

**STUDI TENTANG KEMAMPUAN KONDISI FISIK PEMAIN
SEPAKBOLA SMA NEGERI 2 KOTA SOLOK**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**FERRY RISKIANTO
NIM. 00802**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

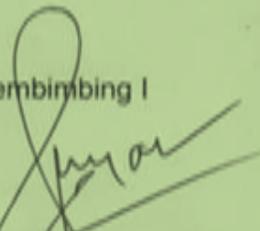
STUDI TENTANG KEMAMPUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMA NEGERI 2 KOTA SOLOK

Nama : Ferry Riskianto
NIM : 00802
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

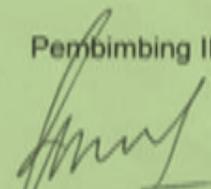
Padang, Juli 2012

Disetujui Oleh

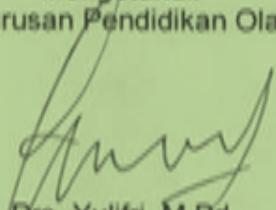
Pembimbing I


Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 19630422 198803 1008

Pembimbing II


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

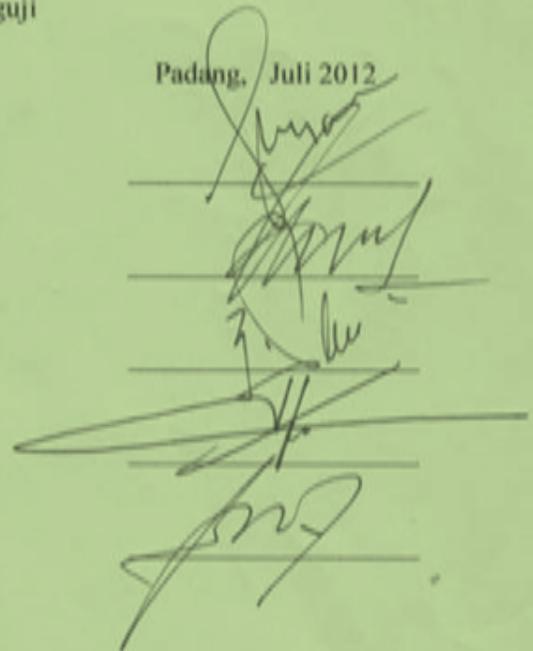
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

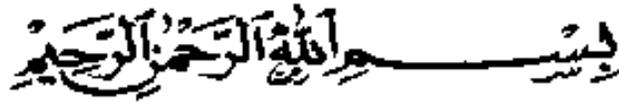
Judul : Studi Tentang Kemampuan Kondisi Fisik Pemain
Sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok
Nama : Ferry Riskianto
BP : 2008
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Tim penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota	: Drs. H. Ediswal, M.Pd
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.kes
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd. M.Pd

Padang, Juli 2012





HALAMAN PERSEMBAHAN

Allah akan meningkatkan derajat orang-orang yang beriman diantara kamu
Dan orang-orang yang berilmu pengetahuan beberapa derajat,
Allah maha mengetahui apa-apa yang kamu kerja kan
(Q.S Al-mujaddalah, 11)

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,apabila telah selesai
Dengan satu pekerjaan maka kerjakalah pekerjaan yang lain dengan
Sungguh-sungguh dan kepada tuhan-mulah hendaknya kamu berharap.
(Q.S Alam Nasyrh, 6-8)

*Kulangkahkan kaki dengan pasti dan penuh keyakinan serta do'a yang
Selalu kuantarkan
Walau jalan penuh dengan kerikil yang tajam dan licin
Walau aku terjatuh luka dan berdarah
Walau air mata membasahi wajah ini,namun aku tetap tegar dan
Selalu bertawakal
Demi menggapi segengam harapan dan cita -cita untuk masa depan*

*Terima kasih ya Allah
Dan hari ini
Telah kuraih sekeping cita-cita
Telah kuwujudkan harapan kedua orang tuaku yang tercinta
Semoga semua yang telah kulakukan ini tidaklah sia-sia
Kuharapkan ridho dan restunya selalu abadi*

