

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK
PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) MUSPAN
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh:

**JENNY LUSIANA PURBA
2017/17087022**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

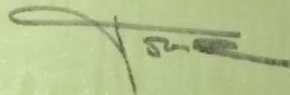
Judul	Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang
Nama	Jenny Lusiana Purba
NIM	17087022
Program Studi	Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan	Kepelatihan
Fakultas	Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2021

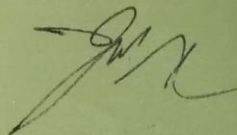
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 196106151987031003

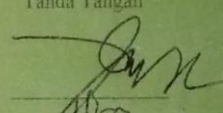
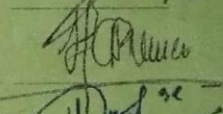
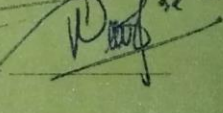
PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola
(SSB) Muspan Kota Padang
Nama : Jenny Lusiana Purba
NIM : 17087022
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2021

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dr. Umar, MS. AIFO	1. 
2. Sekretaris	Drs. John Arwandi, M.Pd	2. 
3. Anggota	Vega Soniawan, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan kecuali pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicamtumpkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicamtumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh. Karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Februari 2022



Jenny Lusiana Purba
NIM/BP. 17087022/2017

ABSTRAK

Jenny Lusiana Purba. (2021). “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum baiknya kondisi fisik yang dimiliki Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kondisi fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang seperti komponen daya tahan aerobik, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya ledak otot tungkai.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk melihat gambaran dari kondisi fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang. Penelitian ini dilaksanakan selama dua (2) hari dengan jadwal pada hari Rabu dan Jumat tanggal 14 dan 16 Juli 2021. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Muspan dengan usia 14-17 tahun dengan jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang, Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase* dengan rumus $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian yang diperoleh diantara komponen kondisi fisik tersebut adalah: (1) Daya tahan aerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 41,67 atau 100%, (2) Kekuatan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik sekali dengan rata-rata 64 kg atau sekitar 67%, (3) Kecepatan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 3,20 detik atau sekitar 28%, (4) Kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 17,4 deik atau sekitar 56%, (5) Kelentukan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 27 cm atau sekitar 28%, (6) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sangat kurang dengan rata-rata 192 cm atau sekar 72. Jadi Kondisi fisik pemain SBB Muspan Kota Padang secara keseluruhan masih berada pada kategori cukup, dan pelatih dapat memberikan latihan peningkatan kondisi fisik.

Kata kunci: kondisi fisik, pemain sekolah sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “ Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan kota Padang”. Skripsi penelitian ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Selesainya penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, motivasi dan bimbingan berbagai pihak, untuk itu peneliti ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO selaku pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Vega Soniawan, M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Buat kedua orang tua saya yang selalu mendoakan saya, memberi semangat dan selalu sabar dalam membimbing dari awal perkuliahan sampai saat ini
5. Buat teman satu kos yang selalu memberi motivasi dan saling menguatkan satu sama lain. Tempat cerita, ketawa, marah, susah senang di rasakan bersama.

6. Buat semua teman yang di kota Padang maupun di Jambi Terimakasih sudah menjadi teman baik teman yang memberi motivasi, semangat dukungan dan selalu memberi yang terbaik sampai saat ini. Dan terimakasih buat salah satu teman Online yang selalu menemani dan memberi motivasi arahan, masukan, dan menjadi teman akhir di semester akhir sampai saat ini.
7. Dan yang terakhir terimakasih buat Roy Brrenadi P Capah yang sudah menjadi teman terbaik dari awal perkuliahan sampai sekarang. Teman yang memberi motivasi, masukan bahkan teman yang selalu ada sampai saat ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan mendapat balasan pahala dari Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk kesempurnaan skripsi ini, maka dengan kerendahan hati peneliti pengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Atas masukan dan saran yang diberikan penulis mengucapkan terimakasih.

