

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
PS UKP PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)



**OLEH
REZKI HARI KARYA
TM/NIM. 2007/85572**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UKP Padang.

Nama : Rezki Hari Karya

BP/NIM : 2007/85572

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Witarsyah

NIP. 19580920 198603 1 005

Drs. Afrizal S, M.Pd

NIP. 19590616 198603 1 003

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan

Drs. Yendrizar, M.Pd

NIP. 19611113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UKP Padang

Nama : Rezki Hari Karya

BP/NIM : 2007/85572

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Witarsyah	_____
Sekretaris	: Drs. Afrizal S, M.Pd	_____
Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.pd	_____
Anggota	: Drs. Umar, MS, AIFO	_____
Anggota	: Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd	_____

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UKP Padang.

OLEH : Rezki Hari Karya, /2011

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS UKP Padang yang berkenaan dengan daya tahan *aerobik*, kecepatan, kekuatan dan kelincahan.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola dari PS UKP Padang yang berjumlah 48 orang, yang terdiri dari 23 orang pemain senior dan 25 orang pemain junior. Sampel diambil dengan cara "*Purposive Sampling*", yaitu pemain senior yang berjumlah 23 orang.

Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing – masing unsur fisik pemain sepakbola PS UKP Padang. Daya tahan aerobik diukur dengan VO 2 Max dengan menggunakan alat *Bleep Tes*, Kecepatan diukur dengan sprint 50 meter, Kekuatan diukur dengan *Leg Dynamometer* dan Kelincahan diukur dengan *Zigzag Run*. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistik (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :Dari 23 orang pemain, 19 orang (82%) memiliki Daya tahan 33,8-42,5 cc/kg BB/ menit tergolong kategori kurang, 4 orang (17%) 25,0-33,7 cc/kg BB/ menit tergolong cukup. 1 orang (4%) memiliki Kecepatan 6,8 – 5,8 tergolong baik,16 orang (69%) 7,9 – 6,9 tergolong kategori cukup dan 6 orang (26%) memiliki 7 – 8 tergolong kategori Kurang. 7 orang (30%) memiliki kekuatan 146 – 214 tergolong cukup, dan 16 orang (69%) 77 – 145 tergolong kategori Kurang. 1 orang (4%) memiliki kelincahan > 05,6 detik tergolong kategori sempurna, 5 orang (21%) 6,7 – 5,7 detik tergolong kategori baik sekali, 15 orang (65%) 7,8 – 6,8 detik tergolong baik, 2 orang (8%) 8,9 – 7,9 detik tergolong cukup.

Dapat disimpulkan bahwa untuk daya tahan berada pada kategori cukup 82% dengan jumlah 19 orang, untuk kecepatan berada pada kategori cukup 69% dengan jumlah 16 orang, untuk kekuatan berada pada kategori cukup 69% dengan jumlah 16 orang dan untuk kelincahan berada pada kategori cukup 65% dengan jumlah 15 orang,, Dari analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan fisik pemain sepakbola PS UKP Padang yang baik adalah kelincahan, sedangkan untuk komponen kecepatan tergolong cukup dan daya tahan *aerobic* dan kekuatan tergolong kurang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UKP Padang**”.

Dalam penelitian sripsi peneliti banyak menerima bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Syahril B, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizal, M. Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Winarsyah selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Afrizal.S M.Pd selaku pembimbing II yang telah melungkan waktunya untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Bapak Drs. Umar, MS, AIFO, Bapak Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan.
6. Seluruh staf pengajar Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus, Pelatih, dan seluruh pemain PS UKP Padang yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
8. Teristimewa buat kedua orang tua, Ayahanda Yurnalis dan Ibunda Anizar yang telah banyak memberikan perhatian, semangat, dorongan dan biaya dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh keluarga teman-teman yang telah ikut secara aktif membantu dan mendorong dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan petunjuk yang telah diberikan semoga menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Amin. Dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Hal itu disebabkan oleh keterbatasan peneliti sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan

kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnyamembangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini untuk masa mendatang. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayahNya bagi kita semua. Amin...amin...ya rabbal'alam.