*Seiring rasa syukur atas karunia Mu ya Allah
Kupersembahkan semua ini untuk Ayah dan Ibu yang tercinta,
Serta adikku yang selalu ada dalam setiap suka maupun duka
Atas semangat dan perhatian kalian serta do'a yang selalu menyertai
Untuk meraih kenyataan dalam mencapai cita-cita yang suci dan abadi
Terimalah ini sebagai dharma baktiku atas pengorbananmu yang tulus
Semua ini kuraih beriring do'a, semoga Allah SWT meridhoi dan
memberkati Amiinn,...*

“Terima kasihku”

*Terima kasih mendalam saya ucapkan kepada”Bpk.Drs Qalbi Amra.
M.Pd”. (selaku pembimbing I dan PA dalam penulisan Skripsi ini), “Bpk. Drs.
Yulifri. M.Pd”.(selaku pembimbing II), “Bpk Drs.H. Ediswal. M.Pd” (selaku
penguji skripsi ini terima kasih atas saran dan masukan yang telah diberikan),
“Bpk Drs. Edwarsyah. M.Kes” (selaku penguji yang telah memberikan arahan
untuk lebih baiknya Skripsi), “Bpk Nurul ihsan S.Pd.M.Pd”(selaku penguji yang
memberikan kritikan,dan masukkan demi kelanjutan dalam dalam pembuatan
Skripsi ini).Semoga semua itu menjadi amal ibadah dan mendapat balasan dari
Allah SWT. Amiinn,...*

*Serta rekan-rekan pendidikan olahraga BP.2008 yang senasip dan
seperjuangan, yang telah bersama dalam suka maupun duka, asep,weldo.
Yudi, iksan, tatang, aulia, da zul, aan, rama, ade, ferry, erizal, nanda
ketua,
Fela, fera, wiwi, serta teman sekosan, bang hendra(wisuda lai bang,lama
bana bang hendra main-main), dori (jago pagi lai dori,semangat dori)
Panji(kurusin badan tu lagi),dan teman-teman yang lainnya yang tidak
bisa saya sebutkan satu persatu.dan ini akan menjadi kenangan yang tak
mungkin terlupakan oleh saya...terima kasih banyak semuanya*

*Untuk seseorang yang telah menemani dari awal masuk kuliah (bahkan dari
SMA)*

*Dan akhirnya sampai selesai kuliah yang tetap setia untuk selalu mendukung dan
Menemani dalam setiap kondisi apapun, 6 tahun kebersamaan kita itu adalah hal
yang sangat berarti.. terima kasih telah memberikan makna akan arti kehidupan,
menjadi motivator di saat aku jatuh dan menjadi obat dalam setiap
lukaku..Terima kasih Ns. Fadilla S,Kep telah menjadi nafas dalam kehidupan dan
menjadi penuntun dalam setiap langkahku..semoga kebersamaan kita akan selalu
kekal abadi... Amin*

By : Ferry riskianto

ABSTRAK

Ferry Riskianto, (00802) : Studi Tentang Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kemampuan fisik pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah *descriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SMA Negeri 2 Kota Solok yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 22orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap daya tahan aerobic menggunakan *bleep test*, kekuatan otot menggunakan tes *leg dynamometer*, kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, kelincahan menggunakan tes *dodging run*, kelentukan menggunakan tes *flexiometer*, *explosive power* menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan, dan daya tahan kekuatan menggunakan tes *push-up* dan *sit-up*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) daya tahan aerobik, tidak satupun memiliki kategori baik sekali, hanya 1 orang pada kategori baik, 5 sedang, 14 kurang, 2 kurang sekali. 2) kekuatan otot, tidak satu orangpun yang memiliki kekuatan otot pada kategori baik sekali dan baik, hanya dalam kategori sedang dan kurang. 3) kecepatan, sebanyak 9 orang memiliki kecepatan pada kategori baik, dan sisanya berada pada kategori sedang, kurang dan kurang sekali. 4) kelincahan, ada 2 orang pemain memiliki kecepatan pada kategori baik sekali dan 2 orang pula pada kategori baik, selebihnya pada sedang, kurang dan kurang sekali. 5) kelentukan, sebanyak 4 orang pada kategori baik sekali, 4 orang pula pada kategori baik, dan selebihnya pada kategori sedang, kurang dan kurang sekali. 6) *eksplosive power*, tidak satu orangpun pada kategori sempurna, 3 orang kategori di atas rata-rata dan selebihnya sebanyak 19 orang pada kategori rata-rata dan di bawah rata. 7) daya tahan kekuatan dengan menggunakan tes *push-up*, tidak satu orangpun pada kategori baik sekali, hanya 2 orang kategori baik, dan selebihnya sebanyak 20 orang pada kategori sedang, kurang dan kurang sekali dan dengan menggunakan tes *sit-up*, sebanyak 4 orang pada kategori baik sekali, dan 9 orang kategori baik, dan selebihnya sebanyak 9 orang pada kategori sedang, kurang dan kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Tentang Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
3. Drs. Qalbi Amra, M.Pd sebagai pembimbing I, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan kepada penulis.

