

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
PS BINA SAKTI MUNGKA DI KECAMATAN MUNGKA
KABUPATEN 50 KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

HARI ADI RAHMAD
74547/2006

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola
PS.IPDP Lawang Kecamatan Matur Kabupaten Agam

Nama : YOGI FERNANDO

NIM/BP : 65980/2005

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2010

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs.Afrizal S. M,Pd
NIP.195906161986031003

Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons
NIP.195707251986031002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizal M,Pd
NIP. 196111131987031004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola
PS.IPDP Lawang Kecamatan Matur Kabupaten Agam**

Nama : YOGI FERNANDO

NIM/BP : 65980/2005

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2010

Tim Penguji

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Drs.Afrizal S. M,Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons	2. _____
3. Anggota	: Dra. Hj. Syoufini, M.Puar	3. _____
4. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	4. _____
5. Anggota	: Drs. John Arwandi, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Hari Adi Rahmad (2011): Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS Bina Sakti Mungka Kabupaten 50 Kota

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *deskriptif*, dimana bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain PS Bina Sakti Mungka Kabupaten 50 Kota yang berkenaan dengan daya tahan aerobik, kekuatan dan kecepatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola PS. Bina Sakti Mungka yang berjumlah 48 orang. Sampelnya adalah pemain sepakbola PS. Bina Sakti Mungka yunior yang berjumlah 23 orang. Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara *purposive sampling*, dengan mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet. Daya tahan aerobik diukur tingkat VO_{2max} dengan *bleep test*, kekuatan ledak otot tungkai diukur dengan *back and leg dynamometer*, kecepatan diukur dengan tes lari *sprint* 30 meter.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistic deskriptif*) Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian di peroleh hasil :

1. Dari 23 sampel dilakukan tes tingkat VO_{2max} dengan *blepp test*. yang memiliki tingkat daya tahan baik sekali 0 orang (0%), kategori baik 7 orang (30,4%), kategori sedang 7 orang (30,4%), kategori kurang 9 orang (39,1%) dan kategori kurang sekali tidak ada (0%).

2. Dari 23 sampel dilakukan tes kecepatan dengan *sprint* 30 meter. Yang memiliki tingkat kecepatan baik sekali 4 orang (17,4 %), kategori baik 4 orang (17,4 %), kategori sedang 5 orang (21,7 %), kategori kurang 6 orang (26,1 %) dan kategori kurang sekali ada 4 orang (17,4 %).

3. Dari 23 sampel dilakukan tes kekuatan otot tungkai dengan alat *back and leg dinamometer*. Dan yang memiliki kategori daya kekuatan otot tungkai baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 2 orang (8,7%), kategori sedang 10 orang (43,5%), kategori kurang 10 orang (43,5%) dan kategori kurang sekali 1 orang (4,3%).

Dari analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan fisik pemain sepakbola PS. Bina Sakti Mungka mulai dari daya tahan, kecepatan dan kekuatan semua berada pada tingkat sedang. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan lagi kemampuan fisik pemain dengan latihan yang terprogram dengan baik.

Kata kunci : kondisi fisik, sepakbola.

KATA PENGANTAR

i

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola PS.IPDP Lawang Kecamatan Matur Kabupaten Agam ”**

Proposal ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih ada kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku Ketum Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

3. Bapak Drs. Afrizal, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Hj. Syoufini M.Fⁱⁱ Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd, Drs. Maidarman. M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan yang bermanfaat.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus, Pelatih, dan seluruh Atlet Sepakbola PS.IPDP Lawang Kecamatan Matur Kabupaten Agam yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
8. Kawan-kawan yang satu perjuangan Kepel 05 dan Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
9. Semua pihak yang telah ikut meembantu secara aktif dalam pelaksanaan penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal ini bermanfaat bagi kita semua. Amin....Amin...yarabbal'alam.

