

**STUDI TENTANG KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1  
KOTA SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
salah satu persyaratan Guna memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan*



Oleh

**SEPRI EKA PUTRA  
NIM. 00843**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

### STUDI TENTANG KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 KOTA SOLOK

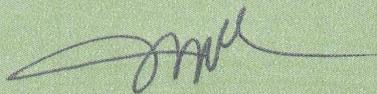
Nama : Sepri Eka Putra  
NIM : 00843  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

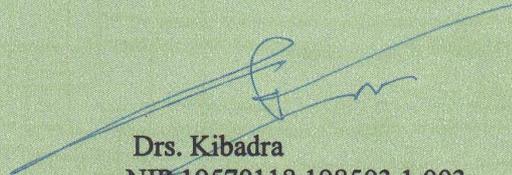
Disetujui Oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

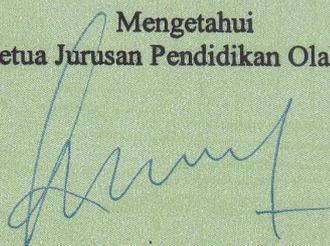


Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd  
NIP. 19621012 198602 1 002



Drs. Kibadra  
NIP.19570118 198503 1 003

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

## PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kota Solok

**Nama** : Sepri Eka Putra

**Nim** : 00843

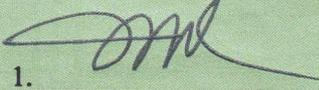
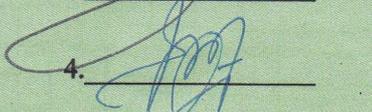
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs.Kibadra	2. 
3. Anggota	: Drs. H. Arsil, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Atradinal, S.Pd, M.Pd	5. 



*Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman  
diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan  
beberapa derajat.*

*(Qs : Al-Mujadilah : ayat 11)*

*Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan maka  
Apabila kamu telah selesai (dari semua urusan)  
Kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain  
Dan hanya kepada Allah kamu berharap*

*(Qs : Al-Insyirah : ayat 6-8)*

*Ya Allah...*

*Lapangkanlah hatiku dan mudahkanlah segala urusanku dan  
lepaskanlah kekakuan dari lidahku  
supaya mereka mengerti Perkataanku*

*(Qs: At Thaha : ayat 25-28)*

*Seandainya aku boleh memilih  
Biarlah aku menjadi bintang atau bulan  
Yang tidak angkuh ketika bertahta  
Dan tidak mengeluh ketika terbenam  
Biar aku menjadi sang fajar  
Yang gigih mengusir kelam,  
Namun rela menyingkir untuk memberi tempat bagi sang surya  
Yang lebih cemerlang*

*Walau dengan berbagai rintangan ku hadapi  
Kadang seakan tak terbatas siang dan malam  
Ku terus melangkah dengan sekeping keterbatasan jiwa  
Demi untuk meraih semua cita-cita  
Karena ku yakin...  
Akan ada lentera yang tersembunyi di balik gelapnya malam*

*Ya Allah ...*

*Ku menyadari sepenuhnya apa yang kuperbuat  
Sampai saat ini belum mampu untuk membalas walau setetes dari  
keringat  
orang tuaku dan keluargaku. Karenanya ya Allah ...  
Hamba memohon jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara yang  
kemilau*

saat aku dalam kegelapan  
Jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan saat aku dalam  
kepayahan dan  
Jadikanlah tetes air mata mereka sebagai cambuk untuk mendorong  
semangatku

**Hari ini ya Allah...**

Tiada kata yang terucap selain syukur berkepanjangan padamu atas karya  
kecilku ini, ya... Allah...

**Ku persembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang aku sayangi ...  
Kepada yang Teristimewa**

Untuk ayah Q Bustari yang berusaha, berjuang, berdo'a serta memberikan  
segala apa yang dimilikinya agar ananda dapat menggapai cita-cita. Ibu Q  
Almh Epiwarti ... Maafkan ananda belum bisa memberikan yang terbaik  
untukmu ... semoga engkau di alam sana diberi tempat yang terbaik di sisi-Nya .

**Buat Keluarga BesarQ**

Makasih banyak Q ucapkan kepada Kakek Q Syofyan dan Nenek Q Jasmaini  
yang telah membiayai Q sekolah mulai dari SD sampai pada saat ini, tanpa  
dukungan darimu Q takkan bisa menggapai gelar sarjana ini ...