4. Drs. Yulifri, M.Pd sebagai pembimbing II, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan kepada penulis
5. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. H. Ediswal, M.Pd dan Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pihak Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Solok yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk pengambilan data dengan melibatkan atletnya..
7. Kedua orang tua tercinta yang selalu berusaha memenuhi kebutuhan penulis demi kelancaran penulisan skripsi ini serta memberikan dorongan semangat dan do'a yang ikhlas untuk penulis.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Juni 2012

Penulis

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.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional.....	26
C. Tempat dan waktu penelitian	28
D. Populasi dan sampel	29
E. Instrument Penelitian	29
F. Prosedur penelitian	38
G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data	40
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Untuk Daya Tahan Aerobik.....	30
2. Norma untuk kekuatan Otot.....	31
3. Norma Untuk Kecepatan.....	32
4. Norma Untuk Kelincahan.....	34
5. Norma Untuk kelentukan.....	35
6. Norma Untuk Daya Ledak.....	36
7. Norma Untuk Daya Tahan Kekuatan Push-up.....	37
8. Norma Untuk Daya tahan Kekuatan sit-up.....	38
9. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Aerobic.....	40
10. Distribusi Hasil Data Kekuatan Otot.....	42
11. Distribusi Hasil Data Kecepatan.....	44
12. Distribusi Hasil Data Kelincahan.....	45
13. Distribusi Hasil Data Kelentukan.....	47
14. Distribusi Hasil Data Explosive Power.....	49
15. Distribusi Hasil Data Push-up.....	51
16. Distribusi Hasil Data Sit-up.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lintasan Bleep test/lari Multi Tahap.....	30
2. Bentuk Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot paha.....	31
3. Bentuk Pelaksanaan Kecepatan.....	32
4. Bentuk Pelaksanaan Kelincahan.....	33
5. Bentuk Pelaksanaan Kelentukan.....	34
6. Bentuk Pelaksanaan Daya ledak.....	35
7. Bentuk Pelaksanaan Daya Tahan Kekuatan Push-up.....	37
8. Bentuk Pelaksanaan Daya Tahan Kekuatan Sit-up.....	38
9. Histogram Daya Tahan Aerobic.....	40
10. Histogram Kekuatan Otot.....	43
11. Histogram Kecepatan.....	44
12. Histogram Kelincahan.....	46
13. Histogram Kelentukan.....	47
14. Histogram Explosive Power.....	49
15. Histogram Hasil Data Push-up.....	51
16. Histogram hasil Data Sit-up.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	67
2. Surat Izin Penelitian Dari Faku Itas Ilmu Keolahragaan UNP	68
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMA Negeri 2 Kota Solok	69
4. Surat Pengujian Meteran Dan Stopwatch Dari UPTD Balai Meterologi	70
5. Dokumentasi Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. Sampai saat ini sepakbola masih dianggap sebagai olahraga yang terpopuler, ini terbukti dengan banyaknya kompetisi-kompetensi yang digelar diberbagai daerah baik kejuaraan tingkat daerah, provinsi, Nasional maupun internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 Ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa :

“ayat 2: Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.
Ayat 3: Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana , berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan ”

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga Indonesia harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat, kemampuan dan potensi yang ada. Melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang akan berguna bagi sosok manusia yang terampil siap jasmani dan rohani guna

menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dibidang olahraga.

Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya, Menurut Syafrudin (2011: 57) menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam merncapai prestasi , faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan pra sarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa prestasi olahraga sebenarnya banyak faktor yang mempengaruhinya, di antara banyak faktor yang mempengaruhinya tersebut, faktor kemampuan kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal dan dapat dilihat serta di ukur untuk melihat ada kemajuan apa atau tidak, karena setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang berbeda.

Untuk meraih keterampilan sepakbola yang baik disamping usaha pembinaan yang teratur, terarah, dan kontinu, hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu sama

lain dan tidak dapat dipisahkan. Disamping itu, latihan taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi teknik individu maupun kelompok (Syafurudin, 1999: 24-25)

Selain itu, untuk menciptakan prestasi olahraga, maka pemain harus memiliki komponen-komponen yang mendasari untuk pencapaian prestasi, diantaranya yaitu : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Hal tersebut didapat melalui latihan yang sistimatis, terencana, terus – menerus, dan meningkat. Harsono (1988 : 100), menyatakan bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada 4 aspek yang perlu diperhatikan secara seksama, yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental. Keempat aspek tersebut mempunyai hubungan yang saling terkait dan merupakan satu kesatuan yang utuh.

Usaha untuk meningkatkan prestasi atlet, khususnya pemain sepakbola, perlu ditingkatkan unsur – unsur, teknik, taktik, kematangan mental, kerja sama dan kekompakan serta pengalaman bertanding (Syafurudin, 1999). Komponen-komponen kondisi fisik menurut Harsono (1996) adalah meliputi kekuatan otot (strength), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility), kecepatan (speed), daya ledak (explosive power), daya tahan otot, stamina, kelincahan (agility). Tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun dari keterampilan dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau

kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti (Arsil : 1999).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian sebuah prestasi yang baik. Tanpa adanya latihan fisik, maka kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola yang diharapkan akan sulit didapat. Karena kondisi fisik sepakbola adalah pondasi yang harus dimiliki seorang pemain, karena tanpa kondisi fisik yang bagus maka seorang pemain sepakbola akan cepat mengalami kelelahan.

Dalam melakukan tugas sehari – hari maupun saat melaksanakan latihan atau bertanding kondisi fisik (phisycal conditioning) memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (phisycal fitness). Kondisi fisik sangat dibutuhkan bagi seseorang dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baiknya kondisi fisik seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan kegiatannya baik sewaktu latihan maupun saat berada di lingkungannya.

Aspek-aspek kondisi fisik tersebut sangat penting gunanya bagi olahragawan dalam beraktivitas yang maksimal. Namun pada kenyataannya masih berbeda dengan apa yang diharapkan. Ini bisa dilihat pada saat tim nasional Indonesia menghadapi lawan-lawan yang

telah terbiasa dengan kompetisi yang padat, seperti saat menghadapi Arab Saudi. Tampak jelas sekali beda kualitas fisik tim nasional Indonesia dengan kualitas fisik pemain Arab Saudi. Ini dikarenakan pemulihan kondisi fisik pemain Indonesia sangat lambat sehingga para pemain tim nasional tidak dapat bermain secara optimal, seperti halnya kualitas fisik tim nasional Indonesia hanya untuk satu babak.

SMA Negeri 2 Kota Solok adalah 1 sekolah yang mempunyai tim sepakbola berada di Kota Solok. Tim sepakbola ini merupakan salah satu tempat pembinaan olahraga sepak bola yang berada di Kota Solok. Peneliti telah melakukan observasi di klub tersebut selama menjalani proses Praktek lapangan atau kurang lebih 5 bulan. Disitu peneliti melihat masih banyak kendala dalam proses pembinaan dan aktivitas sehingga prestasi yang didapat tidak optimal.

Dari segi prestasi SMA Negeri 2 Kota Solok mengalami penurunan prestasi dari tahun ke tahun. Ini bisa dilihat dari turnamen – turnamen yang telah diikuti oleh SMA Negeri 2 Kota Solok, antara lain :

1. Tahun 2005, Juara II kejuaraan antar SMA se - Sumatera Barat di Sijunjung
2. Tahun 2006, Juara II kejuaraan antar SMA se Kota Solok
3. Tahun 2008, Juara I kejuaraan antar SMA se Kota dan Kabupaten Solok di Junjuang Siriah, Saning Bakar, Singkarak