Padang, Agustus 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
 BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	12
1. Hakekat Permainan Sepakbola	12
2. Kondisi Fisik Sepakbola	14
B. Penelitian yang Relavan.....	30
C. Kerangka Konseptual.....	32
D. Hipotesis Penelitian	35
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu.....	36
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Defenisi Operasional.....	37
E. Jenis dan Sumber Data.....	38
F. Instrumen Penilaian	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	40
H. Teknik Analisis Data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data.....	49
1. Daya Tahan Aerobik	49
2. Kekuatan	51
3. Kecepatan.....	52
4. Kelincahan.....	53
5. Kelentukan	55
6. Daya Ledak Otot Tungkai.....	57
7. Kondisi Fisik	58
B. Pembahasan	59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	67
B. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA	69
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	74
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Pemain Sepakbola SSB Muspan	37
Tabel 2. Norma Penilaian <i>Yo-yo Intermittent Recovery</i> (level 1)	41
Tabel 3. Norma Penilaian <i>Leg Dynamometer</i>	42
Tabel 4. Norma Standarisasi Lari <i>Sprint</i> 20 Meter	43
Tabel 5. Norma Pengukuran <i>Illinois Agility Run Test</i>	45
Tabel 6. Norma Standardisasi Kelenturan dengan <i>Sit and Reach Test</i>	46
Tabel 7. Norma Penilaian <i>Standing Broad Jump</i>	47
Tabel 8. Distribusi Frekwensi Daya Tahan Aerobik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang	50
Tabel 9. Distribusi Frekwensi Kekuatan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang	51
Tabel 10. Distribusi Frekwensi Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang.....	52
Tabel 11. Distribusi Frekwensi Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang.....	54
Tabel 12. Distribusi Frekwensi Kelenturan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang.....	55
Tabel 13. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang.....	57
Tabel 14. Kondisi fisik T Skore Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konspetual.....	35
Gambar 2. Lapangan <i>Yo-yo Intermittent Recovery</i>	40
Gambar 3. <i>Leg Dynamometer</i>	41
Gambar 4. Lintasan 20 Meter	43
Gambar 5. <i>Illinois Agility Run Test</i>	44
Gambar 6. Tes Kelentukan Pinggang dengan Alat <i>sit And Reach Test</i>	45
Gambar 7. <i>Standing Broad Jump</i>	47
Gambar 8. Histrogram Daya Taha Aerobik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang	50
Gambar 9. Histrogram Kekuatan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang	52
Gambar 10. Histrogram Kemampuan Kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang	53
Gambar 11. Histrogram Kemampuan Kelincahan Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Muspan Kota Padang.....	55
Gambar 12. Histrogram Kemampuan Kelentukan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang.....	56
Gambar 13. Histrogram Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang.....	58
Gambar 14 Histrogram Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Penelitian	74
Lampiran 2. Rekap Data Penelitian	80
Lampiran 3. Data Kondisi Fisik T Skor	81
Lampiran 4. Test Reference Table	82
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer diseluruh dunia. Olahraga ini disukai dan dimainkan oleh orang dewasa sampai anak-anak, baik laki-laki maupun perempuan. Menurut Gunawan (2009:29) Permainan sepakbola adalah cabang olahroga permainan beregu atau permainan tim, untuk itu untuk dapat bermain dengan baik dan benar maka keterampilan teknik dasar mengenai permainan sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainannya.

Sepakbola telah menjadi permainan yang digemari pada saat ini. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya berdiri klub-klub sepakbola, sekolah sepakbola, dan pelatihan sepakbola lainnya. Hal ini juga didukung penuh oleh pemerintah dalam mengembangkan dan meningkatkan kualitas permainan sepakbola di Indonesia. Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan: Keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Jadi dapat dilihat bahwasanya aspek keolahragaan saling terikat secara terencana, sistematis dan berkelanjutan sebagai kesatuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas sepakbola di Indonesia. Untuk

itu maka dibutuhkan pendidikan, pelatihan, pengolahan pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh beberapa faktor. Adapun komponen dasar dari kondisi yang sangat menunjang para atlet untuk meraih prestasi yang maksimal adalah Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) (Arsil, 2009 : 5). Dari komponen tersebut jika dikombinasikan dengan baik maka akan melahirkan prestasi dalam olahraga terlebih dalam sepakbola.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang penting dalam sepakbola disamping teknik, taktik dan faktor lainnya. Menurut Syafruddin (2012) kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Kondisi fisik yang dimaksud disini adalah kondisi sebelum, disaat dan sesudah mengalami proses latihan. Kondisi fisik yang baik akan memudahkan pemain sepakbola dalam menguasai teknik-teknik sepakbola.

Setiap cabang olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat mempengaruhi seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari, kondisi fisik yang baik merupakan persyaratan utama untuk

menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Oleh karena itu maka diperlukan pengukuran tingkat kondisi fisik seorang atlet. Untuk menentukan kondisi fisik seseorang dapat dilakukan melalui tes dan pengukuran. Tes pengukuran inilah yang akan menjadi parameter nantinya dalam menentukan tingkat kondisi fisik seseorang.

