

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 PAYUNG SEKAKI KABUPATEN SOLOK

SKRIPSI

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



Oleh :

HALAL HAMDİ

NIM: 74353

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Ilmu
keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SepakBola SMP Negeri 1
Payung Sekaki Kabupaten Solok**
Nama : Halal Hamdi
Bp / Nim : 2006 / 74353
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 18 Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	tanda tangan
1. Ketua	: Drs.H. Arsil, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	2.
3. Anggota	: Drs. Zalpendi, M.Kes	3.
4. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd	4.
5. Anggota	: Dra. Erianti, MPd	5.

Halaman Persetujuan Skripsi

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SepakBola SMP Negeri 1
Payung Sekaki Kabupaten Solok

Nama : Halal Hamdi

NIM : 74353

Jurusan : Pendidikan Ilmu Keolahragaan

Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 18 januari 2011

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs.H. Arsil,M.Pd
NIP. 195903241985031002

Drs.Yulifri,M.Pd
NIP.195907051985031002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205021987231002

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok

Oleh: HALAL HAMDY, / 2011

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok yakni daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepakbola yang berjumlah sebanyak 20 orang. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah 20 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan melakukan pengukuran terhadap variabel kondisi fisik, kemudian data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekwensi)

Kemudian data dianalisis dengan persentase dengan hasil sebagai berikut : tes daya tahan dengan kategori kurang sekali sebanyak 11 orang (55%) dan pada kategori kurang sekali 9 orang (45%). tes daya ledak (Ekplosive power) dengan kategori sedang sebanyak 20 orang (100%). tes kelincahan (agility) dengan kategori baik sekali sebanyak 10 orang (50%) dan pada kategori baik sebanyak 10 orang (50%). tes kecepatan (speed) dengan kategori kurang sebanyak 2 orang (10%) dan pada kategori kurang sekali sebanyak 18 orang (90%). Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa daya tahan pemain kurang sekali dan untuk daya ledak otot tungkai pemain sedang,. Sedangkan untuk kelincahan pemain memiliki kategori yang baik dan kecepatan pemain belum memiliki kecepatan yang tinggi atau kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kondisi fisik Atlet Sepakbola SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok”. Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang. 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 dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
2. Drs. Zalfendi, M.Kes, Drs. Suwirman, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orang tuaku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil serta berdo'a dan memberikan dorongan dengan tulus dan ikhlas kepada penulis sehingga skripsi ini bisa penulis selesaikan dengan baik.
7. Buat teman-teman yang senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepakbola	8
2. Pengertian Kondisi Fisik	12
3. Komponen Dasar Kondisi Fisik	15
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel.....	25
C. Defenisi Operasional	26
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	33
1. Variabel Daya Tahan	33
2. Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	35
3. Variabel Kelincahan	37
4. Variabel Kecepatan	39
B. Pembahasan	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

“Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan atau masyarakat dapat mengembangkan : a) Perkumpulan olahraga. b) Pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. c) Sentra pembinaan olahraga prestasi. d) Pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan. e) Prasarana dan sarana olahraga prestasi. f) Sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga. g) Sistem Informasi keolahragaan ;dan h) Melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan Internasional sesuai dengan kebutuhan”.

Berdasarkan uraian di atas untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk atau mengubah respon fisiologis, di samping elemen fisik yang terlibat dalam latihan untuk menjadi seorang pemain yang handal. Pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina

atau pelatih dan oleh atlet itu sendiri, misalnya faktor teknik, taktik, mental dan kondisi fisik dan juga model latihan yang mendukung peningkatan faktor–faktor di atas. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan Sugiyono (2000:1) bahwa untuk mencapai prestasi/ hasil yang sesuai dengan yang diharapkan dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan antara lain :

(1) Bakat, minat, dan motivasi berolahraga pelaku (siswa), (2) dukungan moral dan materil dari keluarga, (3) proses pembinaan secara berkesinambungan, dan terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik , dalam waktu yang relative lama , (4) dukungan sarana dan prasarana yang memadai , (5) kondisi fisik yang baik , geografis – klimatologis , dan cultural yang kondusif.

