TINJAUAN KONDISI FISIK DAN KEBIASAAN MAKAN PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) BINTANG TIGA BELUI KABUPATEN KERINCI

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sains

OLEH
TERTA PRATAMA
2010/18852

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik dan Kebiasaan Makan Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci

Nama : Terta Pratama

Nim/BP : 18852/2010

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Di Setujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Wilda Welis SP. M Kes	**Drs. Rasyidin Kam**
NIP : 19700512 19903 2 001	NIP : 19511214 198103 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO

NIP : 19581018 198003 1 001

PENGESAHAN

Dinyatkan Lulus Setelah Dipertahankan Di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik dan Kebiasaan Makan Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci

Nama : Terta Pratama

Nim/BP : 18852/2010

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda tangan
Ketua	1. Dr. Wilda Welis SP. M Kes	
Sekretaris	2. Drs. Rasyidin Kam	
Anggota	3. Drs. Apri Agus, M.Pd	
	4. dr. Pudia M. Indika	
	5. Hastria Effendi, M. Farm, Apt	

Yang Utama Dari Segalanya...

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasullah Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi

Ayah dan Ibunda Serta Keluarga Besar ku.

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ayah dan Ibunda serta Keluarga Besar ku yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ayah dan Ibunda serta Keluarga Besar ku karna kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk Ayah dan Ibunda serta Keluarga Besar ku yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik,

Terima Kasih Ayah Terima Kasih Ibu Terima Kasih Keluarga Besar ku.

My Sweet Heart "Bripda Ega Novia Yuli Pertiwi"

Sebagai tanda cinta kasihku, ku persembahkan karya kecil ini buat mu. Terima kasih atas kasih sayang, perhatian, dan kesabaran mu yang telah memberikan ku semangat

dan inspirasi dalam meneyelesaikan Tugas Akhir ini, semoga engkau pilihan yang terbaik buat ku dan masa depan ku Terima kasih "Sayang"....

My Best friend's

Buat sahabatku di Kontrakan "Bg Tedy Fawitra, S. Farm. Apt, Dendi Prayuda Safwan, S.T, Bg Al, Bg Afdal Kafrianda, (Kiting) Febronal, Jojo, Edo Yuliandra". Terima kasih atas bantuan, doa, nasehat, hiburan, dan semangat yang kalian berikan selama aku kuliah, aku tak akan melupakan semua yang telah kalian berikan selama ini.

Dosen Pembimbing Tugas Akhirku...

Ibu Dr. Wilda Welis SP. M Kes dan Bapak Drs. Rasyidin Kam. selaku dosen pembimbing tugas akhir saya, terima kasih banyak...bu..terima kasih ...pak.., saya sudah dibantu selama ini, sudah dinasehati, sudah diajari, saya tidak akan lupa atas bantuan dan kesabaran dari ibu dan bapak.

Seluruh Dosen Pengajar S1. FIK:

Terima kasih banyak untuk semua ilmu, didikan dan pengalaman yg sangat berarti yang telah kalian berikan kepada kami...

."your dreams today, can be your future tomorrow"

Wassalam....

Terta Pratama

ABSTRAK

Terta Pratama (2014) : Tinjauan Kondisi Fisik Dan Kebiasaan Makan Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sekolah sepak bola SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci yang aktif latihan berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purvosive sampling sebanyak* 25 orang. Data yang diperoleh yaitu daya tahan Vo2max dengan *Bleep Test*, kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer*, kecepatan dengan lari *sprint* 50 meter, daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump*, kelentukan dengan *flexiometer* dan kebiasaan makan dengan penyebaran angket. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif.

Berdasakan hasil analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tapulasi frekuensi). Dari analisis data yang diperoleh 1. Kemampuan daya tahan (*vo2max*) pemain SSB Bintang Tiga Belui berada pada katagori sedang 2. Kemampuan kekuatan otot tungkai pemain SSB Bintang Tiga Belui berada pada katagori kurang, 3. Kemampuan Kecepatan pemain SSB Bintang Tiga Belui berada pada katagori kurang sekali, 4. Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain SSB Bintang Tiga Belui berada pada katagori kurang, 5. Kemampuan kelentukan pinggang pemain SSB Bintang Tiga Belui berada pada katagori sedang 6. Kebiasaan makan yang dimiliki pemain SSB Bintang Tiga Belui berada pada kategori kurang baik.

Kata Kunci: ***Kondisi Fisik, Kebiasan Makan***

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Tinjauan Kondisi Fisik dan Kebiasaan Makan Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci".

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam mempeoleh gelar Sarjana Sains di FIK UNP. 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 secar moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada.

1. Ibu Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes dan bapak Drs. Rasyidin Kam selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali menberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
2. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, dr. Pudia M. Indika dan ibuk Hastria Effendi, M.Farm. Apt selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
3. Pelatih Pemain Sekolah Sepak Bola SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.
4. Pemain Sekolah Sepak Bola SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.

5. Orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
6. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan proposal ini.

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 Robbal Alamin.