Perkembangan sepakbola saat ini di Indonesia lagi pesat-pesatnya, termasuk di kota Padang. Hal ini dapat dilihat banyaknya berdiri klub-klub sepakbola di kota Padang seperti Padang Yuniior, Rajawali FC, PSTS Tabing, Putra wijaya FC dan klub sepakbola lainnya. Selain klub sepakbola di kota Padang juga banyak terdapat sekolah-sekolah sepakbola seperti SSB Muspan, SSB Putra wijaya, SSB Anak Bangsa, SSB PSTS, serta SSB lainnya. Diantara SSB tersebut, SSB Muspan merupakan salah satu SSB yang berada di kota Padang, SSB ini berdiri sejak tahun 2011. SSB ini memiliki beberapa kelompok usia yaitu usia 6-9 tahun usia dimana pemain masih disebut fase pengenalanatau kegembiraan Sepakbola, 10-13 tahun dimana pemain masih dalam fase pengembangan skill Sepakbola dan 14-17 tahun adalah dimana pemain dalam fase pengembangan permainan, dengan jumlah 66 pemain yang aktif dalam latihan. Saat ini SSB Muspan dilatih oleh Ruly Amri dan dibantu oleh rekannya. SSB ini mengadakan latihan sebanyak tiga kali dalam seminggu yaitu pada hari rabu, jumat dan minggu. Lokasi SSB ini berada di lapangan sepakbola TVRI sumbar yang beralamat di Ikur Koto, kecamatan Koto Tangah, Kota Padang.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di lapangan sepak bola SSB Muspan pada tanggal 22 Januari 2020 Pukul 16.30 WIB dan selama melaksanakan PM. Terdapat beberapa faktor yang terlihat dilapangan tentang kondisi yang dimiliki oleh setiap pemain diantaranya, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri setiap masing-masing individu, dan faktor eksternal adalah faktor yang terdapat dari luar setiap pemain. Jadi dapat dilihat bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain SSB Muspan usia 14-17 tahun di lapangan masih dikategorikan cukup sehingga pemain merasa cepat lelah saat bertanding sehingga menimbulkan kurangnya konsentrasi saat bertanding, dan jika dilaksanakan pertandingan selanjutnya di hari yang berbeda kondisi fisik setiap pemain mulai menurun sehingga sering terjadinya ketinggalan saat mengejar bola sehingga sering terpotong oleh lawan, sehingga mengakibatkan masih naik turunnya prestasi yang di raih oleh SSB Muspan hingga saat ini dan diperoleh informasi tentang prestasi yang telah diraih oleh pemain sepakbola (SSB) Muspan dari Bapak Ruli Amri. Diperoleh informasi tentang prestasi yang telah diraih oleh pemain sepakbola (SSB) Muspan dari Bapak Ruli amri. Dari tahun 2019 sampai 2021 prestasi yang telah diraih (SSB) Muspan adalah. Pada tahun 2019 prestasi yang telah diraih adalah, juara 2 *Drem Come true* (U-17), juara 2 Regional Sumbar (U-17), juara 3 Padang super *laehue*, juara 2 Balai baru cup, dan juara 2 liga SSB se-sumatera barat (10). Dan pada tahun 2020 prestasi yang telah diraih pemain SSB Muspan adalah, juara 1 Trefeo muspan (U-13), juara 2 Turnamen sepakbola usia dini, dan juara 3 SEAFT Indonesia.

Pada tahun 2021 prestasi yang telah diraih SSB Muspan adalah, juara 2 Balai baru (U-12), juara 3 Bulai baru (U-10), juara 2 Imam bonjol (U-13), juara 2 imam bonjol (U-10). Jadi prestasi SSB Muspan yang telah dicapai sampai saat ini masih naik turunnya prestasi SSB Muspan.

Syafruddin (2012:54) Unsur-unsur prestasi olahraga karena prestasi yang ditampilkan atau diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun tim dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki atlet tersebut.

a. Kondisi fisik

Merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi atlet, tanpa kondisi fisik yang baik teknik dan taktik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Menurut Ridwan, M (2020) kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Dalam meningkatkan kondisi fisik memerlukan sebuah usaha yang baik, maka seluruh komponen yang terlibat harus ada pengembangan dengan baik tersebut harus dikembangkan dengan baik untuk itu kondisi fisik adalah salah satu syarat yang harus dimiliki oleh setiap atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan sebuah prestasi olahraga yang optimal, sehingga semua kondisi fisiknya harus ada perkembangan dan tingkatan sesuai dengan ciri, karakteristik serta kebutuhan pada pada cabang olahraga (Ridwan, 2020).

Namun dapat dilihat atau diketahui bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain SSB Muspan masih dikatakan dalam kategori sedang, sehingga dalam melaksanakan pertandingan pemain cepat merasakan capek atau kelelahan, dalam awal pertandingan kondisi fisik setiap pemain masih dikatakan baik dan terjaga sehingga dapat berjalan dengan baik, namun di pertandingan atau babak berikutnya kondisi fisik pemain mulai menurun dan cepat merasa lelah yang berlebih.

b. Teknik

Menurut Febrianto (2017) Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Perlu diketahui untuk dapat bermain sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola. Sedangkan Menurut Ramadhan (2017) Teknik-teknik dasar dalam sepak bola seperti passing (mengumpan), shooting (menendang), dribbling (menggiring), throwing (melempar bola), dan heading (menyudul bola).