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

Menurut Syafruddin (1992:22) bahwa pencapaian prestasi ditentukan oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri

pemain seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar pemain itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Di samping faktor-faktor di atas prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari pemain itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontinu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut kondisi fisik yang terdiri daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan merupakan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan bermain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti teknik, taktik, dan mental.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang bersipat kelompok. Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, yang menuntut stamina kuat dan gerakan yang cepat dan kelicahan serta taktik bermain yang bagus. Oleh karena itu untuk dapat menjadi seorang pemain sepakbola yang handal dan bermutu, untuk itu diperlukan adanya latihan yang teratur serta berkesinambungan dan kemampuan kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap prestasi pemain sepakbola SMP Negeri 1

Payung sekaki kabupaten solok terlihat kurang baik. Kurang berprestasinya pemain sepakbola SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok ini mungkin disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor kemampuan kondisi fisik yang dimiliki pemain kemampuan kondisi fisik tersebut meliputi: daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerakan. Tuntutan kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola secara umum harus berada pada kondisi baik. Karena permainan sepakbola dilakukan dalam waktu 2x45 menit pada lapangan yang luas dengan gerakan-gerakan kongkrit.

Namun kenyataanya yang penulis amati dilapangan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok belum terlihat baik. Hal ini terlihat dengan tidak mampunya pemain bermain sepakbola secara baik. Pada sisi lain juga terlihat seringnya pemain melakukan berbagai kesalahan teknik saat bermain. Disamping faktor sarana prasarana latihan, dukungan orang tua, status gizi pemain, dan postur tubuh yang dimilikinya Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain juga sangat berpengaruh yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai. Dengan demikian penelitian ini berjudul “ Tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, tentang kondisi fisik pemain sepakbola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi yaitu sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Daya ledak
5. Sarana dan prasarana
6. Dukungan orang tua.
7. Dukungan dan perhatian Komite sekolah
8. Motivasi pemain dalam berlatih.

C. Pembatasan Masalah.

Setelah dikemukakan kendala-kendala yang dapat menghambat prestasi olahraga sepak bola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok maka dengan keterbatasan penulis akan pengetahuan, pengalaman, waktu, dan dana , maka yang akan diteliti dalam penelitian ini hanya faktor kemampuan kondisi fisik pemain yang mengikuti pembinaan olahraga sepak bola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kecepatan dan daya ledak.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah , maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu: Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik daya tahan, daya ledak, kelincahan dan kecepatan pemain sepak bola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Daya tahan pemain dalam pembinaan olahraga sepak bola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok.
2. Daya ledak pemain dalam pembinaan olahraga sepak bola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok.
3. Kelincahan pemain dalam pembinaan olahraga sepak bola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok.
4. Kecepatan pemain dalam pembinaan olahraga sepak bola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbanggan ilmu pengetahuan dan proses melatih di lapangan, selain itu juga diharapkan dapat memberikan mamfaat bagi :

1. Penulis, penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah, guru/Pembina, dan siswa dalam pembinaan olahraga sepak bola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok.
3. Sebagai bahan masukan bagi para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama yang lebih mendalam.
4. Sebagai sumbangan bahan bacaan di perpustakaan
5. Sebagai bahan masukan bagi jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan satu cabang olahraga yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah seorang dari pemain menjadi penjaga gawang. Dimainkan di lapangan yang rata berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter dan dibatasi garis selebar 12 centimeter serta dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter (Djezed dan Darwis, 1985:58).

Prinsip dalam sepakbola adalah bermain dengan sebaik-baiknya dengan lawan serta memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan serta memperoleh kemenangan, sebagaimana yang diungkapkan oleh Muchtar (1992:81) bahwa “sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2 x 45 menit pemain dituntut untuk bergerak dan bukan hanya sekedar bergerak namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat bahkan 180 derajat, melompat, meluncur (sliding), beradu badan (body chart) bahkan terkadang

berlanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi, semua itu menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik apalagi jika kita berbicara tentang sepakbola prestasi maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi.

Kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominant untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal menurut Astrand dalam Arsil (2000:6) menjelaskan bahwa “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*eksplosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Sedangkan jika ditinjau dari konsep metabolik terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobic power*).

Selain itu untuk mendukung kemampuan pemain agar bisa bermain 2 x 45 menit bahkan lebih kondisi fisik juga diperlukan untuk memperkecil resiko cedera, karena sepakbola merupakan olahraga kontak langsung. Pemain yang memiliki tingkat kondisi fisik rendah kemungkinan terjadi cedera yang cukup tinggi.

Sepakbola juga merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik disamping itu sepakbola menuntut kreativitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan sendiri.

Menurut Batty (1986:4) “sepakbola adalah sebuah permainan sederhana dan dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sampai kepada tingkat kesulitan yang tinggi”.