Padang, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR ..... **ii**

DAFTAR ISI ..... **iv**

DAFTAR TABEL ..... **vi**

DAFTAR GAMBAR ..... **vii**

DATAR LAMPIRAN ..... **viii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Pembatasan Masalah 6

D. Perumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 7

F. Kegunaan Penelitian 8

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN **9**

A. Kajian Teori 9

1. Pengertian Sepakbola 9

2. Kondisi Fisik 11

3. Kebiasaan Makan 22

B. Kerangka Konseptual 24

C. Pertanyaan Penelitian 25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 26

A. Jenis Penelitian 26

B. Waktu dan Tempat Penelitian 26

C. Definisi Operasional 26

D. Populasi dan Sampel 27

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data 28

F. Jenis dan Sumber Data 36

G. Teknik Analisis Data 36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 38

A. Analisa Deskriptif 38

1. Daya Tahan (Vo2max) 38

2. Kekuatan Otot Tungkai 39

3. Kecepatan 41

4. Daya Ledak 42

5. Kelentukan 43

6. Kebiasaan Makan 45

B. Pembahasan 50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 57

A. Kesimpulan 57

B. Saran 58

DAFTAR PUSTAKA 59

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Populasi Penelitian 27
2. Norma tes Vo2max 30
3. Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai 31
4. Norma Tes Lari *Sprint* 50 meter 32
5. Norma Tes Daya Ledak 33
6. Norma Tes Kelentukan 34
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan (Vo2max) 38
8. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai 40
9. Distribusi Frekuensi Kecepatan 41
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak 42
11. Distribusi Frekuensi Kelentukan 44
12. Angket Kebiasaan Makan 45
13. Distribusi Frekuensi Skor Kebiasaan Makan 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Kerangka Konseptual 25
2. Lintasan *Bleep* Test 30
3. Tes Kekuatan Otot Tungkai 31
4. Lintasan Lari *Sprint* 50 meter 32
5. Pelaksanaan *Test Standing Broad Jump* 33
6. Grafik Histogram Daya Tahan Vo2max 39
7. Grafik Histogram Kekuatan Otot Tungkai 40
8. Grafik Histogram Kecepatan Lari *Sprint* 50 meter 42
9. Grafik Histogram Daya Ledak Otot Tungkai 43
10. Grafik Histogram Kelentukan Pinggang 44
11. Grafik Histogram Kebiasaan Makan 49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian 61
2. Angket Penelitian 62
3. Uji Validitas 67
4. Uji Reliabelitas 68
5. Hasil Tes Daya Tahan (Vo2max) 69
6. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai 70
7. Hasil Tes Kecepatan Lari *Sprint* 50 meter 71
8. Hasil Tes Daya Ledak Otot 72
9. Hasil Tes Kelentukan Pinggang 73
10. Data Mentah Kebiasaan Makan 74
11. Dokumentasi 75
12. Surat Izin Penelitian 79
13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian 80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat di Indonesia. Saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya.

Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi:

> "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempercepat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa".

Berdasarkan kutipan di atas, dengan disahkannya Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional tersebut maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Salah satu tujuan pengembangan dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata di seluruh tanah air. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontiniu, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi.

Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet sendiri, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat dan negara.

Pada saat sekarang, daerah Jambi terutama Kabupaten Kerinci perkembangan sepakbolanya sangat pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan sekolah sepakbola yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontinyu, diantaranya SSB Tunas Muda Semurup, SSB Bintang Harapan Tebat Ijuk, SSB Merpati Hiang, SSB Siulak Putra, SSB Molten Kemantan, dan SSB Bintang Tiga Belui dan lain-lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa di Kabupaten Kerinci cukup banyak klub-klub sekolah sepakbola yang dibina secara terorganisir, yang pada akhirnya hasil binaan dari masing-masing klub tersebut akan dihasilkan pemain berkualitas yang dapat menunjang prestasi pemain sekolah sepakbola SSB Bintang Tiga Belui di kejuaraan-kejuaraan yang diadakan di Kabupaten Kerinci seperti piala Bupati Cup, piala Danone, piala Nike.

Namun kenyataannya prestasi pemain sekolah sepakbola SSB Bintang Tiga Belui tetap saja rendah. Hal ini terbukti dengan belum pernahnya pemain sekolah sepakbola SSB Bintang Tiga Belui mewakili kompetisi di setiap Kejuaraan ditingkat Kabupaten Kerinci. Rendahnya prestasi pemain sekolah sepakbola SSB Bintang Tiga Belui ini disebabkan oleh banyak faktor. Menurut Syafruddin (2011:57) “ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti

faktor gizi, pelatih, pembina, cuaca, sarana dan prasarana, organisasi, keluarga dan lain sebagainya".

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian sebuah prestasi yang baik, karena kondisi fisik merupakan dasar utama bagi atlet untuk bisa bermain dengan baik dan memperoleh kemenangan. Tanpa adanya latihan fisik, maka prestasi yang diinginkan dan diharapkan akan sulit didapat. Karena kondisi fisik dalam sepakbola adalah pondasi yang harus dimiliki oleh seorang pemain, karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik maka seorang pemain sepakbola akan cepat mengalami kelelahan.