Selanjutnya kepada tek nap & keluarga, Ma adang, tek en & keluarga, Tek 'e  
& keluarga dan kepada maetek Al yang telah mau menyisihkan sebagian  
uangnya untuk kelancaran kuliah Q, tanpa dukungan, semangat, bantuan dan  
dorongan dari kalian semua takkan mungkin Q dapat menggapai gelar sarjana  
ini, terimakasih keluargaQ, AQ akan berusaha menjadi yang terbaik untukmu ...

Kemudian buat Adek Q Hidayatul Akmal rajin2 sekolah, jangan terpengaruh  
dengan lingkungan dan gapailah cita2 yang kamu inginkan .....

Terakhir kepada tek muni & keluarga serta Mak apuak & keluarga yang telah  
membantu saya selama saya kuliah dipadang .....

**Buat Anggota Tim Masage**

Terutama sekali saya ucapkan kepada buk Darni dan kak susi sebagai  
instruktur massage yang telah melatih kami mulai dari kami tidak tahu sama  
kali dengan massage sampai kami paham dengan massage yang tanpa lelah  
mengajari kami, serta sabar untuk mengajari kami sampai bisa, jasa-jasamu  
tidak akan saya lupakan, karena walaupun kami tidak membayar sepersenpun,  
kalian dengan ikhlas dan tanpa mengenal lelah mengajari kami sampai kami bisa  
melakukannya ...

Selanjutnya kepada anggota tim massage 2008 Yudi, Deri, dan Dayat terima kasih selama ini kalian telah memberikan masukan kepada saya tentang semuanya baik dalam hal dunia maupun akhirat, terima kasih sahabat Q semoga ilmu massage yang kalian dapatkan, kalian pergunakan dengan sebaik-baiknya dan tidak lupa pula kepada junior tim masasage Wahana, Danang, Ayu, Teguh dan Bayu semoga kalian mengembangkan ilmu massage yang telah kalian dapat, baik itu di kampus maupun di masyarakat dan jadi penerus yang lebih baik lagi dari yang sebelumnya .....

### ***Buat Anak Koz D'sapar***

Buat Weldo, Yudi, Ihsan, bg Putra, dari Yama, Ucup, Bule, Junet, Rahmat, si Zen, Dandy, Budi dan Yoga yang selalu menjadi teman dan tempat bercerita selama saya kuliah, yang saling berbagi baik itu dalam keadaan suka maupun duka, dan memberikan masukan untuk penyelesaian skripsi ini. Semoga allah SWT selalu memberikan yang terbaik dalam hidup kita dan dalam ridhonya. Amien ..!

### ***Special To...***

Teman-teman Pendidikan Olahraga A Reguler & non reguler Angkatan 2008 Yudi, Weldo, Ihsan, Thatang, Cibi, Eric Masih ado jo yang alun tasabuikan lai ... ? sorry lupu, bukan sombong, tapi agak ongeh stek dek akhirnyo tamatjo awak kuliah ko. Ndeh... Indak nyangko awakdo, la lamo awak berjuang di jurusan yang paling paten di FIK, akhirnyo dapek jo awak gelar S, Pd di jurusan yang paling paten di UNP ko, indak ado yang paling paten jurusan di UNP ko selain jurusan yang ado di FIK, jurusan itu namonyo Pendidikan Olahraga hahaha... !!! Tu sadonyo berkat kekompakan kito. Thank for All ... !!!



***Sepri Eka Putra***

## ABSTRAK

**Sepri Eka Putra, (2012)** Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kota Solok.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan tentang kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok yang berkenaan dengan daya tahan, kecepatan, kekuatan otot perut dan kelentukan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif . Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling* artinya semua pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok yang berada pada populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang. Data dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan melakukan pengukuran terhadap variabel kondisi fisik yang di tes yaitu daya tahan dengan lari 2400 meter, kecepatan dengan lari 30 meter, kekuatan otot perut dengan sit-up dan kelentukan dengan flexiometer. Data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data terhadap 20 orang pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Daya tahan 30% (6 orang) berkategori sedang dan 70% (14 orang) berkategori kurang, 2) Kecepatan 10% (2 orang) berkategori baik, 40% (8 orang) berkategori sedang, 35% (7 orang) berkategori kurang dan 15% (3 orang) berkategori kurang sekali, 3) kekuatan otot perut 40% (8 orang) berkategori sedang dan 60% (12 orang) berkategori kurang, dan 4) kelentukan 15% (3 orang) berkategori sedang, 70% (14 orang) berkategori kurang dan 15% (3 orang) berkategori kurang sekali. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok diatas maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok memiliki kondisi fisik yang kurang baik, sehingga perlu ditingkatkan lagi latihan tentang kondisi fisik supaya dapat mencapai suatu prestasi yang membanggakan.