Padang, Agustus 2011

Peneliti

\

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Pertanyaan Penelitian	17
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Defenisi Operasional.....	20
E. Jenis dan Sumber Data.....	21

F. Instrumen Penelitian	22
G. Teknik Pengumpulan Data.....	22
H. Prosedur Penelitian	28
I. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	31
B. Analisis Data.....	31
C. Pembahasan	37

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	44
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	20
2. Norma Tes <i>Zigzag Run</i>	23
3. Norma Tes Lari <i>Sprint 50 Meter</i>	25
4. Norma Tes <i>Leg Dynamometer</i>	26
5. Norma Tes Daya Tahan Aerobik	28
6. Daftar Nama Panitia	29
7. Ditribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik	32
8. Ditribusi Frekuensi Kekuatan	33
9. Ditribusi Frekuensi Kecepatan	35
10. Ditribusi Frekuensi Kelincahan	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	17
2. Lintasan <i>Zigzag Run</i>	23
3. Lintasan Lari <i>Sprint 50 Meter</i>	24
4. <i>Leg Dynamometer</i>	26
5. Lintasan <i>Bleep test</i>	27
6. Histogram Tingkat Daya Tahan Aerobik.....	32
7. Histogram Tingkat Kekuatan	34
8. Histogram Tingkat Kecepatan.....	35
9. Histogram Tingkat Kelincahan	37

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UKP Padang”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Drs. Winarsyah selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I.
4. Bapak Drs. Afrizal M.Pd selaku pembimbing II.
5. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku dosen penguji.
6. Bapak Drs. Donie, M.Pd selaku dosen penguji
7. Bapak Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd dosen penguji..
8. Pelatih team PS UKP Padang.
9. Para pemain PS UKP Padang.

10. Orang tua tercinta beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.

11. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan proposal ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridhonya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juni 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
Abstrak	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iv
Daftar Tabel	vi
Daftar Gambar	vii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II. KAJIAN TEORI dan KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Pertanyaan Penelitian	20
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Defenisi Operasional.....	22

E. Jenis dan Sumber Data	23
F. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Pengumpulan Data	24
H. Prosedur Penelitian	30
I. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	33
1. Daya Tahan Aerobik (VO2 max)	33
2. Kekuatan.....	36
3. Kecepatan.....	38
4. Kelincahan.....	41
B. Analisis Data	43
C. Pembahasan.....	46

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, mulai dari orang dewasa sampai anak-anak bukan hanya pria namun wanita juga menggandrungi olahraga sepakbola dan ini juga terjadi di Indonesia. Ini dapat dilihat pada saat piala AFF SUZUKI CUP dimana Indonesia menjadi tuan rumah bersama Vietnam, setiap Indonesia bertanding stadion selalu penuh oleh penonton, dan para penonton itu bukan hanya para pria tapi juga wanita dan anak-anak.

Karena banyaknya penggemar sepakbola Indonesia, maka banyak pula klub-klub sepakbola berkembang seperti sekolah sepakbola, pusdiklat dan lain sebagainya. Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepakbola yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah untuk menghasilkan bibit muda yang bisa membela negara di persepakbolaan dunia, dan ini juga dijelaskan di dalam UUD RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 21 ayat I yang berbunyi “ Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”.

Menurut Syafrudin (1999:22) 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. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri

atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana, organisasi, iklim, cuaca, keluarga, makanan bergizi dan sebagainya.

Di samping faktor-faktor di atas, prestasi juga ditentukan bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih yang mana ditangan seorang pelatih, atlet dapat mengembangkan kemampuan teknik maupun kondisi fisik atlet hingga atlet dapat mencapai prestasi yang diinginkannya, serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi dan juga asupan gizi yang diterima oleh atlet juga mendapat peranan penting dalam pencapaian prestasi atlet itu sendiri. Dan salah satu faktor tersebut adalah kondisi fisik yang mana kondisi fisik salah satu bagian terpenting dalam pencapaian suatu prestasi.

Menurut Djezed dan Darwis (1985:5) "unsur kondisi fisik yang penting dalam sepakbola antara lain kelincahan, kelentukan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan". Sedangkan menurut Lutan (1991:234) "kemampuan komponen dasar dalam sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan". Dalam semua unsur yang terpenting dalam sepakbola, yang merupakan unsur yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan.

Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis di dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental. Syafruddin (1999:13) "kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki".

Jadi jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit dan bagaimanapun baiknya teknik-teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud, dan banyak hal yang menunjang untuk pencapaian kondisi fisik sebagai seorang pemain sepakbola. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik, Jhonson dan Nelson dalam Arsil (1999:5) mengemukakan “perlunya dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik”.

Perkembangan sepakbola di kota Padang pada saat sekarang sangat pesat dan maju. Ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu diantaranya seperti Padang Yuniior, Rajawali FC, PSTS Tabing, Portas FC, Cahaya Baru, PS UKP dan lain sebagainya.

PS UKP (Persatuan Sepakbola Ulak Karang Putra) Padang merupakan salah satu klub sepak bola yang cukup tua di kota Padang yang mana PS UKP berdiri pada tahun 1970 yang terletak di daerah Pasir Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang yang diharapkan dapat melahirkan bibit sepakbola dan kebanggaan masyarakat kota Padang khususnya Pasir Ulak Karang. Jumlah pemain yang terdaftar di PS UKP Padang kurang lebih 48 orang yang terdiri dari pemain senior dan junior, pemain berlatih sebanyak 3x seminggu dan berlatih di lapangan Pasir Ulak Karang didekat kampus Universitas Bung

Hatta dan para pengurus dan pelatih berasal dari mantan pesepakbola di kota Padang dan yang sudah berpengalaman di bidangnya.

Namun kenyataan di lapangan, kualitas permainan yang dimiliki oleh pemain-pemain PS UKP Padang belum sesuai dengan apa yang diharapkan, ini juga dapat dilihat dengan penurunan prestasi dari klub PS UKP Padang yang mana PS UKP Padang selalu gagal saat mengikuti kejuaraan yang diikutinya. Dimana saat mengikuti tournament di daerah cupak solok selatan dan pesisir selatan PS UKP Padang gagal dengan mengalami kekalahan, dan baru-baru ini pada tahun 2010 kemarin PS UKP Padang mengadakan suatu kejuaraan antar klub sekota Padang guna untuk dapat meraih prestasi dalam kejuaraan tersebut sekaligus memperingati hari jadinya yang ke 30 tahun.

Namun dari permainan yang diperlihatkan oleh pemain-pemain PS UKP Padang jauh dari harapan, yang mana peneliti mengamati pemain PS UKP Padang selalu mengalami masalah yang sama, di mana para pemain terlihat lelah dan tidak bertenaga padahal permainan masih babak pertama, para pemain kalah dalam duel baik *sprint* maupun *body chart* dari lawan dan selalu tidak siap untuk serangan balik maupun diserang balik, dan hal itu juga terjadi pada babak ke dua hingga PS UKP Padang mengalami kekalahan. Dan hasilnya PS UKP Padang tidak lolos dari babak penyisihan grup dengan mengalami 1 kali seri dan 2 kali kekalahan.

Berdasarkan uraian di atas jelaslah prestasi PS UKP Padang masih rendah, rendahnya prestasi tersebut diduga terjadi karena beberapa faktor. Oleh sebab

itu timbullah keinginan peneliti untuk melakukan penelitian tentang **”Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UKP Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah tingkat kondisi fisik menyebabkan rendahnya PS UKP Padang ?
2. Apakah teknik yang dimiliki pemain menyebabkan rendahnya PS UKP Padang?
3. Apakah yang mental pemain menyebabkan rendahnya PS UKP Padang?
4. Apakah pogram menyebabkan rendahnya di PS UKP Padang?
5. Apakah pembinaan pemain menyebabkan rendahnya di PS UKP Padang?
6. Apakah gizi pemain menyebabkan rendahnya PS UKP Padang?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

Mengingat keterbatasan biaya, waktu dan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti maka penelitian dibatasi pada **”Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UKP Padang”**.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain PS UKP Padang yang terdiri dari ::

1. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik pemain PS UKP Padang?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan pemain PS UKP Padang ?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kekuatan pemain PS UKP Padang ?
4. Bagaimana tingkat kemampuan kelincahan pemain PS UKP Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan sebagai bentuk :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik pemain PS UKP Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan pemain PS UKP Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat kekuatan pemain PS UKP Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat kelincahan pemain PS UKP Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan kepelatihan olahraga.
2. Bagi pelatih dan pengurus PS UKP Padang agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

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

Ide permainan dalam sepakbola adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan, kondisi fisik yang diperlukan dalam sepak bola diantaranya adalah kekuatan, daya tahan kardiovaskuler, kelincahan, daya ledak, kelincahan dan sebagainya. Semua komponen kondisi fisik di atas sangat diperlukan bagi pemain sepakbola, contohnya dalam melakukan *dribble* diperlukan kelincahan, dalam *heading* diperlukan daya ledak, dalam *shooting* diperlukan kekuatan otot tungkai, serangan balik memerlukan kecepatan dan sebagainya.

(Afrizal, 2000:23)” Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan penting diantaranya adalah kemampuan kondisi fisik dan kemampuan teknik. Kemampuan kondisi fisik terdiri dari beberapa unsur yaitu, kekuatan, daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, kelincahan, *power*, *flexibility*, sedangkan kemampuan teknik meliputi, menendang bola, menerima bola, mengirim bola,

merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola ke dalam lapangan dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang”. Selain hal yang diatas permainan sepakbola beberapa hal yang tak kalah penting diantaranya taktik, strategi dan kerjasama.

Kondisi fisik bagi pemain sepakbola sangat diperlukan, untuk itu sangat dibutuhkan latihan serius dan sungguh-sungguh agar tujuan dan sasaran latihan untuk mencapai kondisi fisik dapat tercapai dengan baik. Dalam suatu pertandingan sepakbola terdapat dua tim saling berhadapan dengan persiapan yang baik maka seluruh tim akan dapat menjalani pertandingan bagus, jadi disetiap pertandingan setiap pemain harus benar-benar siap untuk bertanding baik fisik, teknik, taktik dan mental.

2. Kondisi Fisik

Secara umum manusia melakukan aktifitas atau kerja sangat memerlukan kondisi fisik karena kondisi fisik membantu mereka atas keberhasilan aktifitas yang mereka lakukan sehari-hari. Klasifikasi kondisi fisik manusia secara umum adalah kondisi fit, segar, sehat, sakit. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang fit, segar, dan sehat, manusia sangat memerlukan pasokan energi yaitu berupa makanan yang seimbang dan sebagai pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima untuk mewujudkan prestasi pada olahraga sepakbola. Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi.

Pasurnay (2001:2) mengemukakan, “kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya

dilakukan melalui kemampuan pribadi”. Kondisi fisik merupakan program pokok untuk pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. menurut Sajoto (1988: 57) “Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:5) pengertian” kondisi fisik dalam olahraga dapat dilihat dalam arti sempit dan dalam arti luas. Dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan, dan daya tahan sedangkan dalam arti luas kekuatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi”, Sedangkan Harsono (1996:1) mengemukakan bahwa :

“Kondisi fisik yang baik maka akan ada :

- a. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik.
- c. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
- d. Pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan”.

Berdasarkan kategori olahraga sepakbola yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima dan sangat dominan sekali untuk mencapai prestasi, maka kondisi fisik yang dominan dalam olahraga sepakbola meliputi :

1. Kelincahan

“Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari suatu posisi ke posisi lain di arena tertentu, atau seseorang yang merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang

baik”, Sajoto (1988:60). Harsono (1996: 32) ”Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. Selanjutnya Kirkendall dalam Ismaryati (2008: 41) mengatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”.

Kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Harsono (1996: 172) menyatakan “Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan 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 lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf 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.

2. Kecepatan

“Kecepatan adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, kecepatan meliputi kecepatan gerak dan kecepatan *explosive*” Sajoto (1988:58). Salah satu elemen penting dari kondisi fisik adalah kecepatan, secara fisiologi diartikan sebagai “kemampuan yang berdasarkan kelentukan proses sistim persyarafan dan otot-otot dalam satuan waktu tertentu” Jhonat dan Krempel dalam Syafruddin (1999:86).

Menurut Ismaryati (2008:57) “Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat”. Ditinjau dari segi gerak kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Sedangkan menurut Arsil (1999: 83) kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

Sedangkan menurut Jarver dalam Arsil (1999 : 83) kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat. Dan pendapat lain menyatakan menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin

(1999:43) ”mengatakan kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti : kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, dan koordinasi.

Jadi dapat disimpulkan kecepatan adalah suatu kemampuan tubuh yang mampu bergerak dengan cepat dan tepat dengan melawan beban, berat, dan waktu oleh sebab itu kecepatan dibutuhkan dalam sepakbola karena dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribel bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Disamping itu kecepatan dalam permainan sepakbola juga berguna untuk kecepatan berlari (*sprint*), merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak dan menendang bola.

3. Kekuatan

Kekuatan otot merupakan komponen yang paling penting bagi atlet karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas fisik. Dengan kekuatan otot yang baik seorang atlet akan dapat bergerak lebih cepat dan terkontrol (stabil).

Menurut Amos dalam Arsil (1999 : 43) bahwa :

“latihan kekuatan yang baik akan :

1. Memungkinkan melompat lebih jauh,
2. Memungkinkan untuk berlari cepat,
3. Memungkinkan untuk berlari jarak jauh, dan
4. Memungkinkan meningkatkan jarak penggerahan
5. Mempertinggi kecepatan”.

Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tahanan. Menurut Ismaryati (2008: 111) “kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal Menurut Meusel dan Letzelter dalam Fauzan Hos (1989:56) “kekuatan adalah sifat dasar manusia dengan kekuatan kita menggerakkan suatu benda atau masa badan sendiri atau

alat olahraga dan kemampuan kekuatan dapat mengatasi hambatan, tahanan, dengan mempergunakan otot”. Sementara itu Kirkendal dalam Abidin (1999:38) “kekuatan menggambarkan kemampuan otot untuk berkontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot”

Kekuatan otot merupakan komponen terpenting bagi pemain karena kekuatan daya penggerak setiap aktivitas fisik, Syafruddin (1999:75) mengatakan bahwa “kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya”.

Menurut Suharta (2000:45) kekuatan adalah gaya yang dikerahkan oleh otot untuk melakukan 1 kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan/beban. Sedangkan Pate (1984:166) menjelaskan bahwa “kekuatan adalah tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk dari suatu benda”.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot / sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja dan dapat dilihat pada kemampuan individu itu sendiri. Dengan demikian kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen, dominan untuk mencapai suatu prestasi

Dan agar kemampuan otot dapat digunakan secara maksimal perlu dilakukan latihan karena latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kekuatan otot, sedangkan kekuatan otot merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik dalam cabang olahraga dan dapat

menghindari terjadinya cedera untuk mencapai prestasi. Menurut Jensen dalam Umar (1990:32) bahwa “beberapa perubahan yang terjadi pada otot rangka yang diikuti oleh peningkatan kekuatan adalah sebagai berikut :

1. Peningkatan ukuran serabut otot
2. Peningkatan bagian-bagian serabut yang aktif
3. Peningkatan kadar kapiler
4. Peningkatan jumlah kapiler
5. Peningkatan kadar cairan
6. Peningkatan jaringan penghubung
7. Penurunan lemak dan jaringan otot
8. Perubahan pada kimia otot
9. Penurunan pada kimia otot”.

Di dalam olahraga kompetisi, kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen dominan dalam mencapai mutu prestasi. Demikian juga pada pemain sepakbola karena apabila atlet yang ingin berprestasi maka dibutuhkan kekuatan tubuh yang optimal, karena pada saat bermain bola pemain dituntut untuk selalu bergerak dalam waktu 2 x 45 menit. Dengan demikian bagi pemain sepakbola yang tidak memiliki kekuatan akan kewalahan dan tertinggal, sehingga tidak bisa menguasai permainan baik di lapangan.

4. Daya Tahan Aerobik

Dalam suatu pertandingan pemain sepakbola 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 aktifitas berhenti. Daya tahan adalah keadaan

atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Arsil (1999:21) mengatakan bahwa “daya tahan dalam sepakbola merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas selama berlangsungnya permainan”, Neuman dalam Abidin (1999:50) menjelaskan bahwa “daya tahan otot adalah kemampuan otot dalam menerapkan tenaga yang sub maksimal secara berulang-ulang atau meneruskan kontraksi otot untuk beberapa periode waktu”, Harsono (1999:19) “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut”. Menurut Lutan, dkk (1991: 112) “Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama”.

Tujuan utama dari latihan daya tahan aerobik adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru – paru dan sistem peredaran darah. Ketiga komponen ini merupakan fondamen untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan fisik yang lainnya. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa daya tahan aerobik sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola, karena sepakbola merupakan salah satu olahraga yang berlangsung lama, yaitu 2 x 45 menit, dan atlet dituntut wajib untuk bertahan dalam lamanya permainan itu dan jantung berperan besar dalam memberikan kontribusi yang baik untuk mendapatkan daya tahan yang baik terhadap fungsi

jantung. Akibat dari latihan bahwa pada waktu istirahat jumlah denyut nadi 1 menit pada orang yang terlatih lebih rendah dari pada yang tidak terlatih. “ Frekuensi nadi 40-60 pada olahragawan adalah suatu hal yang tidak jarang dijumpai”, Jonshson dan Nelson dalam Arsil (1999:4).

Secara fisiologis daya tahan aerobik berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernapasan. “Kemampuan jantung dapat menambah volum semenit untuk transfer dan oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam sistem metabolisme dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja maka pompa darah akan lebih lancar sehingga sel-sel yang memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluan”, Fox dalam Arsil (1999:21).

B. Kerangka Konseptual

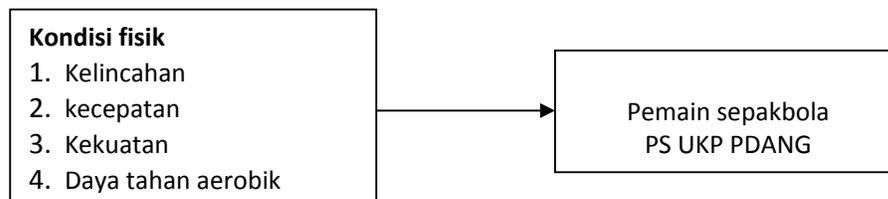
Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang mempunyai ciri tersendiri yang membedakan dengan olahraga lain, dimana olahraga ini dimainkan 2 tim disetiap tim terdiri dari 11 orang yang bermain, dimainkan di lapangan yang rata dan dimainkan di atas lapangan rumput yang luas, waktu yang cukup lama (\pm 90 menit) dan memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang dari kebobolan dan memperoleh kemenangan.

Namun untuk dapat mencapai tujuan tersebut para pemain sepakbola harus memiliki kemampuan yang mendasar, yaitu kondisi fisik. Dan komponen kondisi fisik yang paling dominan dalam permainan sepakakbola adalah kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan aerobik. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat kecepatan

adalah suatu kemampuan tubuh yang mampu bergerak dengan cepat dan tepat dengan melawan beban, berat, dan waktu, kekuatan adalah kemampuan otot / sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja dan dapat dilihat pada kemampuan individu itu sendiri, dan Daya tahan aerobik adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu yang lama,.

Bertitik tolak dengan kajian teori yang dibahas bahwa sangatlah penting kondisi fisik bagi seorang pemain sepakbola, karena kondisi fisik yang baik merupakan pondasi yang diperlukan untuk menguasai komponen-komponen seperti teknik, taktik, dan strategi serta mental untuk itu perlu meninjau kembali bagaimana kondisi fisik pemain sepakbola PS UKP Padang demi mewujudkan prestasi klub yang lebih baik untuk masa yang akan datang.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kerangka konseptual sebagai berikut :



Gambar 1 : kerangka konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:
Bagaimanakah Tingkat Kondisi Fisik Pemain PS UKP Padang yang berkenaan dengan:

1. Bagaimanakah tingkat kelincahan yang dimiliki Pemain PS UKP Padang ?
2. Bagaimanakah tingkat kecepatan yang dimiliki Pemain PS UKP Padang ?
3. Bagaimanakah tingkat kekuatan yang dimiliki Pemain PS UKP Padang ?
4. Bagaimanakah tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki Pemain PS UKP Padang ?

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. Akros. (1999). *Penuntun Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Afrizal,(2000). *Pengaruh Metoda Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan ke Gawang Sepakbola. (Laporan penelitian)*.Padang : Universita Negeri Padang
- Arsil. (1999). *Buku Ajar : Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Sukabina.
- Barry L. jonhson/Jack K. Nelson. (1986). *Practical Meassurement In Physical Education*
- Djezed. Zulfar. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. FPOK IKI Padang
- Harsono. (1983). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: yayasan sekolah tinggi olahraga
- Harsono. (1996). *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta : PIO-KONI Pusat.
- Hoz Fauzan, (1989). *Teori Gerak*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Pres.
- Lutan, dkk. (1991). *Manusia Dan Olahraga. Bandung* : ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Menegpora. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan, Pelatihan Pelajar Sekolah dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta.
- Pate, Rotella. (1984). *Sciantific Foundation Of Coaching*. Philadelpia. Sounders CollegePublishing.
- Pesurney, Paulus. (2001). *Latihan Kecepatan*. Yogyakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Sajoto, Muchammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud

- Sajoto, Mochammad. 1989. *Kekuatan dan Kondisi Fisik*. Semarang: Effhara Daharsa Prize
- Sudjana. (1999). *Metoda Statistik*. Bandung: Transito.
- Suharta, Asep. (2000). Metodologi Latihan Strength. Jakarta: Dalam Forum Olahraga, Juni 2000
- Syafruddin, (1999). *Dasar – dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek Universitas Negeri Padang.
- Umar. (1990). *Pengaruh Latihan Isotonic dan Isomtrik Terhadap Peningkatan Kekuatan dan Hiper Trofi Otot*. Tesis. Surabaya.
- Undang-Undang Negara Repbulik Indonesia No.3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.
- Yusuf Muri, (2007). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.