Kebiasaan makan juga merupakan salah satu peranan terpenting bagi seorang pemain sepakbola, tanpa kebiasaan makan yang baik pemain akan mengalami ketidak seimbangan atau kelebihan konsumsi zat gizi sehingga tidak akan terlaksa komponen-komponen kondisi fisik dengan baik pula. Menurut Suhardjo (1989:140) "kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu atau kelompok individu memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan seseorang".

Kurangnya kemampuan fisik pemain sekolah sepakbola SSB Bintang Tiga Belui diduga karena rendahnya tingkat latihan kondisi fisiknya. Hal tersebut terlihat saat mereka melakukan beberapa pertandingan uji coba ataupun turnament, pada babak pertama mereka dapat mengimbangi dan bahkan menguasai jalannya pertandingan. Para pemain dapat bekerja sama dengan baik, disiplin dalam menjalankan tugas berdasarkan posisinya, dapat mengatur tempo permainan

sehingga sering melahirkan peluang untuk mencetak gol. Namun pada babak kedua mulai tampak gejala-gejala kemunduran kondisi fisiknya yang berakibat mereka tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerjasama yang baik sehingga mereka sering lambat dalam mengantisipasi serangan lawan.

Kebiasaan makan yang kurang baik juga trlihat pada pemain sekolah sepakbola SSB Bintang Tiga Belui. Berdasarkan pra survey dan wawancara dengan pemain yang peneliti lakukan, pola makan dan istirahat mereka tidak teratur, waktu tidur yang kurang dari semestinya, kebiasaan merokok dan mengkonsumsi alkohol, serta kebiasaan-kebiasaan buruk lainnya yang secara tidak langsung dapat berakibat buruk terhadap penampilan di lapangan, sehingga prestasi yang diraihnya pun menjadi kurang maksimal.

Menurut Herwin (2006:78) pentingnya kemampuan kondisi fisik dalam sepak bola seperti: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), dan kelentukan (*fleksibility*), maka harus mendapat perhatian dari pelatih dan pengurus pemain sekolah sepakbola SSB Bintang Tiga Belui itu sendiri terutama upaya untuk meningkatkan kondisi fisik pemain dan mensosialisasikan tentang kebiasaan makan yang baik pada para pemain sekolah sepakbola SSB Bintang Tiga Belui. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian terhadap tingkat kondisi fisik pemain, dari hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai landasan untuk membuat program latihan, terutama latihan fisik dan kebiasaan makan yang baik, semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pemain dalam upaya untuk meningkatkan prestasi

Pemain Sekolah Sepak Bola SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci dimasa-masa mendatang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terlihat banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi Sekolah Sepakbola (SSB) Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci, maka masalah penelitian diidentifikasikan sebagai berikut:

1. Bagaimana Daya Tahan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?
2. Bagaimana Kekuatan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?
3. Bagaimana Kecepatan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?
4. Bagaimana Daya Ledak yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?
5. Bagaimana Keseimbangan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?
6. Bagaimana Kelentukan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?
7. Bagaimana Kebiasaan Makan pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena penelitian ini sangat luas, dengan keterbatasan kemampuan, waktu, dan tenaga yang dimiliki maka masalah peneliti ini dibatasai kepada: ”Tinjauan Kondisi Fisik dan Kebiasaan Makan Pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci” yang meliputi :

1. Daya Tahan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.
2. Kekuatan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.
3. Kecepatan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.
4. Daya Ledak yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.
5. Kelentukan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.
6. Kebiasaan Makan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Daya Tahan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?

2. Bagaimana Kekuatan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?
3. Bagaimana Kecepatan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?
4. Bagaimana Daya Ledak yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.
5. Bagaimana Kelentukan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?
6. Bagaimana Kebiasaan Makan pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut di atas, maka secara umum tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang bagaimana gambaran kondisi fisik dan kebiasaan makan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci, secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Gambaran Daya Tahan pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.
2. Gambaran Kekuatan pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.
3. Gambaran Kecepatan pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.
4. Gambaran Daya Ledak pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.
5. Gambaran Kelentukan pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.
6. Gambaran Kebiasaan Makan pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan yang berarti dan bermanfaat bagi:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Sains dari FIK UNP.
2. Pelatih, sebagai bahan acuan dalam peningkatan kondisi fisik dan kebiasaan makan melalui program latihan
3. Atlet, sebagai pengetahuan tentang pentingnya kondisi fisik dan kebiasaan makan yang baik bagi seorang pemain sepakbola.
4. Pembina, sebagai bahan acuan untuk pencapaian prestasi olahraga yang lebih baik di masa yang akan datang.
5. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi prestasi atlet.
6. Mahasiswa FIK-UNP, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengertian Sepakbola

Menurut Tim Pengajar Sepakbola FIK UNP (2005 : 22-27) "permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh wasit, di bantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan". Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 m dan lebar 64 sampai 75 m. Lebar gawang adalah 7, 32 m dan jarak dari bagian paling bawah mistar/palang gawang ke tanah adalah 2,44 m.