***Kata Kunci: Kondisi Fisik***

## KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul ” **Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kota Solok** ”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Jurusan Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yuliftri, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes, Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, Pembimbing I dan Bapak Drs. Kibadra, Pembimbing II, yang tanpa kenal lelah dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, Bapak Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd dan Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd, penguji yang telah memberi masukan yang berguna untuk kebaikan penelitan yang saya lakukan.
6. Dosen dan Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepala Dinas Pendidikan Kota Solok atas surat izin penelitiannya
8. Pihak SMP Negeri 1 Kota Solok yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian yang melibatkan siswa dalam pengambilan data penelitian
9. Teristimewa kepada ayahanda Bustari tercinta dan ibunda tersayang Epiwarti (Almh), beserta seluruh keluarga penulis yang telah membantu memberikan semangat selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
10. Seluruh sahabat- sahabat yang telah memberikan bantuan moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan Pembimbing dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah disisi-Nya, dan mendapatkan balasan setimpal dari Allah SWT.  
Amiiin ...

Padang, Juli 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Permainan Sepakbola .....	8
2. Kondisi Fisik .....	10
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Pertanyaan Penelitian .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
B. Populasi dan Sampel .....	23
C. Definisi Operasional .....	24
D. Jenis dan Sumber Data .....	25
E. Instrumen Penelitian .....	25

	F. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	25
	G. Teknik Analisis Data.....	31
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Deskriptif Data .....	32
	B. Pembahasan .....	39
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan .....	44
	B. Saran .....	45
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Norma Standarisasi Daya Tahan (lari 2400 m).....	26
3. Norma Standarisasi Kecepatan (lari 30 m) .....	28
4. Norma Standarisasi Kekuatan Otot Perut (Sit-up).....	29
5. Norma Standarisasi Kelentukan (Flexiometer).....	30
6. Distribusi Daya Tahan.....	32
7. Distribusi Kecepatan .....	34
8. Distribusi Kekuatan Otot Perut .....	36
9. Distribusi Kelentukan .....	37

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bagan Alur Daya Tahan.....	13
2. Kerangka Konseptual .....	20
3. Tes Daya Tahan .....	26
4. Tes Kecepatan .....	27
5. Test Kekuatan Otot Perut.....	28
6. Tes Kelentukan.....	30
7. Histogram Daya Tahan .....	33
8. Histogram Kecepatan .....	35
9. Histogram Kekuatan Otot Perut .....	36
10. Histogram Kelentukan.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Penelitian Daya Tahan.....	47
2. Data Penelitian Kecepatan .....	48
3. Data Penelitian Kekuatan Otot Perut .....	49
4. Data Penelitian Kelentukan.....	50
5. Dokumentasi Penelitian .....	51
6. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	56
7. Surat Keterangan Dari Kesbangpol dan Linmas Kota Solok.....	57
8. Surat Izin Dari Dinas Pendidikan Kota Solok .....	58
9. Surat Izin Telah Melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 1 Kota Solok .....	59

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam kerangka pembangunan bangsa Indonesia, menyangkut tentang usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan dimasa akan datang. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan dan pengembangan olahraga. Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi, maka untuk dapat mengejar prestasi puncak hendaknya ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah seperti yang dijelaskan dalam UU RI No.3 pasal 20 ayat 5 (2005) bahwa :

“Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan atau masyarakat dapat mengembangkan : a)perkumpulan olahraga b)pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan c)sentra pembinaan olahraga prestasi d)pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan e)prasarana dan sarana olahraga prestasi f)sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga g)system informasi keolahragaan ; dan h) melakukan ujicoba kemampuan prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan”.

Berdasarkan uraian di atas, maka untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan kondisi fisik yang optimal dan latihan yang terprogram dengan baik. Karena latihan yang terprogram dengan baik dapat membentuk dan mengubah respon fisiologis, selain itu elemen fisik yang terlibat dalam latihan dapat menjadikan seseorang menjadi pemain yang handal. Pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh Pembina atau pelatih dan oleh atlet itu sendiri. Misalnya faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Menurut para ahli kepelatihan dalam Syafruddin (2011:23) menyatakan bahwa :“Prestasi olahraga didukung oleh empat komponen yang mendukung yaitu : kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, karena keempat komponen tersebut yang diperlukan oleh setiap atlet baik dalam cabang olahraga perorangan maupun dalam cabang olahraga beregu untuk meraih prestasi puncak”.

