersama-sama bergeser ke daerah lawan menguasai bola, bagaimana pemain mengkafer teman yang berusaha merebut bola, dan ketika bola berhasil direbut terjadi lagi perubahan prinsi yaitu dari semulanya kita bertahan lalu berhasil merebut bola berlanjut dalam menyusun penyerangan kembali, teknik yang bagus akan mempermudah membangun serangan dari kaki ke kaki, atau melakukan couter attack dengan melakukan long passing kedepan, dibantu dengan daya tahan serta kecepatan dari para pemain agar penyerangan yang dibangun bisa membuahkan gol dan mendapat kemenangan. Sepakbola sekarang sudah jauh berbeda dengan sepakbola yang dulu, sepakbola saat ini memiliki tempo yang tinggi dan para pemain sangat dituntut dengan aksi-aksi untuk mengambil keputusan yang sangat cepat dan tepat, keadaan ini harus ditunjang dengan peningkatan dari sistem kepelatihan yang sekarang. Dalam terjadinya moment-moment ini selama pertandingan dua kali 45 menit, pasti membutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Pada moment menyerang atau pada saat menguasai bola, melakukan serangan dengan cepat (*Quick Attack*) yaitu membangun serangan dan berusaha memainkan bola kedepan agar sesegera mungkin kita bisa mencetak gol karena tujuan dari

menyerang atau bermain sepakbola adalah mencetak gol, dengan melakukan penetrasi ke daerah yang telah dibuat agar terciptanya gol. Kemudian moment transisi dari menyerang kebertahan saat kehilangan bola ketika defend langsung pressing cepat agar lawan tidak bisa berbuat apa-apa segera mungkin datang kelawan yang sedang memegang bola, tentunya harus memahami kemampuan individu terlebih dahulu apakah mampu melakukan itu, harus dicoba dengan latihan agar berjalan dengan lancer, selanjutnya moment bertahan hal pertama yang dilakukan adalah merubah prinsip dari menyerang kebertahan hal itu membutuhkan taktik dan mental yang bagus agar bisa berjalan dengan baik, para pemain berusaha merebut bola dari penguasaan lawan, teknik tanpa bola disini sangat berguna seperti tackling yaitu merampas bola dari lawan memotong bola, seperti memotong dengan heading dan memotong bola krosing dari lawan, dalam melakukan heading dan memotong bola diperlukan kekuatan perut dan kekuatan otot tungkai yang baik, serta mencegah lawan menembus pertahanan pemain belakang tim agar gawang tidak kebobolan, semua itu akan berjalan lancar apabila organisasi bertahan bagus, semua pemain harus bisa menguasai prinsip bertahan dan prinsip menyerang dalam sepakbola itu semua harus dipersiapkan baik bagi pemain maupun bagi pelatih. Transisi dari bertahan ke menyerang, ketika bola berhasil direbut kembali harus dengan cepat melakukan counter attack atau serang balik agar segera kita mencipta peluang untuk bisa mencetak gol, dalam hal ini para pemain sangat membutuhkan kondisi fisik yang bagus serta teknik, taktik dan mental yang baik, kondisi fisik diperlukan ketika para pemain terus bergerak

atau berpindah posisi untuk membuka ruang agar penyerang bisa dilakukan, itu semua dilakukan dengan cepat tentunya dengan kemampuan kecepatan yang dimiliki oleh para pemain itu sendiri, didukung oleh kondisi yang baik serta dengan teknik yang bagus seperti passing, dribbling, heading dan shooting serta ketepatan teknik yang dilakukan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lihat dilapangan serta informasi yang didapat dari para pelatih serta pengurus dari tim Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Dilihat dari beberapa uji coba dan pertandingan yang dilakukan ada beberapa pemain yang melakukan kesalahan pada saat melakukan passing, operan yang dilakukan tidak begitu sempurna sehingga para pemain cepat kehilangan bola, peneliti melihat teknik yang dimiliki para pemain belum begitu baik sehingga belum begitu optimal, serta lambatnya transisi para pemain pada saat melakukan penyerangan serta bertahan, itu dapat peneliti lihat ketika para pemain mulai membangun penyerangan para pemain begitu lambat membuka ruang sehingga ruang untuk melakukan penyerangan menjadi sempit, ketika berhadapan satu lawan satu karena kecepatan dan kelincahan para pemainnya diduga kurang baik sehingga mudah dilewati oleh para pemain lawan, pada saat melakukan duel-duel udara serta melakukan bodi casa da beberapa pemain yang kalah dalam melakukan duel-duel udara ada juga dari beberapa pemain yang kalah dalam melakukan bodi cas, dari beberapa pertandingan telah dilakukan tim Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) selalu mengalami kekalahan, sehingga menurunnya prestasi dari tim Persatuan Pemuda Padang

Cupak (P3C) menurut pelatih tim para pemain jarang melakukan latihan baik secara individu maupun latihan secara bersama-sama.

Berdasarkan uraian diatas penulis merasa perlu meninjau masalah kondisi fisik pemain sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan secara ilmiah dan mengharapkan dapat mencari jalan keluar sebagai pemecahan masalah ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi kondisi fisik yaitu sebagai berikut:

1. Kelincahan pemain pada saat pemain akan melewati lawan, para pemain sangat kesulitan sehingga cepat kehilangan bola.
2. Cepat kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan, itu disebabkan karena kurangnya ketenangan pada saat menguasai bola dan kurangnya keseimbangan para pemain sehingga tidak maksimal.
3. Lambatnya transisi pada saat bertahan dan pada saat penyerangan.
4. Daya tahan aerobic pemain itu dapat dilihat dari beberapa pertandingan, para pemain sangat mudah kelelahan pada saat melakukan penyerangan maupun pada saat bertahan sehingga permainan tidak menjadi kondusif.
5. Kurangnya Kekuatan Otot Tungkai itu dapat dilihat pada saat pemain melakukan body cas, pemain sangat mudah terjatuh pada saat berduel dengan lawan.

6. Kecepatan karena sangat lambat pada saat akan menutupi pergerakan lawan.
7. Koordinasi
8. Daya ledak otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Dari uraian identifikasi masalah di atas dan terbatasnya waktu, biaya, tenaga, serta kemampuan yang dimiliki peneliti, maka penelitian ini hanya akan melihat kemampuan kondisi fisik sebagai berikut:

1. Kelincahan (*Agility*) pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Kecepatan (*Speed*) pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Daya Tahan Aerobic (*Endurance*) pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Daya ledak Otot Tungkai (*Eksplosive power*) pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Kemampuan Kondisi Fisik pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan secara keseluruhan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah diatas dan agar lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana Kelincahan (*Agility*) pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Bagaimana Kecepatan (*Speed*) pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Bagaimana Daya tahan aerobic (*Endurance*) pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
4. Bagaimana Daya ledak otot tungkai (*Ekspllosive power*) pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
5. Bagaimana Kondisi fisik keseluruhan pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Kelincahan (*Agility*) pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui Kecepatan (*Speed*) pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Untuk mengetahui Daya tahan aerobic (*Endurance*) pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Untuk mengetahui Daya ledak otot tungkai (*Eksplasive power*) pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Untuk mengetahui kemampuan Kondisi Fisik pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan secara keseluruhan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar strata satu jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Padang (UNP).
2. Untuk pelatih tim Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain yang akan digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pembuatan program latihan nantinya.
3. Sebagai bahan acuan untuk pemain Sepakbola Persatuan Pemuda Padang Cupak (P3C) Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik.

4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Padang (UNP).
5. Peneliti selanjutnya sebagai masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.