Permainan berlangsung 2 x 45 menit untuk senior dan jika permainan imbang harus di selesaikan dengan salah satu tim harus ada yang memenangkan pertandingan maka diadakan pertambahan waktu 2 x 15 menit, kemudian 2 x 40 menit untuk yunior dan pertambahan waktu 2 x 10 menit. Istirahat tidak lebih dari 15 menit (Tim Pengajar Sepakbola, 2005:31).

Ide dasar permainan seoakbola adalah bagaimana menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan serta bagaimana mempertahankan gawan sendiri agar tidak kemasukan gol oleh lawan. Artinya disini setiap tim berusaha untuk dapat menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan serta setiap tim juga wajib untuk mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kebobolan atau tidak kemasukan gol dari tim lawan.

Dalam permainan sepakbola kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting. Menurut Herwin (2006:78) pentingnya kemampuan kondisi

fisik dalam sepak bola seperti: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), dan kelentukan (*fleksibility*). “Latihan yang dapat mendukung dan mempersiapkan perkembangan pemain sangat diperlukan. Melakukan berbagai latihan yang bertujuan meningkatkan keterampilan sifatnya adalah wajib, karena sesungguhnya sukses tidak dapat dicapai melalui jalan pintas. Para pemain harus membangun kekuatan-kekuatan yang diperlukan untuk bertanding” (Koger,2007:1).

Tingkat kondisi fisik yang baik diperlukan dalam permainan sepakbola karena untuk bisa bermain selama 2 x 45 menit pemain harus memiliki daya tahan kardiovaskuler (VO_2Max) yang baik, sedangkan kekuatan otot tungkai merupakan pondasi melakukan lompatan, *heading* bola atau saat perebutan bola maupun saat *mendribbling* bola, kecepatan diperlukan untuk melakukan *sprint* dalam melakukan *dribbling*, kelentukan diperlukan untuk meluaskan gerak, daya ledak saat melakukan tendangan seperti *shooting* ke gawang lawan atau melakukan *long passing*, kelincahan diperlukan untuk menggiring bola dan melewati lawan,

Di samping untuk mendukung kemampuan pemain agar bisa bermain selama 2 x 45 menit, kondisi fisik juga diperlukan untuk memperkecil resiko cidera, karena sepakbola merupakan olahraga kontak langsung. Pemain yang memiliki tingkat kondisi fisik yang rendah kemungkinan terjadinya cidera cukup tinggi.

2. Kondisi Fisik

Pengertian kondisi fisik dalam olahraga dapat dilihat dalam arti sempit dan luas, dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas meliputi kekuatan, daya tahan, kelenturan (*fleksibility*) dan koordinasi Jonath dan Krempel (dalam Syafruddin 2011:64). Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet melalui suatu proses latihan. Sedangkan Bafirman dan Apri (2008:5) kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominant untuk penampilan fisik secara maksimal.

Kondisi fisik menurut Syafruddin (2011:64) kondisi berasal dari kata *condition* (bahasa latin) yang berarti keadaan. Sedangkan secara defenitif yaitu keadaan fisik/tubuh dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Menurut istilah kondisi fisik berarti keadaan fisik, bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Berdasarkan perbedaan-perbedaan tuntutan terhadap komponen-komponen kondisi fisik, maka timbul lah istilah kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang menurut Martin dalam Syafruddin (2011:68) terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Frohner Cs dalam syafruddin (2011) mengatakan, bahwa latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk

meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Kemampuan tersebut meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum.

Pendapat yang hampir sama dikemukakan oleh Martin dalam Syafruddin (2011) yang menyatakan, bahwa bentuk-bentuk latihan pengembangan umum harus dapat membenahi otot secara lebih bervariasi dari yang khusus. Bentuk latihan ini merupakan suatu fondamen fisik dalam setiap cabang olahraga. Ini berarti bahwa latihan kondisi fisik umum diperlukan untuk semua cabang olahraga termasuk sepakbola. Sedangkan kemampuan kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Rothig dan grossing dalam Syafruddin (2011) mengartikan kondisi fisik khusus sebagai suatu latihan yang optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi setiap cabang olahraga termasuk sepakbola. Ini berarti bahwa kemampuan kondisi fisik menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain. Dengan kata lain, setiap cabang olahraga tertentu membutuhkan kemampuan kondisi fisik khusus tersendiri dan spesifik.

Berdasarkan dari kategori sepakbola yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Dari sekian banyak elemen kondisi fisik yang menentukan prestasi pemain sepakbola tidak semua yang akan dikaji dalam kajian teori ini, karena penelitian ini hanya lebih fokus membahas kondisi fisik tentang : daya tahan aerobik, kekuatan otot tungkai, kecepatan, daya ledak dan kelentukan.

a) Daya Tahan

Dalam suatu pertandingan atau kompetisi seorang pemain sepakbola dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik dalam sepakbola. Menurut Harsono dalam Muchtar (1992:88) daya tahan adalah bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan. Sedangkan Arsil (2008:19) mengartikan daya tahan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan intensitas kerja atau jauh dari keletihan.