Dalam teknik permainan sepakbola pemain SSB Muspan sudah menguasai dan dapat melaksanakan dalam pertandingan yang berlangsung, untuk menciptakan teknik yang baik maka dibutuhkan kemampuan motorik dari setiap pemain. Dalam penguasaan teknik pemain SSB Muspan sudah dapat menguasai dan menjalankan sesuai keinginan dan melakukan pertandingan ataupun latihan dengan baik.

c. Taktik

Taktik adalah suatu rencana atau tindakan tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai didalam bermain untuk

menyerang lawan secara sportif. Taktik diterapkan dengan tujuan menghadapi lawan dan dapat melewati berbagai situasi di lapangan untuk meraih kemenangan. Menurut Anang D. Prasetyo (2011: 86) menambahkan bahwa taktik adalah siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan yang sportif.

Taktik yang dikuasai atau dilakukan dilapangan oleh pemain SSB Muspan sangat baik dan dapat menguasai, namun karena kondisi fisik yang kurang baik maka taktik tidak dapat dijalankan dengan semestinya. Karena taktik harus dimiliki oleh setiap pemain untuk dapat menciptakan strategi menyerang dan bertahan dalam pertandingan untuk menciptakan kemenangan.

d. Mental

Ketangguhan mental sendiri merupakan kumpulan nilai-nilai kepribadian dalam diri, sikap terhadap suatu keadaan, perilaku yang diterapkan, dan pengendalian emosi yang memungkinkan seseorang menjadi lebih kuat dan mampu mengatasi segala rintangan, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun juga tetap menjaga konsentrasi dan motivasi seseorang saat berusaha mencapai tujuan secara konsisten (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit,

sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017).

Jadi mental adalah salah satu kunci kesuksesan setiap cabang olahraga, mental yang baik akan membuat rasa percaya diri setiap pemain dapat melakukan pertandingan dengan baik dan menghasilkan kemenangan. Dimana dapat dilihat bagaimana mental pemain SSB Muspan sangat percaya diri dan dapat bertanding dengan baik.

Jadi dapat kita lihat dari beberapa sudut pandang penglihatan setiap pertandingan yang telah di adakan di Sumbar, masih rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh para pemain, yang dimana cepat lelah atau menurunnya kondisi fisik disaat pertandingan berjalan. Untuk mencapai prestasi diperlukan kemampuan yang tidak mengandalkan bakat saja, melainkan setiap atlet sepak bola harus memiliki empat aspek kualitas kemampuan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Oleh sebab itu, dari analisis peneliti perlu dilakukan penelitian mengenai rendahnya prestasi yang disebabkan oleh kondisi fisik yang masih rendah di usia 14-17 tahun. Maka dari peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan tingkat kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik yang dimiliki oleh pemain SSB Muspan.

2. Taktik yang dimiliki oleh pemain SSB Muspan.
3. Mental yang dimiliki oleh pemain SSB Muspan.
4. Kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain SSB Muspan.
5. Program latihan yang dilaksanakan oleh pelatih SSB Muspan.
6. Motivasi yang menyebabkan menurunnya prestasi pemain SSB Muspan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, sesuai dengan keterbatasan dari peneliti terkait waktu, dana maka peneliti ini hanya melihat tentang “Kondisi fisik pada pemain SSB Muspan Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahan *aerobik* pemain SSB Muspan Kota Padang?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kekuatan pemain SSB Muspan Kota Padang?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan pemain SSB Muspan Kota Padang?
4. Bagaimana tingkat kemampuan kelincahan pemain SSB Muspan Kota Padang?
5. Bagaimana tingkat kemampuan kelentukan pemain SSB Muspan Kota Padang?
6. Bagaimana tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain SSB Muspan Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan *aerobik* pemain SSB Muspan Kota Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kekuatan pemain SSB Muspan Kota Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan pemain SSB Muspan Kota Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan pemain SSB Muspan Kota Padang.
5. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelentukan pemain SSB Muspan Kota Padang.
6. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain SSB Muspan Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan keolahragaan terkhusus bidang Sepakbola.

2. Manfaat Praktis

Kegunaan penelitian ini secara praktis adalah sebagai berikut:

- a. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih sepakbola untuk mengetahui kondisi fisik pemainnya
- b. Sebagai bahan acuan bagi penelitian berikutnya

- c. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan dalam bidang kepelatihan olahraga.