Menurut Sneyers (1988:10) mutu permainan kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola, makin baik teknik penguasaan bola oleh seorang pemain sepakbola maka mudah dia dapat melepaskan diri dari suatu situasi yang gawat atau tekanan dari pihak lawan. Selanjutnya Sneyers (1990:20) menjelaskan bahwa pada dasarnya adalah “suatu usaha untuk menguasai bola atau merebutnya kembali bila sedang dikuasai lawan, bila teknik dasar suatu dikuasai maka bola lebih lama berada dalam penguasaan para pemain akan lebih leluasa untuk menentukan jalan pertandingan dan memasukan bola ke gawang lawan. Atlet yang kurang menguasai teknik dasar akan lebih sering kehilangan bola, sehingga kesempatan untuk memenangkan pertandingan menjadi berkurang”. Selanjutnya Coever (1987:21) menjelaskan dalam “sepakbola harus dikuasai dulu teknik-teknik dasar untuk dapat bermain dengan baik berlatih secara terarah”.

Menurut Syafruddin (1979:3) bahwa “keterampilan dasar adalah sebagai keterampilan teknik yang menjadi dasar dan harus dikuasai oleh pemain dalam bermain sepakbola”. Teknik dalam

sepakbola adalah hubungan harmonis antara manusia dengan bola (PSSI, 1991:24) seterusnya Harsono (1975:92) menyatakan “teknik dasar merupakan suatu kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola, tekni dasar ini merupakan senjata bagi pemain untuk memenangkan pertandingan.

Menurut Emral Abus (2005:22) bahwa dalam “permainan sepakbola akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan. Dengan kontak langsung tersebut memungkinkan terjadinya pelanggaran bola meninggalkan lapangan, bola masuk gawang, pemain dikeluarkan dilapangan, gangguan cuaca”. Untuk menindaklanjuti diperlukan tindakan yang cepat dan tepat dalam waktu yang cepat dan tepat pula dilapangan, keputusan ini akan menghindari terjadinya kesalahan paham antar sesama pemain atau pemain dengan wasit.

Pemain sepakbola ini memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik. Di samping itu sepakbola menuntut kreativitas teknik, keberanian untuk dapat berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan diri sendiri, sebagaimana yang diungkapkan oleh Syafruddin (1999:30) bahwa “salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental”. Seberapa besar penting dan

pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung pada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Sementara itu ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan yang berimbang antara kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Keseluruhan komponen-komponen keterampilan teknik dasar sepakbola perlu dilatih dan ditingkatkan kemampuannya sehingga kematangan teknik dan taktik dapat dijalankan dengan baik, untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang berkemampuan tinggi ia harus memiliki seluruh keterampilan dasar sepakbola dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan dasar sepakbola seperti menendang bola, menahan bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, gerak tipu tanpa bola dan melempar bola sangat diperlukan oleh seorang pemain supaya dapat bermain sepakbola dengan baik dan dapat mencetak prestasi yaitu berupa kemenangan.

2. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik (physical conditioning) memegang peran yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan tingkat kesegaran jasmani (physical fitness). Tingkat kesegaran jasmani sangat menentukan fisiknya dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari selain berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani kondisi

fisik merupakan program pokok untuk pembinaan pemain berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Iwan setiawan dalam Luthan, dkk (1991) berpendapat “pemain yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik biasanya akan terhindar dari kemungkinan cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat“. Selanjutnya Harsono (1996) berpendapat kondisi fisik yang baik maka akan ada:

“1) Peningkatan dalam kemampuan sirkulasi dan kerja jantung 2) peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan komponen kondisi fisik 3) gerak yang lebih baik pada waktu latihan 4) pemilihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan 5) respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian di perlukan”

Dalam permainan sepakbola kondisi fisik merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi karena dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit. Untuk itu tanpa kondisi fisik yang baik pemain sepakbola tidak akan mampu mengikuti jalanya suatu pertandingan dan sulit untuk mencapai prestasi yang membanggakan.

Kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan yang menentukan prestasi dan realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan dan motivasi). Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik

dalam usaha mencapai prestasi yang optimal begitu halnya dalam olahraga sepakbola.

Untuk terwujudnya prestasi maksimal kondisi fisik pemain sepakbola yang baik merupakan suatu hal yang sangat diperlukan.

Jonat dan Krempel dalam Syafrudin (1999:32):

“Mengatakan kondisi fisik itu dibedakan atas arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan (*strength*) kecepatan (*speed*) dan daya tahan (*endurance*) sedangkan dalam arti luas adalah ketiga faktor diatas ditambah dengan faktor kelincahan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*).