Kemudian Irawadi (2011:34) "mengemukakan bahwa daya tahan merupakan kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan". Selanjutnya Ismaryati (2008:74) mengartikan daya tahan aerobik kemampuan kapasitas system sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan system respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut.

Menurut Syafruddin (2011:101) "Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung di samping meningkatkan kerja paru dan system peradaran darah". Hickson (dalam Arsil, 2008:21) juga mengemukakan bahwa "Latihan daya tahan dapat meningatkan kapasitas otot skelet dalam metabolisme aerobic karena adanya perubahan pembentukan sistem energi dalam mitochondria dan peningkatan kapasitas respiratory".

Dalam cabang sepakbola daya tahan itu sendiri terlihat dari bagaimana seorang pemain sepakbola mampu bermain sepak bola selama 2x45 menit tanpa mengalami kelelahan. Artinya disini penampilan sorang pemain sepakbola dalam lapangan sangat dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik terutama hal ini daya tahan yang dimiliki oleh pemain tersebut. Apabila sorang pemain memiliki daya tahan yang baik maka penampilan pemain tersebut akan baik juga. Indikatornya adalah seorang pemain tersebut aktif bergerak selama permainan berlangsung.

Untuk meningkatkan daya tahan aerobik dalam sepakbola perlu adanya latihan aerobik cooper, dengan waktu yang ditentukan selama 12 menit, pemain berusaha mencapai jarak sejauh mungkin dan proses latihan semakin hari harus dapat menempuh jarak yang semakin jauh sehingga dapat menentukan tingkat kebugaran pemain (Muchtar 1992:88).

Berdasarkan pendapat diatas dan penjelasan para ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa apabila setiap pemain sepakbola memiliki daya tahan aerobik yang baik atau bagus akan mampu bertahan selama pertandingan berlangsung. Karena permainan sepakbola membutuhkan waktu yang lama yaitu lebih kurang 90 menit, sebaliknya apabila pemain sepakbola tidak memiliki daya tahan yang bagus maka pemain akan sulit untuk mengatur tempo permainan, seperti cepat lelah, kurang bersemangat, sering terjadi kesalahan teknik, dan intensitas keterampilan lambat.

b) Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang utama dari kondisi fisik secara keseluruhan karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Friedrich (dalam Arsil, 2008:44) mengemukakan, kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal. Sementara itu, Costill dalam (Arsil, 2008:44) "mengemukakan kekuatan adalah kemampuan maksimal untuk melakukan atau melawan gaya. Namun, menurut Jansen (dalam Bafirman dan Apri, 2008:56), kekuatan adalah kemampuan tubuh mempergunakan kekuatan otot untuk menerima beban.

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas bahwa kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan beban dalam melakukan suatu aktivitas/kerja seperti kemampuan otot tungkai mengatasi tekanan atau beban yang ditimbulkan oleh kegiatan seseorang dalam mendribbling bola. Dilihat dari jenis kekuatan dapat dibedakan menurut Syafruddin (2011:71-76)

1. Kekuatan Maksimal

   Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan secara maksimal.

2. Kekuatan Kecepatan (*power*)

   Merupakan kemampuan untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kebanyakan cabang olahraga

membutuhkan *power*, kekuatan kecepatan terutama dibutuhkan dalam cabang-cabang olahraga yang menuntut ledakan (*eksplosif*) tubuh. Kekuatan kecepatan ini juga dibutuhkan dalam cabang sepakbola seperti saat melakukan *start* dan pembalikan.

3. Daya Tahan Kekuatan

   Daya tahan kekuatan merupakan kombinasi antara kekuatan dan daya tahan. Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot- otot untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan kekuatan juga terealisasi dan sangat dibutuhkan dalam sepakbola yang bermain selama 2 x 45 menit karena dalam sepakbola daya tahan kekuatan lah yang paling berpengaruh selain kekuatan maksimal dan kekuatan kecepatan sangat dituntut sekali bagi atlet untuk mencapai prestasi puncak.

c) Kecepatan

Menurut Bompa (dalam Irawadi, 2011:62) "kecepatan adalah kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat". Sedangkan menurut Jonath Krempel (dalam Syafruddin, 2011:86) mengemukakan bahwa "kecepatan diartikan dari dua sudut pandang yaitu secara fisiologis (ilmu physiologi) dan secara fisikalis (ilmu fisika)".

Secara fisiologis, kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibelitas tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot, sedangkan menurut ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan

sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Kecepatan sangat tergantung dari kekutan karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan. Jika sesorang atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya maka ia harus mengembangkan kekuatannya. Oleh karena kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari (dorongan) kekuatan dan merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri.

Menurut Jonath dan krempel dalam Syafruddin (2011:94) faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah:

(a) Kekuatan otot

Kekuatan otot merupakan suatu persyaratan mutlak dari kecepatan.