4. Tahun 2008, Perempat finalis kejuaraan antar SMA se - Sumatera Barat di Sijunjung
5. Tahun 2009, Juara III kejuaraan antar SMA se Kota Solok
6. Tahun 2010, semifinalis dan tim terbaik kejuaraan antar SMA se Kota Solok
7. Tahun 2011, Juru kunci grup kejuaraan antar SMA se Kota Solok

Dari kejadian dan peristiwa tersebut menjadi tanda tanya bagi peneliti, apakah kondisi yang kurang baik atau ada hal lain yang menyebabkan kurangnya semangat bertanding para pemain SMA Negeri 2 Kota Solok itu sendiri, sehingga tidak mampu berprestasi secara optimal. Kemudian peneliti juga mencoba melihat dari aspek psikologis dari lingkungan dan pemain SMA Negeri 2 Kota Solok itu sendiri, Seperti cara pelatih mengintruksikan dan menginformasikan program latihan. Disitu untuk sementara waktu peneliti hanya sekedar memantau biasa-biasa saja. Peneliti kemudian meninjau dari aspek psikologi dengan menanya langsung kepada pemain sepak bola SMA Negeri 2 Kota Solok tersebut, disitu peneliti mendapatkan informasi ada banyak juga pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok yang membawa masalahnya pada saat latihan sehingga terganggu emosionalnya dan malas melakukan kegiatan yang menunjang prestasi

Dari hal lain peneliti melihat berkurangnya jam latihan karena sesuatu dan berbagai hal pribadi yang menyangkut pelatih dan pemain

sepakbola itu sendiri, padahal banyak nya latihan dapat membantu pemain sepak bola SMA Negeri 2 Kota Solok memperbaiki kondisinya. Sarana dan prasarana juga mempengaruhi koefisienan latihan.

Setiap pemain sepak bola yang berada di klub SMA Negeri 2 Kota Solok mempunyai hak dan keinginan dalam kelancaran latihan, sehingga memiliki prestasi yang baik. Namun hal itu pada kenyataannya kondisi fisik menjadi kendala, sehingga para pemain SMA Negeri 2 Kota Solok mudah lelah dan malas. Apabila hal ini dibiarkan berlarut-larut maka pemain sepakbola khususnya pemain SMA Negeri 2 Kota Solok yang bersangkutan akan tidak lancar dalam aktivitas dan juga mempengaruhi dan menghambat prestasi olahraga sepakbola di SMA Negeri 2 Kota Solok.

Dari permasalahan dan uraian tersebut tentang kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok. Maka peneliti tertarik meneliti sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok. Sehingga pada kesempatan ini peneliti tertarik melihat Kemampuan Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka masalah yang dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Daya tahan Aerobic
2. Kekuatan

3. Kecepatan
4. Kelincahan
5. Kelentukan
6. Explosive power
7. Daya tahan kekuatan
8. Motivasi latihan
9. Program latihan
10. Latar belakang pelatih

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas ternyata banyak sekali variabel penelitian .Karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti yaitu tentang Studi Kondisi Fisik Pemain SMA Negeri 2 Kota Solok yang meliputi : 1) kemampuan daya tahan aerobic, 2) kemampuan kekuatan, 3) kemampuan kecepatan, 4) kemampuan kelincahan, 5) kemampuan kelentukan,6) kemampuan eksplosive power, 7) kemampuan daya tahan kekuatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu : Bagaimana kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok tahun 2012.

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok yang berkenaan dengan :

1. Kemampuan daya tahan aerobic yang dimiliki pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok
2. Kemampuan kekuatan yang dimiliki pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok.
3. Kemampuan kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok.
4. Kemampuan kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok.
5. Kemampuan kelentukan yang dimiliki pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok.
6. Kemampuan eksplosive power yang dimiliki pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok.
7. Kemampuan daya tahan kekuatan yang dimiliki pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjasorke SMA Negeri 2 Kota Solok sebagai bahan

pertimbangan dalam meningkatkan latihan kondisi fisik dalam permainan sepakbola.

3. Pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik.
4. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan acuan dalam kajian yang sama secara lebih mendalam.
6. Kepala Sekolah sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi bagi siswa yang mempunyai bakat dan minat pada cabang olahraga sepakbola.