Padang, Agustus 2010
Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
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. Perumusan Masalah -----	5
E. Tujuan Penelitian -----	6
F. Manfaat Penelitian -----	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Hakikat Sepakbola -----	7
2. Kondisi fisik Sepakbola -----	10
3. Unsur-unsur Kondisi Fisik -----	12

a. Daya Tahan Aerobik-----	12
b. Daya Ledak Otot Tungkai -----	14
c. Kecepatan -----	16
d. Kelincahan-----	17
B. Kerangka Konseptual-----	19
C. Pertanyaan Penelitian -----	20
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian-----	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian -----	21
C. Populasi dan Sampel-----	21
D. Jenis dan Sumber Data -----	22
E. Defenisi Operasional-----	23
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data -----	25
G. Analisis Data -----	32
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskptif Data-----	34
B. Pembahasan -----	40
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan -----	47
B. Saran-----	47
 DAFTAR PUSTAKA-----	 48
 LAMPIRAN-----	 50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat sekarang ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun disegala bidang. Pembangunan ini salah satunya dapat dilakukan melalui olahraga, karena melalui olahraga diharapkan generasi penerus mempunyai watak, kepribadian, keberanian, disiplin, kerja sama dan rasa tanggung jawab di dalam diri setiap individu. Melalui olahraga juga dapat dijadikan sarana untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa, dan juga dapat menjunjung tinggi nama baik, harkat dan martabat bangsa baik ditingkat yang terendah sampai yang tertinggi.

Untuk mempermudah jalan tercapainya prestasi yang tinggi, pemerintah saat sekarang ini sangat berperan aktif dalam meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai kedaerah. Hal ini seperti apa yang dijelaskan Dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 tentang Sistim Keolahragaan Nasional BAB VII pasal 21 ayat 1 yang berbunyi; “Pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”.

Jadi jelaslah dengan peran aktifnya pemerintah dalam olahraga, maka prestasi, yang tinggi dapat dicapai. Prestasi dalam olahraga dapat dicapai dengan melakukan latihan yang benar, secara terus menerus dan terprogram

serta penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sesuai dengan cabang olahraga itu sendiri.

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer sampai saat ini di manapun. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk, baik peraturan maupun permainannya yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi yang sangat pesat banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola tersebut. Seiring perkembangan dari segala bidang tentang sepakbola, maka dirasa perlu mahasiswa mengikuti dan mempelajari kemajuan sepakbola dari zaman ke zaman di belahan bumi ini. Pada saat sekarang daerah Sumatra Barat perkembangan sepakbola sangat pesat, dan tidak terlepas dari itu dampak yang muncul di atas, perlu dilakukan usaha-usaha pembinaan yang terarah dan terorganisir dengan baik sehingga lahir pemain-pemain yang berkualitas seperti yang diharapkan pencinta sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa di Kabupaten 50 kota khususnya di Kecamatan Mungka cukup banyak klub-klub sepakbola yang dibina secara terorganisir, yang pada akhirnya hasil binaan dari masing-masing klub tersebut akan dihasilkan pemain berkualitas yang dapat menunjang prestasinya.

Dari sekian banyaknya klub-klub yang ada salah satunya adalah PS Bina Sakti dan kenyataannya prestasi PS Bina Sakti tetap saja rendah. Rendahnya prestasi PS Bina Sakti ini disebabkan oleh banyak faktor. Diantara

faktor-faktor tersebut antara lain penguasaan teknik, kondisi fisik, taktik/strategi dan mental.

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

Kurangnya kemampuan fisik pemain sepakbola PS Bina Sakti diduga karena rendahnya tingkat latihan kondisi fisiknya. Hal tersebut terlihat saat mereka melakukan beberapa pertandingan uji coba ataupun tournament, pada babak pertama mereka dapat mengimbangi dan bahkan menguasai jalannya pertandingan. Para pemain dapat bekerja sama dengan baik, disiplin dalam menjalankan tugas berdasarkan posisinya, dapat mengatur tempo permainan sehingga sering melahirkan peluang dalam mencetak gol. Namun pada babak kedua mulai tampak gejala-gejala kemunduran kondisi fisiknya yang berakibat mereka tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerjasama yang baik sehingga mereka sering lambat dalam mengantisipasi serangan lawan.