Syaifuddin (1999:35) berpendapat bahwa komponen kondisi fisik terdiri dari dua bagian antara lain:

a. kondisi fisik umum

Syaifuddin (1999:35) “kondisi fisik adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan daya tahan dan kelentukan “kemudian Fother dalam Syaifuddin (1999:35) mengatakan bahwa “latihan kondisi fisik berarti latihan–latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kondisi fisik khusus“.

b. Kondisi fisik khusus

kondisi fisik adalah merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga

tertentu, Jonath dan Krempel dalam Syaifuddin (1999:36) mengatakan bahwa “bila kondisi dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi fisik disini disebut sebagai kondisi fisik khusus. Rothing danurosing dalam Syaifuddin (1999:36) mengartikan “kondisi fisik khusus sebagai salah satu latihan yang optimal dari kemampuan yang menentukan prestasi setiap cabang olahraga.

3. Komponen Dasar Kondisi Fisik

Menurut Jonath dan Krempel bahwa “secara persentase komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola memberikan kontribusi yang berbeda-beda seperti daya tahan 30 persen, kekuatan 15 persen, kecepatan 20 persen, kelenturan 15 persen dan koordinasi 20 persen. Berdasarkan persentase dari komponen kondisi fisik tersebut didasarkan kepada tingkat kebutuhannya dalam permainan sepakbola itu sendiri.

a. Daya ledak / *eksplosive power*

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen motorik yang penting dalam kegiatan olahraga karena akan menentukan seberapa jauh orang melompat, seberapa cepat orang berlari dan sebagainya. Menurut Anasio dalam Arsil (1999:20) “daya ledak merupakan hubungan antara kekuatan

dengan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosive dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maximum dalam suatu durasi yang pendek.

Tanaka dalam Arsil (1999:17) mengemukakan “daya ledak sangat berperan dalam usaha-usaha pelolosan final sprint“, sedangkan menurut Here dalam Arsil (1999:25) bahwa “kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi“, kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosive untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

b. *Kekuatan/strength*

Menurut Meusel dan Letzelter dalam Fauzan Hos (1989:56) “kekuatan adalah sifat dasar manusia dengan kekuatan kita menggerakkan suatu benda atau masa beban sendiri atau alat olahraga dan kemampuan kekuatan dapat mengatasi hambatan, tahanan dengan mempergunakan otot-otot.

Syafruddin (1999:32) menjelaskan bahwa “kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik tanpa kekuatan

orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya. “ Moehamad Sajoto (1988:54) menyatakan “kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seseorang pada saat menggunakan otot-otot menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

Menrut Asep Suharta dalam Antoni (2005:19) “kekuatan adalah gaya yang dikerahkan oleh otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban”. Sedangkan Jonath dan Krempel dalam Syafruddin(1999:40) menyatakan bahwa “ kemampuan kekuatan manusia tergantung dari beberapa faktor sebagai berikut :

a) Penampang serabut. b)jumlah serabut otot. c) struktur bentuk. d) panjang otot e) kecepatan kondisi otot f) tingkat peregangan otot. g) koordinasi otot intra atau koordinasi dalam otot. h) koordinasi otot inter atau koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerja sama pada satu gerakan yang diberikan i) motivasi j) usia dan jenis kelamin.

Kemampuan kekuatan manusia tidak terlepas dari apa yang dikemukakan oleh para ahli tersebut, sebagai seorang atlet untuk mendapatkan hasil yang bagus harus dapat memenuhi kriteria-kriteria yang telah dikemukakan tersebut. Kekuatan adalah salah satu komponen dasar kondisi fisik yang sangat besar peranya dalam suatu cabang olahraga khususnya sepakbola seorang pemain tidak akan maksimal ketika bermain apabila kekuatanya tidak baik sehinga akan memberi efek yang

buruk terhadap pemain tersebut seperti tendangan yang kurang keras dan lain-lain. Seperti yang dijelaskan Arsil (1989:56) dalam permainan sepakbola diperlukan 3 bentuk kekuatan

“a) Kekuatan maximum adalah kemampuan otot dalam kontraksi maksimal serta dapat melawan atau menahan dan memindahkan beban maksimal pula. b)kekuatan ledakan merupakan kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan yang tinggi dalam satu gerakan c) kekuatan daya ledakan merupakan kemampuan lamanya daya tahan otot untuk melawan tahanan beban yang tinggi intensitasnya.”

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang utama dari kondisi fisik secara keseluruhan karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, Friederich dalam Arsil (1998:56) mengemukakan bahwa “kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal”, sedangkan menurut Costel dalam Syafruddin (1999:49) kekuatan juga didefinisikan sebagai “suatu kemampuan maksimal untuk melakukan atau melawan gaya dengan kata lain bahwa kekuatan berkontraksi dari otot dalam melakukan aktivitasnya.

Verducel dalam Syafruddin (1996:56) menyatakan bahwa “kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangun tenaga terhadap suatu tahanan“, sedangkan Harsono (1988:102) mengatakan bahwa” kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya.

c. Kecepatan / Speed

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sajoto (1988:98) mendefinisikan “kecepatan adalah suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju ke maksimal”.

Kecepatan reaksi menunjukkan kemampuan untuk menjawab secepat mungkin suatu rangsangan melalui pendengaran, penglihatan, dan rasa (taktik) kecepatan reaksi dapat diubah dalam waktu interval yang besar dimana waktu interval itu terjadi dari suatu tanda (misalnya tembakan dalam start lari) yang diakhiri oleh gerakan otot yang telah dibebani kecepatan gerakan siklis dan asiklis menentukan waktu pelaksanaan pada aktivitas dengan adanya hambatan luar yang sedikit. Kecepatan Asiklis ditandai oleh kecepatan reaksi maksimal melalui suatu eksplosive dari otot, kecepatan gerakan Siklis sering juga digambarkan sebagai gerakan yang berulang-ulang dimana gerakan ini dapat dikenal melalui kontraksi sub maksimal. “kontraksi sub maksimal adalah hasil dari amplitudo gerakan dengan frekwensi gerakan” (Fauzan Hos, 1989:86).

Salah satu elemen penting dari kondisi fisik adalah kecepatan, secara fisiologi diartikan sebagai “kemampuan yang

berdasarkan kelentukan prose system persyarafan dan otot-otot yang melakukan gerakan dalam satuan waktu tertentu”, Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:86) secara fisikalis dapat diartikan jarak dibagi waktu dan hasil pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat tubuh. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:43) mengatakan “kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, dan koordinasi.

d. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain diarena tertentu, atau seorang yang mampu merubah satu posisi keposisiyang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik” (Sajoto 1988:60).

Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan sangat diperlukan untuk mengontrol bola baik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan, pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancer, karena koordinasi merupakan kerjasama antara system saraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan.

Dalam permainan sepakbola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik jika seseorang pemain dapat bergerak kearah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

e. Daya tahan kardiovaskuler

Dalam satu pertandingan seorang pemain dituntut untuk mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik sepakbola. Daya tahan yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola adalah daya tahan aerobik dimana oksigen diperlukan sekali hingga aktivitas berhenti, daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Neuman dalam Abidin (1990:50) mengatakan bahwa “daya tahan otot adalah kemampuan otot dalam menerapkan tenaga yang sub maksimal secara berulang-ulang atau meneruskan kontraksi otot untuk beberapa periode waktu “. Arsil (1999:21) menjelaskan bahwa “daya tahan dalam sepakbola merupakan kesanggupan untuk melakukan aktivitas selama berlangsung permainan“. Dalam permainan sepakbola daya tahan sangat diperlukan hal ini karena permainan sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cepat dalam

lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak aktif selama permainan berlangsung. Harsono (1996:19) "Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut.

Jantung berperan besar dalam memberikan kontribusi yang baik untuk mendapatkan daya tahan yang baik terhadap fungsi jantung, akibat dari latihan gahwa pada waktu istirahat jumlah denyut nadi 1 menit pada orang yang terlatih lebih rendah daripada yang tidak terlatih". Jonhson dan Nelson dalam Arsil (1999:4) "frekwensi nadi 40 -60 pada olahragawan adalah suatu hal yang tidak jarang dijumpai".

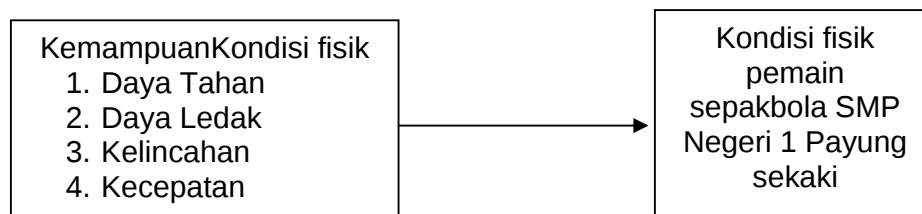
Secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernapasan "kemampuan jantung dapat menambah volum semenit untuk transper dan oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam system metabolisme dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja maka pompa darah akan lebih lancer sehingga sel-sel yang memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluan " Fox dalam Arsil (1999:21).

Dari pernyataan di atas dapat dijelaskan bahwa kemampuan sejumlah darah yang dikirim ke otot yang sedang aktif bergerak, dan mengambil oksigen dari darah sebagai

bahan bakar pada waktu tubuh melakukan aktifitasnya, sedangkan V_{O2max} itu sendiri menggambarkan tingkat aktivitas badan untuk mendapatkan oksigen lalu mengirimkannya ke otot-otot serta sel-sel lain dan menggunakannya dalam pengadaan energi. Dimana pada saat bersamaan tubuh membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktivitas fisik dengan kata lain seseorang yang memiliki jantung yang baik paru-paru dan peredaran darah yang baik maka seseorang itu bisa bekerja dengan kontinu tanpa mengalami kesalahan yang berarti.

B. Kerangka konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dipaparkan di atas, terkait dengan kondisi fisik pemain sepak bola SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok. bahwa kemampuan kondisi fisik pemain di pengaruhi oleh: daya tahan, daya ledak otot tungkai karena permainan sepakbola dominan dimainkan dengan kaki, kelincahan dan kecepatan. Untuk lebih memperjelas variabel-variabel yang diteliti serta keterkaitan antar variabel tersebut dapatlah penulis gambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

C. Pertanyaan penelitian

Berdasarkan kerangka berfikir yang dikemukakan di atas maka pertanyaan di dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimanakah daya tahan pemain dalam ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok?
2. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai pemain dalam ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok?
3. Bagaimanakah kelincahan pemain dalam ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok?
4. Bagaimanakah kecepatan pemain dalam ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang Pembinaan, sepakbola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok, maka dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Daya tahan pemian sepakbola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok rendah sekali.
2. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok belum begitu baik, karena semua atlet 20 orang (100%) tersebut memiliki daya ledak otot tungkai dalam kategori sedang.
3. Semua pemain sepakbola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok memiliki kelincahan yang baik.
4. Semua pemain sepakbola di SMP Negeri 1 Payung Sekaki Kabupaten Solok, tidak memiliki kecepatan yang tinggi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas , maka saran-saran yang dapat ditujukan kepada:

1. Pelatih, agar dapat memberikan bentuk – bentuk latihan daya tahan, daya ledak otot tungkai dan kecepatan, yang merupakan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan pemain dalam bermain sepakbola.

2. Pemain, agar lebih giat lagi dalam berlatih, terutama dalam latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik, seperti latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, kecepatan dan daya tahan.
3. Pihak sekolah, agar memperhatikan, memberikan kesempatan mengikuti pertandingan-pertandingan sepakbola persahabatan dengan sekolah lain, sehingga kemampuan pemain dalam bermain dapat dievaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1989). Pentingnya latihan kondisi fisik untuk meningkatkan prestasi sepakbola, makalah padang. FPOK IKIP Padang.
- Arsil. (1999) pembinaan kondisi fisik, Padang. FPOK IKIP Padang.
- Djezed, Zulfar. (1985). Buku pelajaran sepakbola. FPOK IKIP Padang.
- Hadi, (1993). Manajemen Penelitian. Jakarta : Melton Putra
- Harsono (1996). Prinsip-prinsip kepelatihan. Jakarta: FPOK IKIP Padang
- Hos, Fauzan. (1989). Teori gerak. FPOK IKIP Padang
- Kantor Menpora. (1984). Pola Dasar Pembangunan Olahraga, Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga, Jakarta.
- Lutan, Rusli. (1988) Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Menegpora. (2005). Panduan penetapan parameter tes pada pusat pendidikan, pelatihan pelajar dan sekolah khusus olahragawan. Jakarta.
- Muchtar, Remmy (1992). Olahraga pilihan sepakbola. Proyek pembinaan tenaga kependidikan
- Hurhasan. (1999) Manusia dan olahraga. ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Peraturan Menteri. (2006). Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Mata Pelajaran Penjasorkes.
- Sajoto, Mochmad. (1988). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga, Jakarta : Depdikbud.
- Sudjana (1992). Metode Statistika (Edisi Ke- 5). Bandung : Tarsito.
- Sugiono (2008). Metode penelitian pendidikan kuantitatif, kualitatif dan R dan D. Bandung: CV. Alfabeta.