Selain itu model latihan juga diperlukan untuk mendukung peningkatan faktor-faktor di atas. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan Sugiono (2000:1) bahwa untuk mencapai prestasi atau hasil yang sesuai dengan yang diharapkan dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan antara lain :

“(1)Bakat, minat dan motivasi berolahraga perilaku (siswa)  
(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, geografis-krimatologis dan cultural yang kondusif”.

Dari kutipan di atas jelas bahwa untuk mencapai atau mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan dalam melakukan pembinaan olahraga sepakbola salah satu faktor yang diperlukan adalah adanya bakat, minat dan diiringi dengan kondisi fisik yang prima untuk berolahraga dari siswa itu sendiri. Keberhasilan pembinaan olahraga disekolah akan tergambar pada kemampuan dalam mengaplikasikan semua bentuk atau materi latihan yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis. Penerapan latihan yang sistematis, penuh variasi dan berkesinambungan merupakan faktor yang dapat menjawab tantangan pembinaan untuk mendapatkan suatu prestasi.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang bersifat kelompok. Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang menuntut stamina kuat, gerakan yang cepat dan kelincahan serta taktik bermain yang bagus dari setiap pemain. Selain itu peran pelatih juga diperlukan dalam membina dan memberikan program-program latihan agar apa yang menjadi tujuan dalam latihan dapat tercapai.

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam sepakbola dibutuhkan sarana dan prasarana pendukung latihan serta latihan yang teratur. Oleh karena itu untuk dapat menjadi pemain sepakbola yang handal dan bermutu, untuk itu diperlukan adanya pelatih yang bagus, latihan yang teratur, berkesinambungan dan kemampuan kondisi fisik yang baik, serta sarana dan prasarana pendukung latihan sepakbola tersebut.

Menurut Syafruddin (2011:80-81) bahwa pencapaian prestasi ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya, sementara faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan lain sebagainya.

Dari berbagai faktor yang dikemukakan di atas kondisi fisik merupakan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan bermain sepakbola. Kondisi fisik seorang pemain sepakbola harus berada pada kondisi

baik dan sangat baik. Karena permainan sepakbola dilakukan dalam waktu 2 x 45 menit pada lapangan yang luas dengan gerakan-gerakan yang sangat komplit.

Namun berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan dilapangan terlihat bahwa pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok kurang memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik. Kurang baiknya kondisi fisik pemain terlihat saat bertanding dan latihan, pemain cepat mengalami kelelahan, penguasaan teknik kurang sempurna, sering kalah saat perebutan bola dengan lawan, mudah cedera saat bertanding, pengontrolan bola tidak baik, dan pemberian bola pada teman tidak akurat.

Ketidakmampuan pemain bermain sepakbola dengan baik, pada sisi lain juga terlihat seringnya pemain melakukan berbagai kesalahan teknik saat bermain. Kurang baiknya kemampuan kondisi fisik pemain sangat dipengaruhi oleh faktor sarana dan prasarana latihan, pelatih, dukungan orang tua, status gizi, kesehatan dan postur tubuh yang dimilikinya. Selain itu rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain juga dipengaruhi oleh daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan kelentukan, dengan demikian penelitian ini berjudul **“Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang berpengaruh terhadap kondisi fisik pemain. Variabel tersebut adalah sebagai berikut :

1. Daya tahan
2. Daya ledak otot
3. Kecepatan
4. Kekuatan
5. Kelincahan
6. Keseimbangan
7. Koordinasi
8. Ketepatan
9. Kelentukan
10. Pelatih
11. Status gizi
12. Sarana dan prasarana pendukung latihan
13. Kesehatan
14. Postur tubuh
15. Latihan yang di ikutinya
16. Dukungan orang tua

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan banyaknya variabel yang berpengaruh terhadap permasalahan, maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok
2. Kecepatan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok
3. Kekuatan otot perut pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok
4. Kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu :

1. Bagaimanakah daya tahan pemain sepakbola SMP Negei 1 Kota Solok ?
2. Bagaimanakah kecepatan pemain sepakbola SMP Negei 1 Kota Solok ?
3. Bagaimanakah kekuatan otot perut pemain sepakbola SMP Negei 1 Kota Solok ?
4. Bagaimanakah kelentukan pemain sepakbola SMP Negei 1 Kota Solok ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok
2. Kecepatan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok
3. Kekuatan otot perut pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok
4. Kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kota Solok

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan proses melatih dilapangan, selain itu juga dapat memberi manfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah, guru atau Pembina dan siswa dalam pembinaan olahraga sepakbola di SMP Negeri 1 Kota Solok
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama yang lebih mendalam
4. Bahan referensi bagi mahasiswa dipustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan