

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA LPI  
SMA ADABIAH 1 KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

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



**PUTRA ALFAJRI YANDRI  
NIM.15086328**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**



**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang**

**Nama** : **Putra Alfajri Yandri**

**Nim** : **15086328**

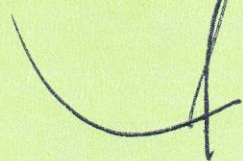
**Program Studi** : **Penjaskesrek**

**Jurusan** : **Pendidikan Olahraga**

**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

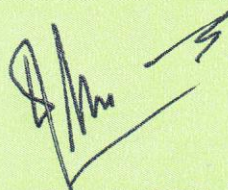
**Padang, Agustus 2020**

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1003**

**Disetujui oleh  
Dosen Pembimbing**



**Dra. Darni, M.Pd  
NIP. 19601225 198403 2 001**



**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Putra Alfajri Yandri**  
**NIM : 15086328**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

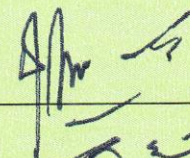
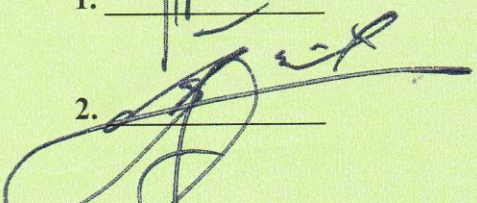
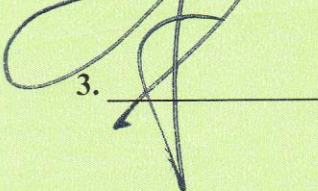
**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang**

**Padang, Agustus 2020**

**Tim Penguji**

- 1. Ketua : Dra. Darni, M.Pd**
- 2. Sekretaris : Dr. Arsil, M.Pd**
- 3. Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd**

**Tanda Tangan**

1.   
2.   
3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2020  
Yang membuat pernyataan



**Putra Hafjri Yandri**  
**NIM. 15086328**

## ABSTRAK

### **Putra Alfajri Yandri. 2020. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang**

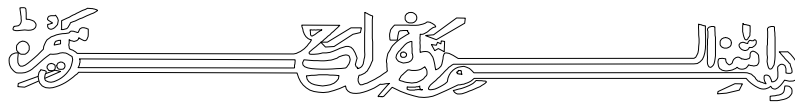
Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang pada kompetisi liga pendidikan Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2020 di lapangan SMA Adabiah 1 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kondisi fisik, diantaranya: Daya tahan dengan *yo-yo intermittent recovery test*, 2) kecepatan dengan tes *sprint* 30 meter, 3) kelincahan dengan *zig-zag run test*, dan 4) daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat Daya tahan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang memiliki rata-rata 40.0 mL/min/kg, berada pada kategori sedang. 2) Tingkat kecepatan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang memiliki rata-rata 4,30 detik, berada pada kategori baik. 3) Tingkat kelincahan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang memiliki rata-rata 6,49, berada pada kategori baik. 4) Tingkat daya ledak otot tungkai pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang memiliki rata-rata 57,3, berada pada kategori kurang. 5) Tingkat kondisi fisik pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang memiliki rata-rata 50,00, berada pada kategori sedang.

**Kata Kunci: Kondisi Fisik, Sepakbola**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang”. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah dan ibu yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan
2. Dra. Darni, M.Pd. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Dr. Arsil, M.Pd dan Atradinal, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan

5. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Pelatih dan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 kota Padang yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2015 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Agustus 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Sepakbola .....	11
2. Kondisi Fisik .....	13
B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Pertanyaan Penelitian .....	24
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
D. Definisi Operasional .....	27
E. Jenis dan Sumber Data .....	28
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	29
G. Teknik Analisis Data .....	36



## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	37
B. Hasil Penelitian .....	37
1. Dayatahan .....	37
2. Kecepatan .....	38
3. Kelincahan .....	40
4. Dayaledak Otot Tungkai .....	42
5. Kondisi Fisik .....	43
C. Pembahasan.....	45
1. Tingkat Dayatahan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah Kota Padang .....	45
2. Tingkat kecepatan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah Kota Padang.....	46
3. Tingkat kelincahan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah Kota Padang .....	47
4. Tingkat dayaledak otot tungkai pemain sepakbola LPI SMA Adabiah Kota Padang .....	48
5. Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola LPI SMA Adabiah Kota Padang .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang .....	27
2. Norma Kapasitas Aerobic untuk umur 13-19 Tahun .....	31
3. Norma Standarisasi Untuk Kecepatan dengan Lari 30 Meter (Sprint) .....	32
4. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan Dengan <i>zig zag Run Test</i> ( Putra)	33
5. Norma Vertikal Jump Putra .....	35
6. Frekuensi Kemampuan Daya tahan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah Kota Padang .....	36
7. Frekuensi Kemampuan Kecepatan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah Kota Padang .....	39
8. Frekuensi Kemampuan Kelincahan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah Kota Padang .....	40
9. Frekuensi Kemampuan Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola LPI SMA Adabiah Kota Padang .....	42
10. Frekuensi Kemampuan Kondisi fisik pemain sepakbola LPI SMA Adabiah Kota Padang .....	43



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	24
2. <i>Yo-Yo Intermittent Recovery test</i> .....	30
3. Bentuk pelaksanaan kecepatan lari ( <i>Sprint</i> ) 30 meter .....	32
4. Bentuk pelaksanaan kelincahan dengan <i>zig zag run test</i> .....	34
5. Gerakan loncat tegak .....	35
6. Histogram hasil Dayatahan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah kota padang .....	38
7. Histogram hasil kecepatan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah kota padang .....	40
8. Histogram hasil kelincahan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah kota padang .....	41
9. Histogram hasil dayaledak otot tungkai pemain sepakbola LPI SMA Adabiah kota padang .....	43
10. Histogram Hasil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola LPI SMA Adabiah Kota Padang .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Penelitian Dayatahan .....	57
2. Data Hasil Kecepatan .....	58
3. Data Hasil Kelincahan .....	59
4. Data Daya ledak Otot Tungkai .....	60
5. Table Analisis Hasil Penelitian Kondisi Fisik Yang Ditranformasikan Kedalam T Score .....	61
6. Dokumentasi Penelitian .....	62



# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Sebagai salah satu kegiatan cabang olahraga prestasi puncak merupakan sarana utama. Pada target inilah akan terlihat arti dari sebuah nilai kompetitif yang diperjuangkan oleh para atlet sepak bola. Sesuai dengan UU RI No. 3 tahun 2005 Bab I pasal 1: 13 tentang sistem Keolahragaan Nasional, menyatakan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mendapatkan prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Kutipan di atas, menunjukkan salah satu sasaran pembinaan dan pengembangan olahraga adalah prestasi. Prestasi olahraga dapat menumbuhkan rasa kebanggaan nasional dan juga dapat dijadikan alat pemersatu bangsa. Peningkatan kemampuan dapat diwujudkan bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik, program latihan, sarana dan prasarana yang memadai serta komitmen pemerintah untuk membangun prestasi olahraga. Salah satunya adalah sepak bola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola adalah olahraga yang sangat menguras tenaga, dengan gaya permainan cepat, mengumpan bola dengan tepat dan cepat, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya dengan mengiring bola ke gawang lawan, dan berusaha memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan

Menurut Syafruddin (2011:22) bahwa pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah

faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, dana , organisasi, keluarga, dan sebagainya.

Dari penjelasan diatas, bahwa prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari faktor internal yaitu kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukankoordinasi dan lain sebagainya merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan bermain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor teknik, taktik dan mental.

Sehubungan dengan ini Weineck dalam Syafruddin (2012:29) mengemukakan: “Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasana yang digunakan”.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa, agar dapat menjadi seorang atlet yang handal dan berprestasi dalam olahraga banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Di samping pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik,



taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal. Jadi dapat dilihat dengan jelas bahwa untuk mencapai prestasi maksimal seorang atlet juga didukung oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti yang di kemukakan oleh Syafruddin (1999: 36) bahwa Faktor-faktor kondisi fisik secara umum yang mempengaruhi prestasi antara lain; “(1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya ledak (*power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) kelentukan (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accuracy*), (10) reaksi (*reaction*).

Dalam pengembangan prestasi yang optimal selain pembinaan atlet yang baik dan kontiniu, prestasi optimal seorang atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Dari keempat faktor ini Ehlenz/ Grosser/ Zimmerman dalam Syafruddin (2012:54) menyebutkan bahwa: ”Sebagai unsur-unsur prestasi olahraga. prestasi yang ditampilkan atau yang diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun tim dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki atlet tersebut. Keempat unsur tersebut menyatu dalam satu bingkai yang dikenal dengan prestasi olahraga”

Dari keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam 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 menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa seorang atlet dikatakan dalam kondisi fisik yang baik apabila ia mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Bagi seorang atlet, status atau derajat kondisi fisik yang baik mutlak diperlukan, baik untuk mengikuti program latihan maupun menghadapi situasi dalam pertandingan. Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik seorang atlet yang menekuni cabang olahraga tidak mungkin dapat mencapai prestasi yang baik pula.

Berdasarkan komponen kondisi fisik di atas, jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam olahraga, termasuk olahraga sepakbola. Dalam olahraga sepakbola kondisi fisik yang sangat dominan dibutuhkan adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan aerobik, dan Daya tahan (anaerobik). Kekuatan yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai karena pada saat pertandingan sepakbola atlet harus mempunyai daya ledak otot tungkai yang baik pada saat melakukan gerakan



menendang bola kegawang (*shooting*) sehingga menciptakan gol tanpa ditepis oleh penjaga gawang, dan kecepatan yang tinggi pada saat mengejar umpan yang diberi oleh teman serta kelincahan pada saat menggiring bola ataupun bergerak maju ke arah gawang dalam melewati pemain lawan sehingga pemain bisa menciptakan peluang yang bagus untuk menendang bola kegawang lawan dan juga keseimbangan pada saat berlari mengejar bola agar tidak mudah terjatuh. kondisi fisik selanjutnya yang dibutuhkan dalam sepakbola yaitu Daya tahan ( $Vo_{2max}$ ) karena sepak bola dimainkan dalam dua babak, waktu dalam satu babak adalah 45 menit oleh karena itu atlet harus mempunyai daya tahan yang bagus untuk tidak cepat lelah pada saat bertanding sehingga bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal. Sedangkan Daya tahan sangat dibutuhkan dalam pertandingan ketika seorang atlet melakukan serangan balik sehingga atlet diharuskan berlari dengan atau tanpa bola dari daerah pertahanan sampai ke daerah serang untuk menyusun serangan dalam menciptakan sebuah gol. Jadi semakin bagus kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet sepak bola semakin bagus kemampuan permainan atlet dalam bertanding, sehingga bisa memenangkan pertandingan tersebut.

Adabiah adalah salah satu sekolah menengah atas (SMA) yang berada di kota Padang yang memiliki Prestasi di bidang sepak bola yang di adakan oleh menpora sejak tahun 2011. SMA Adabiah memiliki prestasi LPI kota Padang pada tahun 2015 mencapai final mendapatkan peringkat 2. Pada tahun 2016 SMA Adabiah 1 Kota Padang mampu mencapai semi final atau empat besar, dan di tahun 2017 dan 2018 SMA Adabiah 1 Kota Padang tidak lolos grup,

begitu juga di tahun 2019 SMA Adabiah 1 Kota Padang juga tidak lolos grup. Disebabkan oleh faktor pelatih yang tidak ada lisensinya. LPI kota Padang, pada tahun 2014 SMA Adabiah hanya bisa sampai semi final, pada tahun 2015 LPI ditiadakan karena PSSI dibekukan dan semua yang bersangkutan dengan liga ditiadakan di Indonesia, pada tahun 2016 LPI kembali diadakan di Indonesia dan SMA Adabiah hanya bisa finis di 16 besar liga pendidikan Indonesia (LPI), pada tahun 2017 SMA Adabiah tidak lolos group sampai sekarang.

Semenjak PSSI dibekukan persiapan SMA Adabiah tidak maksimal untuk menghadapi liga pendidikan Indonesia (LPI) yang diadakan oleh menpora dikarenakan pelatih SMA Adabiah hanya menggunakan guru olahraga saja, sehingga materi yang diberikan pelatih kepada atlet LPI SMA Adabiah kurang memahami disebabkan pelatih tidak memiliki lisensi untuk melatih. Kurangnya sarana dan prasarana seperti latihan pergi ketempat lain.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di tahun 2019, menurunnya prestasi pemain LPI SMA Adabiah 1 kota padang disebabkan oleh faktor kondisi fisik yang terbilang masih jauh dari harapan, dikarenakan pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang selalu mengalami kelelahan dalam pertandingan dan tidak siap melakukan serangan balik maupun diserang lawan. Peneliti menduga rendahnya kondisi fisik pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang mempengaruhi menurunnya prestasi. Hal itu dilihat ketika SMA Adabiah 1 Kota Padang v SMA 4 Sumbar pada saat pertandingan tersebut kondisi fisik masih rendah, yaitu pada saat menendang bola masih lemah dan sering terjatuh karena tidak adanya keseimbangan yang terjadi pada tubuh pada saat menendang maupun berlari mengejar bola serta pada saat menggiring bola

gerakan pemain masih kaku sehingga pergerakannya saat membawa bola mudah dibaca oleh lawan dan akhirnya bola bisa direbut oleh lawan kemudian unsur kecepatan yang dimiliki oleh atlet saat mengejar bola masih kurang sehingga mudah dihentikan oleh lawan, dan pada saat memasuki babak kedua pemain sudah mengalami kelelahan yang menyebabkan mudahnya lawan mencetak gol sehingga sering mengalami kekalahan dan pada saat pemain melakukan serangan balik, pemain tidak bisa berlari dengan cepat dari daerah pertahanan sampai ke daerah serang sehingga bola yang sudah dipassing oleh temannya ketengah tidak bisa dimanfaatkan dengan maksimal, ataupun juga setelah sampainya didaerah serang bola mudah saja dirampas oleh lawan karena pemain sudah merasa kelelahan. Dari permasalahan diatas penulis menduga bahwa penyebab dari kesalahan diakibatkan kurangnya kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain LPI SMA Adabiah 1 jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih,

Dilihat dari segi permainan sepak bola SMA Adabiah 1 Kota Padang yang penulis amati, masih jauh dari harapan. Dimana pemain sepak bola SMA Adabiah 1 Kota Padang selalu mengalami kekalahan dalam bertanding. Pada saat menendang bola selalu lemah dan sering terjatuh tidak adanya keseimbangan, bola mudah direbut, kecepatan yang berkurang, sering kalah dalam melakukan duel body charge, dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang, dan kondisi fisik masih rendah. Hal itu terlihat jelas menjadi penyebab pemain sepak bola SMA Adabiah 1 mengalami penurunan prestasi dan selalu gagal dalam kejuaraan atau kompetensi.

Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan faktor yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kelentukan
2. Dayatahan
3. Kecepatan
4. Kelincahan
5. Kekuatan
6. Kekuatan otot tungkai

## **C Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan maka penelitian ini dibatasi pada Tinjauan Kondisi Fisik pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang yang meliputi :

1. Dayatahan
2. kecepatan
3. Kelincahan
4. Kekuatan otot tungkai



#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana status daya tahan pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang ?
2. Bagaimana status kecepatan pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang ?
3. Bagaimana status kelincahan pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang ?
4. Bagaimana status daya ledak otot tungkai pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang secara keseluruhan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang yang meliputi:

1. Untuk mengetahui kemampuan Dayatahan yang dimiliki pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang
2. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan yang dimiliki pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang
3. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan yang dimiliki pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang
4. Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot tungkai yang dimiliki pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian maka diharapkan hasilnya bermanfaat sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk menyelesaikan program strata satu (S.1) pada jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada Pelatih agar mengetahui bagaimana kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang.
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, atlet, pembinaan dan organisasi untuk pencapaian prestasi olahraga sepak bola yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan acuan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang.
5. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada Perpustakaan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.