(b) *Viskositas* (ketegangan otot)

Viskositas serabut otot bisa dipertahankan sedikit melalui pemanasan, Pada waktu otot dalam keadaan dingin dan *viskositas* tinggi, maka kecepatan gerak maksimal tidak berkembang dengan baik

(c) Kecepatan reaksi

(d) Kecepatan kontraksi

(e) *Koordinasi*

Koordinasi disini dimaksudkan adalah *koordinasi* antara sistim persyarafan pusat dan otot yang sangat menentukan kecepatan gerak.

(f) Ciri- ciri Antropometri

Seperti perbandingan panjang tungkai dengan badan, bentuk tubuh dan lain-lain.

(g) Daya Tahan Kecepatan

Daya tahan kecepatan atau daya tahan anerobik adalah kemampuan untuk dapat mempertahankan kecepatan maksimal selama mungkin.

d) Daya Ledak

Menurut Annarino dalam Arsil (2008:71) ”daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksflosif dalam waktu yang cepat”. Sedangkan (Corbin, 1980) mnengatakan daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan/mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Daya ledak merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh. Daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Daya ledak adalah suatu kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi (Maidarman, 2010:13) “daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerakan yang utuh”.

Menurut Nossek dalam Bafirman dan Apri (2008;85) Besarnya kemampuan daya ledak seseorang bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Yang dilihat dari segi latihan, Harre (1982) membagi kekuatan menjadi 3 macam, yaitu, kekuatan maksimal, kekuatan daya ledak, kekuatan daya tahan. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot dalam usia, jenis kelamin atau suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi faktor otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah *Cross bridge*,sistem metabolisme energi, sudut,sendi dan aspek psikologis.

b. Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin (Matthews;1978). Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Disamping itu kecepatan di definisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Menurut Astrand (1986), faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelentukan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin. Bompa (1990), mengemukan kecepatan adalah keturunan dan bakat bawaan, waktu reaksi kemampuan mengatasi tahan luar, teknik, koordinasi dan semangat, serta elastisitas otot.

Berdasarkan beberapa pedapat dan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksflosif dalam waktu yang cepat,. Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga sepakbola. Karena daya ledak akan menentukan berapa jauh atlet dapat melakukan leparan kedalam, seberapa tinggi atlet dapat melompat untuk heading bola. Jika seorang atlet sepakbola tidak memiliki daya ledak yang baik maka seorang atlet tidak bisa memenangkan perebutan bola di udara/melakukan heading dengan baik.

e) Kelentukan

Kelentukan *(Flexibeliti)* merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas (Jonath/Krempel dalam Syafruddin 2011:111). Sedangkan menurut Irawadi (2011:71) kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Dapat dijelaskan bahwa kelentukan merupakan kemampuan pergerakan atau persendian untuk dapat melakukan gerak kesemua arah dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan.

Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari ketrampilan-ketrampilan gerakan, mencegah cidera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Kemampuan kekuatan ditandai keluasan gerakan yang dapat dilakukan pada persendian atau pergelangan. Menurut

Syafruddin (2011:113-114) kelentukan dapat dibedakan beberapa macam yaitu sebagai berikut :

1. Kelentukan umum

   Kelentukan umum adalah kemampuan semua persendian atau pergelangan untuk melakukan gerakan –gerakan kesemua arah secara optimal sesuai dengan kapasiatas fungsi persendian yang digerakkan.

2. Kelentukan khusus

   Kelentukan khusus adalah kemampuan kelantukan yang dominan dibutuhkan dalam cabang olahraga.

3. Kelentukan aktif

   Kelentukan aktif adalah kelentukan dimana gerekan-gerakannya dilakukan sendri tanpa bantuan orang lain baik dengan menggunakan alat bantu maupun tanpa alat bantu.

4. Kelentukan pasif

   Kelentukan pasif adalah kelentukan dimana gerekan –gerekannnya dilakukan dengan bantuan orang lain.

5. Kelentukan dinamis

   Kelentukan dinamis adalah kelentukan dengan mengerakkan persendian sesuai fungsinya secara berulang kali.

6. Kelentukan statis

   Kelentukan statis adalah latihan kelentukan dengan tidak melakukan pengulangan gerakan dalam waktu dan hitungan tertentu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan kelentukan sangat penting untuk dimilki terlebih bagi seorang pemain sepakbola, karena sangat berpengaruh terhadap keterampilan seseorang dalam berolahraga. Dengan kelentukan yang baik akan memudahkan seseorang dalam melakukan gerakan dengan cepat. Sebaliknya tanpa kelentukan yang baik, akan susah melakukan gerakan yang sempurna, pemain mudah cidera, dapat menghalangi pengembangan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi, disamping membatasi kualitas kinerja gerak. Oleh sebab itu kelentukan perlu dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan.

3. Kebiasaan Makan

Setiap atlet harus tahu makanan terbaik apa yang harus dimakan sebelum berlatih atau bertanding. Makanan yang terbaik untuk atlet, selain kecukupan gizi yang harus diperhitungkan juga faktor fisiologi dan psikologi. Setiap atlet mempunyai kebiasaan makan masing-masing. Kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu atau kelompok individu memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan seseorang sebagai reaksi terhadap pengaruh pisiologis, psikologis, sosial dan budaya (Suhardjo, 1989:140).

Pilihan makanan sebelum berlatih atau bertanding sangat bervariasi antara masing-masing atlet. Tidak ada pilihan yang salah, namun ada pilihan yang kurang harus ditingkatkan gizinya. Setiap atlet harus belajar dari pengalamannya selama berlatih dan bertanding tentang makanan apa yang terbaik dan macam makanan apa yang kurang baik sebelum melakukan

tugasnya. Beberapa atlet senang makan apa saja, sebaliknya ada atlet-atlet yang harus makan makanan tertentu yang mereka yakini bisa membuat mereka menang (Depkes 1992:27).

Berdasarkan pendapat diatas, maka kebiasaan makan dapat diartikan sebagai prilaku atau pola makan seseorang yang sudah dibiasakan atau dilakukan setiap akan berlatih atau bertanding sehingga tidak ada satu makanan pun yang dapat membuat segalanya berhasil, kecuali makanan yang biasa atlet itu makan.

Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Manusia perlu memakan berbagai makanan, agar kesehatan tubuh dapat tercapai secara optimal. Tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan kita adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air (Syafrizar dan Wilda, 2008:5). Secara umum tujuan makanan menurut ilmu kesehatan adalah untuk memperoleh energi yang berguna bagi pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, mengatur metabolisme tubuh, serta mencegah dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit.

Faktor-faktor yang mempengaruhi gizi perubahan keseimbangan atau kelebihan konsumsi yang berkaitan dengan pemanfaatan pangan akan berpengaruh terhadap proses metabolisme. Gizi kurang terjadi karenan defisiensi atau ketidak seimbangan energi zat gizi.

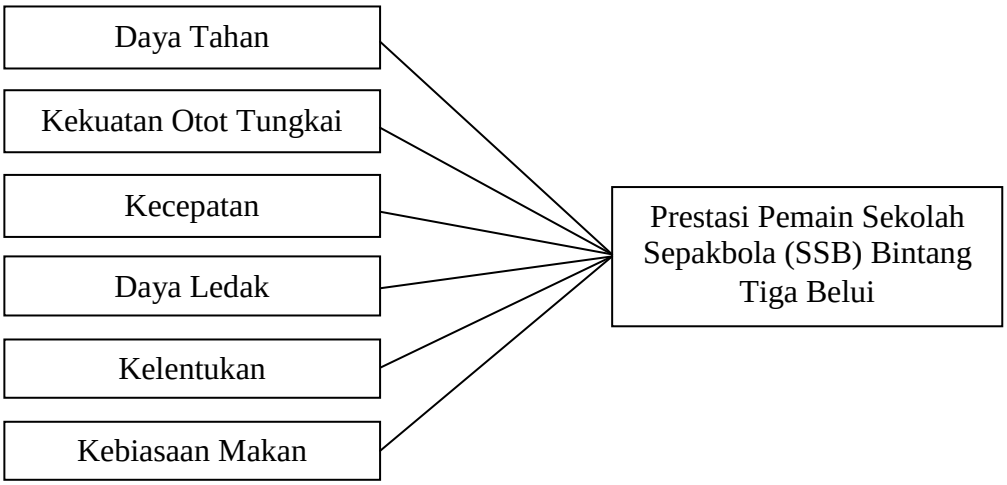
Agus Krisno (dalam Ramaina, 2011:17) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah :

> "(1) Produk pangan, (2) pembagian makanan atau pangan, (3) akseptabilitas (daya terima), (4)prasangka buruk pada bahan makanan tertentu, (5) pantangan pada makanan tertentu, (6) kesukaan terhadap jenis makanan tertentu, (7) keterbatasan ekonomi, (8) kebiasaan makanan, (9) selera makan, (10) sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, penyimpanan) dan (11) pengetahuan gizi".

Berdasarkan kutipan diatas, jelaslah banyak faktor yang mempengaruhi gizi seseorang, misanya saja pengetahuan tentang gizi, hingga mereka tidak mempunyai prasangka yang tidak baik akan sesuatu jenis makanan dan kebiasaan makanan serta keterbatasan pengadaan pangan yang dibutuhkan oleh tubuh. Di samping keterbatasan ekonomi juga dipengaruhi oleh penyediaan makanan yang kurang baik.

B. Kerangka Konseptual

Rendahnya prestasi pemain sekolah sepakbola SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci disebabkan oleh banyak faktor seperti yang telah diuraikan dilatar belakang, untuk itu sesuatu yang ilmiah dan konseptual di dalam proses pembinaan harus diperhatikan khususnya yang menyangkut kondisi fisik pemain seperti: daya tahan aerobik, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelentukan dan kebiasaan makan. Karena pemain harus mempelajari kondisi fisik dan memperhatikan kebiasaan makan yang baik untuk bias bermain selama 90 menit. Untuk lebih jelasnyadapat dilihat skema konseptual dibawah ini.



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini, dapat diajukan pertanyaan penelitian "bagaimana tingkat kondisi fisik dan kebiasaan makan pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci" , yang antara lain :

1. Bagaimana daya tahan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?
2. Bagaimana kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?
3. Bagaimana kecepatan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?
4. Bagaimana Daya Ledak yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?
5. Bagaimana kelentukan yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?
6. Bagaimana Kebiasaan Makan pemain SSB Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarakan hasil analisa data dari pelaksanaan tes kondisi fisik dan kebiasaan makan pemain maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kemampuan (Vo2max) pemain SSB Bintang Tiga Belui rata-rata sebesar 40 Ml/Kg/Menit, termasuk pada kategori sedang.
2. Kemampauan kekuatan otot tungkai Pemain SSB Bintang Tiga Belui rata-rata 116,24 Kg, termasuk pada kategori kurang.
3. Kemampuan kecepatan Pemain SSB Bintang Tiga Belui rata-rata 7,23 detik, termasuk pada kategori kurang sekali.
4. Kemampuan daya ledak otot tungkai Pemain SSB Bintang Tiga Belui rata-rata sebesar 2,04 meter, termasuk pada kategori kurang.
5. Kemampuan kelentukan pinggang Pemain SSB Bintang Tiga Belui rata-rata 13, 48 cm, termasuk pada kategori sedang.
6. Kebiasaan makan

   Berdasarkan penelitian tentang kebiasaan makan pemain sekolah sepak bola (SSB) Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci yang telah di laksanakan maka dapat disimpulkan bahwa, secara umum kebiasaan makan pemain sekolah sepak bola (SSB) Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci rata-rata 56% termasuk dalam kategori *kurang baik*.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat di kemukakansaran saran sebagai berikut:

1. Pelatih sekolah sepak bola (SSB) Bintang Tiga Belui Kabupaten Kerinci, agar memperhatikan faktor kondisi fisik terutama tingkat daya tahan (Vo2max), kekuatan otot tungkai, kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang dan kebiasaan makan yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain dan prestasi pemain.
2. Pemain, agar dapat berprestasi dengan baik dan hendaknya harus lebih ditingkatkan lagi kedisiplinan disetiap melakukan proses latihan terutama latihan kondisi fisik dan memperhatikan kebiasan makannya. Para pemain juga harus bisa menjalankan atau melaksanakan program latiahan secara sungguh-sungguh, menjaga kondisi fisik dengan istirahat yang cukup, mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung gizi, dan harus memiliki satu tujuan yang bulat dan keras untuk bisa meningkatkan prestasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya hal ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam pengembangan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih besar dan didaerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.

Arsil, dkk. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang. Sari Bahan Kuliah di FIK UNP.

Azwar, Saifudin. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta. Pustaka Pelajar

Bafirman dan Apri. 2008. Pembentukan Kondisi Fisik. Padang. UNP.

Depkes RI. 1992. Gizi Olahraga: Sehat, Bugar dan Berprestasi. Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan Kesehatan Masyarakat.

_____. 2002. *Gizi Atlet Sepakbola.* Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.

Djezed dan Darwis. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola.* Padang: IKIP Padang.

Herwin. (2006). Latihan Fisik Untuk Usia Muda. *file.upi.edu/Direktori/.../LATIHAN_KONDISI_FISIK.pdf.* Di akses tanggal 15 Agustus 2014.

https979.photobucket.comuseryuana_pranantamediabeep-test-diagram_zps3ac93879.gif.html. Diakses tanggal 10 April 2014.

Khant, Imanuel. 2013. Gambaran Kebiasaan Masyarakat di Perumahan Allendrew Permai Kelurahan Malayang I Lingkungan XI Kota Manado. *(http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/download/3323/2867).* Diakses tanggal 1 Agustus 2014.

Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukuranya*. Padang: FIK UNP.

Ismaryati. 2008. Tes & Pengukuran Olahraga. Surakarta. UNS Press

Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi.

Moeloek & Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta. FK UI.

Muchtar, Remmy. 1992. Olahraga Pilihan Sepakbola. Padang. Depdikbud.

Pekik, Djoko. 2007. Panduan *Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Ramaina. 2011. Kontribusi Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Di SD Negeri 29 Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.Skripsi.PADANG: UNP.

Riduwan. 2010. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula.* Bandung. Alfabet.

Santoso,S & Ranti,AC (2004*) kesehatan dan gizi*. *http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/28546/3/Chapter%20II.pdf*. Diakses tanggal 1 Agustus 2014.

Syafrizar dan Wilda.2008. Ilmu Gizi. Padang. Wineka Media.

_____. 2009. Gizi Olahraga. Padang. Wineka Media.

Suhardjo. 1989. Sosio Budaya Gizi. Bogor: Depdikbud.

_____. 2008. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Syafril. 2010. Statistika. Padang. Sukabina Press

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.

Tim Pengajar Sepakbola. 2005. *Sepak Bola*. Padang: FIK UNP.

UNP. 2011. *Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: UNP.

UU RI. No. 3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional.* Bandung: Citra Umbara.