Seharusnya pemain sepakbola memiliki kondisi fisik yang baik. Daya tahan yang berguna untuk ketahanan fisik saat bermain dengan waktu normal

dalam suatu pertandingan. Kekuatan yang di butuhkan pada saat adanya kontak langsung dengan lawan,menendang bola, dan lain-lain. Kecepatan yang berguna saat sprint. karena sangat penting bagi terciptanya permainan yang konsisten selama waktu normal dalam pertandingan sepakbola. Oleh kaerna itu perlu di bentuknya kondisi fisik yang maksimal bagi setiap pemain sepakbola.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik di samping usaha pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik,taktik, mental, motivasi, sarana dan prasarana, dan pelatih yang baik. Dari sekian banyak factor tersebut yang paling berpengaruh adalah kondisi fisik karena kondisi fisik merupakan dasar dari semua cabang olahraga termasuk olahraga sepakbola. Ada dugaan tingkat kondisi fisik atlet sepakbola PS. Bina Sakti Mungka masih rendah.

Dalam permainan sepakbola kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Syafruddin (1999:36) 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*)”. Setelah melihat kutipan mengenai komponen kondisi fisik di atas, jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam olahraga, termasuk dalam permainan sepakbola. Dalam olahraga sapakbola kondisi fisik yang

sangat dominan dibutuhkan dilihat dari gerakanya dalam bertanding adalah daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan. Karena pada saat bertanding atlet harus mempunyai daya tahan aerobik yang baik untuk bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal, daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *heading* atau tendangan, harus mempunyai kecepatan dalam gerakanya.

Mengingat pentingnya kemampuan kondisi fisik seperti yang telah di katakana di atas dalam permainan sepakbola, maka harus mendapat perhatian dari pelatih dan pengurus PS Bina Sakti itu sendiri terutama upaya untuk meningkatkan kondisi fisik pemain. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian terhadap tingkat kondisi pemain, dari hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai landasan untuk membuat program latihan, terutama latihan fisik, semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi PS Bina Sakti dalam upaya untuk meningkatkan prestasi PS Bina Sakti di masa-masa mendatang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terlihat adanya beberapa faktor yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi sepakbola PS Bina Sakti antara lain:

1. Apakah masalah pembinaan yang menyebabkan rendahnya prestasi sepakbola PS Bina Sakti?
2. Apakah masalah sarana prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi sepakbola PS Bina Sakti?
3. Apakah masalah program latihan yang menyebabkan rendahnya prestasi sepakbola PS Bina Sakti?

4. Apakah masalah kondisi fisik yang menyebabkan rendahnya prestasi sepakbola PS Bina Sakti?

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya faktor-faktor yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi sepakbola PS Bina Sakti, maka penelitian ini dibatasi pada element kondisi fisik pemain sepakbola PS Bina Sakti sebagai berikut :

1. Daya Tahan
2. Kekuatan
3. Kecepatan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah bagaimana tingkat kondisi fisik atlet sepakbola PS Bina Sakti seperti :

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan pemain sepakbola PS Bina Sakti?
2. Bagaimanakah tingkat kekuatan pemain sepakbola PS Bina Sakti?
3. Bagaimanakah tingkat kecepatan pemain sepakbola Ps Bina Sakti?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola PS Bina Sakti seperti :

1. Daya tahan pemain sepakbola PS Bina Sakti.
2. Kekuatan pemain sepakbola PS Bina Sakti.
3. Kecepatan pemain sepak bola PS Bina Sakti.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Selain kegunaan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola PS Bina Sakti, kegunaan penelitian ini juga sebagai:

1. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana.
2. Sebagai pedoman bagi pelatih dalam membuat program latihan
3. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa FIK UNP.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

Perkembangan sepakbola bersal dari perkumpulan-perkumpulan sepakbola di Inggris yang menyatukan penafsiran peraturan permainan. Tanggal 8 Desember 1863 tersusunlah suatu peraturan permainan seperti yang kita kenal sekarang ini, dan selanjutnya berkembang ke seluruh dunia. Kemudian tanggal 21 Mei 1904 berdirilah perkumpulan sepakbola seluruh dunia Federation International De Football Association (FIFA). Sesuai dengan perkembangannya maka, berdirilah Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) tanggal 19 April 1930.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga kontak langsung dengan lawan, yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Salah satu karakteristiknya adalah dimainkan di lapangan yang luas dalam waktu yang tertentu dan jumlah pemain yang terbatas yaitu 11 orang dalam satu tim yang bermain.

Dalam permainan sepakbola membutuhkan kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, daya tahan kardiovaskuler, kelincahan. Untuk menjadi pemain sepakbola yang handal tidak hanya tubuh yang ideal, akan tetapi harus didukung dengan kondisi fisik yang baik. Hubungan kondisi dengan prestasi

sangat erat sekali, karena keberhasilan sebuah prestasi ditentukan oleh kesiapan kondisi fisik.

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik disamping kondisi yang prima bagi pelakunya. Disamping itu sepakbola menuntut kreativitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu,⁷ dan kepercayaan akan kemampuan sendiri. Menurut Batty (1986:4) Sepakbola adalah sebuah permainan sederhana, dan rahasia dari pemain sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya. Artinya latihan yang diprogramkan oleh pelatih harus dimulai dari suatu latihan keterampilan yang sederhana sampai kepada tingkat kesulitan yang tinggi. Menurut Sneyers (1988:10) mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola, makin baik teknik oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola, makin baik teknik penguasaan bola oleh seorang pemain sepakbola, maka mudah ia dapat melepaskan diri dari suatu situasi yang gawat atau tekanan dari pihak lawan.

Selanjutnya Sneyers (1988:10) menjelaskan sepakbola pada dasarnya ialah suatu usaha untuk menguasai bola, atau merebutnya kembali bila sedang dikuasai lawan. Bila teknik dasarnya sudah dikuasai, maka bola lebih lama berada dalam penguasaan. Para pemain akan lebih leluasa untuk menentukan jalan pertandingan dan memasukkan bola ke gawang lawan. Atlet yang kurang menguasai teknik dasar, akan lebih sering kehilangan bola, sehingga kesempatan untuk memenangkan pertandingan menjadi berkurang. Selanjutnya

Coerver (1987:21) menjelaskan dalam sepakbola harus dikuasai dulu teknik-teknik dasar untuk dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen teknik dasar sepakbola ialah: menendang, mengontrol, menggiring, menyundul dan merebut bola. Teknik penjaga gawang karena khusus bagi penjaga gawang, tidak perlu dimasukkan sebagai keterampilan umum.

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 yang berkemampuan tinggi, ia harus memiliki seluruh keterampilan dasar sepakbola dengan baik.

Djezed dan Darwis (1985:59) mengemukakan bahwa kegunaan keterampilan dasar sepakbola adalah sebagai berikut :

- a. Menendang bola adalah memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki dengan tujuan memberikan atau mengoper bola kepada teman, untuk menghidupkan tendangan ke gawang, tendangan penjuruan dan sebagainya.
- b. Menahan bola adalah usaha yang dilakukan pemain dengan tubuh, seperti: kaki, paha, dada, dan kepala dengan berbagai variasi cara melakukannya. Sangat disarankan kepada setiap pemain sepakbola agar dalam usaha melakukan bola selalu dalam keadaan bergerak, jangan dalam keadaan terhenti.
- c. Menggiring bola merupakan usaha membawa bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek, berganti-ganti menggunakan kedua kaki dalam usaha memberikan bola kepada teman, bola harus dalam keadaan betul-betul terkontrol agar pemberian bola dapat dilaksanakan dengan sempurna.
- d. Menyundul bola merupakan suatu usaha yang dilaksanakan dalam bermain dimana bola berada lebih tinggi atau jauh sehingga tidak mungkin untuk diambil dengan kaki maupun bagian tubuh lainnya. Atau dalam usaha mengambil suatu keuntungan, fungsi dari menyundul bola dalam permainan sama dengan fungsi menendang dan

- juga dapat berfungsi sebagai usaha dalam menahan dan mengontrol bola.
- e. Gerak tipu dengan bola merupakan usaha pemain melewati lawan yang sedang menghalangi atau membayangi, sehingga kita dapat melakukan gerakan-gerakan yang dapat menipu lawan tersebut dan dapat melewatinya.
 - f. Melempar bola disini adalah untuk menghidupkan bola setelah keluar dari garis samping dimana terakhir disentuh pihak lawan.

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

2. Hakikat Kondisi Fisik

Pengertian kondisi secara umum menurut Jonat / Krepel dalam Syafruddin (1991:31) adalah meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Sedangkan kondisi fisik secara umum adalah kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga bagi pemain untuk mencapai penampilan yang optimal. Kemudian kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet dalam suatu cabang olahraga. Dan menurut Pasurney (2001:20) kondisi fisik secara umum

adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Jadi kondisi fisik dapat dilihat dalam arti sempit dan luas, dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas meliputi kekuatan, daya tahan, kelenturan (*fleksibility*) dan koordinasi Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:39). Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet melalui suatu proses latihan. Sedangkan Harsono (2001:46) menyatakan, kondisi fisik adalah kemampuan fungsional dari organ tubuh agar dapat melakukan aktifitas fisik secara maksimal.

Kondisi fisik menurut Syafruddin dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga (1999:23) kondisi berasal dari kata *cobdition* (bahasa latin) yang berarti keadaan. Sedangkan secara definitive yaitu keadaan fisik/ tubuh dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Menurut istilah kondisi fisik berarti keadaan fisik, bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Berdasarkan perbedaan-perbedaan tuntutan terhadap komponen-komponen kondisi fisik, maka timbullah istilah kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang menurut Martin dalam Syafruddin (1999:47) terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan. Frohner Cs dalam Syafruddin (1999:48) mengatakan, bahwa

latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Kemampuan tersebut meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum.

Pendapat yang hampir sama dikemukakan oleh Martin dalam Syafruddin (1999:67) yang menyatakan, bahwa bentuk-bentuk latihan pengembangan umum harus dapat membenahi otot secara lebih bervariasi dari yang khusus. Bentuk latihan ini merupakan suatu fondamen fisik dalam setiap cabang olahraga. Ini berarti bahwa latihan kondisi fisik umum diperlukan untuk semua cabang olahraga termasuk sepakbola. Sedangkan kemampuan kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu.

Rothing dan grossing dalam Syafruddin (1999:55) mengartikan kondisi fisik khusus sebagai suatu latihan yang optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi setiap cabang olahraga termasuk sepakbola. Ini berarti bahwa kemampuan kondisi fisik menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain. Dengan kata lain, setiap cabang olahraga atau disiplin tertentu membutuhkan kemampuan kondisi fisik khusus tersendiri dan spesifik.

Dari pendapat diatas bahwa kemampuan kondisi fisik khusus yang dibutuhkan pada saat bermain adalah daya tahan umum yang berguna

menjaga kestabilan fisik saat bermain dalam waktu pertandingan normal. Kekuatan dibutuhkan pada saat adanya kontak langsung dengan lawan, menendang bola, dan lain-lain. Kecepatan yang berguna saat sprint.

Berdasarkan dari kategori sepakbola yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima, maka kondisi fisik yang sangat dominan dalam sepakbola tersebut meliputi:

a. Daya Tahan Kardiovaskuler (*Cardiovascular Endurance*) / VO_2Max

Dalam suatu pertandingan atau kompetensi seorang pemain sepakbola dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik dalam sepakbola. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam suatu pertandingan atau latihan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Daya tahan berfungsi menjaga kondisi fisik pada waktu permainan. Kemudian daya tahan berperan penting dalam menjaga kestabilan emosional pada saat bermain. Tanpa adanya daya tahan yang bagus dapat mempengaruhi baik buruknya penampilan seorang pemain di dalam lapangan.

Nawawi (2006: 39), Walaupun masih ada yang menganggap bahwa VO_2max kurang penting, namun para ahli fisiologi berpendapat bahwa VO_2max adalah sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dengan tingkat VO_2max yang tinggi, kualitas aktivitas yang berat seperti melakukan tendangan, akan dapat dipertahankan dalam tempo tetap tinggi

selama pertandingan berlangsung. Di lain pihak, VO_2max yang tinggi akan mempercepat proses pemulihan (*recovery*).

Dalam suatu pertandingan, seorang atlet dituntut mampu bergerak lebih lama selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik yang ada pada olahraga sepakbola. Jika seorang atlet sepakbola tidak memiliki VO_2max yang baik, maka dia akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun suatu pertandingan, walaupun atlet tersebut memiliki kemampuan teknik yang baik.

Dari uraian-uraian diatas, terlihat bahwa sangat penting volume oksigen maksimal (VO_2max) bagi tubuh manusia, terutama untuk kesegaran jasmani dan ketahanan jantung, otot-otot dan persendian. Dalam pertandingan seorang atlet harus memiliki VO_2max yang baik. Karena pertandingan sepakbola dilakukan selama 2 (dua) babak antara babak ke babak ada masa istirahat. Dengan memiliki VO_2max yang baik, maka masa pemulihan (*recovery*) akan cepat dilakukan oleh tubuh sehingga untuk babak berikutnya tubuh masih mampu melakukan berbagai macam kondisi dengan kontraksi yang tinggi. Sebaliknya jika atlet tidak memiliki VO_2max yang baik, maka dalam masa pemulihan (*recovery*) akan lambat dilakukan oleh tubuh, sehingga untuk pertandingan pada babak berikutnya kemampuan atlet akan menurun, sehingga prestasi maksimal tidak akan tercapai.

Arsil (1999:32) menjelaskan bahwa “daya tahan dalam sepakbola merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas selama berlangsungnya permainan”. Permainan sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlangsung.

Menurut Fox dalam Arsil (1999:35). Menyatakan bahwa:

“Secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan, kemampuan jantung dapat menambah volume semenit untuk *transfer* oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam sistim metabolisme dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja memompa darah akan lebih lancar sehingga sel-sel yang memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluan”.

Kemampuan paru-paru menghisap oksigen sebanyak mungkin dan ditampung kemudian disuplai keseluruh tubuh merupakan kerja paru-paru yang cukup berat. Seperti saat melakukan aktivitas dengan intensitas dan volume yang tinggi dan dengan waktu yang lama konsumsi oksigen sangat banyak diperlukan. Peningkatan ini disebabkan karena meningkatnya metabolisme akibat meningkatnya latihan, oleh karena itu secara fisiologis kemampuan fungsi paru-paru harus baik serta mempunyai ketahanan dalam melaksanakan kerja. Dalam pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal per menit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang yang disebut *VO₂Max*.

Dari pendapat 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 *aktifitas*. Sedangkan VO_2Max itu sendiri menggambarkan tingkat *efektifitas* 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 aktifitas fisik.

Dengan kata lain seseorang yang VO_2Max baik, memiliki jantung efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula yang dapat mensuplay otot-otot, sehingga yang bersangkutan dapat bekerja secara teratur tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Begitu banyak pendapat yang mengemukakan tentang VO_2Max maka dapat ditarik kesimpulan bahwa VO_2Max atau kapasitas aerobik adalah: Suatu kemampuan badan untuk mendapatkan oksigen, kemudian dikirim ke otot-otot atau sel-sel sebagai bahan bakar pada waktu melakukan aktifitas serta dapat dikerjakan oleh sistem energi.

Kegunaan dari diantaranya menciptakan kebugaran, kesegaran, dan kepercayaan diri terhadap badan. Selain itu latihan aerobik sangat bermanfaat dalam pengobatan penderita depresi, yang juga menyebabkan orang yang melakukannya merasa selalu senang dan gembira dan memiliki energi lebih banyak.

Orang yang kapasitas aerobiknya baik karena berlatih olahraga aerobik secara teratur. Dengan teraturnya latihan tersebut, keuntungan yang mereka dapat cukup banyak. Adapun keuntungannya menurut (Sumosarjono, 1996:41) adalah:

- 1) Berkurangnya resiko gangguan pada jantung dan peredaran darah
- 2) Tekanan darah sebelumnya tinggi akan menurun secara teratur
- 3) Terjadinya penurunan kadar lemak yang membahayakan dalam darah dan mengakibatkan terjadinya kenaikan kadar lemak yang baik dan bermanfaat di dalam badan.
- 4) Tulang-tulang/ persendian dan otot-otot menjadi lebih kuat (tergantung pada bentuk latihannya)

Cara meningkatkan VO_2Max melalui latihan olahraga tergantung tujuan dan kegunaan olahraga itu sendiri. Dalam latihan dapat berupa latihan aerobik. Dalam pelaksanaannya pemberian latihan yang tepat harus diselaraskan dengan beban latihan dan diberikan dalam hal ini tentunya harus dapat meningkatkan kerja VO_2Max secara maksimal.

Hal ini juga dikemukakan oleh Stromme dalam Bafirman (1997:19) menyatakan: “Peningkatan VO_2Max dalam latihan maksimal berkisar antara 5-20% setelah latihan selama 8-12 minggu, peningkatan ini disebabkan karena pengiriman oksigen ke otot yang aktif lebih cepat dan lebih banyak”. Jadi agar VO_2Max dapat meningkatkan harus terus diusahakan berlatih dengan bekesinambungan dengan intensitas yang sama, meskipun pada frekwensi latihan dapat sedikit dikurangi misalnya 2 – 3 kali saja seminggu yang bukan berarti berkurangnya tingkat kapasitas aerobik kita.

Sebenarnya VO_2Max dapat ditingkatkan dengan latihan aerobik yang teratur dan terukur dibawah pengawasan para pelatih atau Pembina. Beberapa intensitas latihan aerobik yang harus dilakukan

dengan beberapa lama, saat tergantung pada kesegaran jasmani waktu memulai latihan intensitas latihan pada umumnya ditentukan dari kemampuannya untuk mengambil oksigen secara maksimal, yaitu volume oksigen yang terbanyak dapat digunakan oleh seseorang dalam satu satuan waktu. Intensitas ini juga dapat ditentukan dengan denyut nadi seseorang setelah melakukan suatu latihan aerobik dengan baik yang akan menunjukkan denyut nadi tersebut dengan frekuensi yang tinggi.

b. Kekuatan/ *Strength*

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang utama dari kondisi fisik secara keseluruhan karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Friedrich dalam Arsil (1999:20) mengemukakan, kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal. Kekuatan juga didefinisikan kemampuan maksimal untuk melakukan atau melawan gaya Costell dalam Syafruddin (1996:49). Kekuatan berkontraksi dari otot dalam melakukan aktivitasnya Verducci dalam Syafruddin (1996:53) bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan. (Harsono, 1988:57). Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. (Sajoto, 1988:89).

Dalam olahraga kompetisi, kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen, dominan untuk mencapai mutu prestasi. Demikian juga dengan pemain sepak bola ingin mencapai prestasi sesungguhnya diperlukan kekuatan yang optimal/prima, hal ini disebabkan bahwa dituntut untuk bergerak dalam waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit. Dengan demikian pemain sepak bola yang tidak memiliki kekuatan dalam menendang, melempar, *passing* dan *control*, *long passing* dan sebagainya. Tidak dapat menguasai permainan dengan baik serta sulit untuk berprestasi.

Kekuatan berfungsi pada saat seorang pemain melakukan tendangan kegawang, ketahanan pada waktu kontak badan dengan lawan, lompatan untuk *heading*, *long passing* dan lain-lain.

Kekuatan sangat berpengaruh pada saat adanya kontak badan dengan lawan, kemudian selain sering terjadi saat kontak badan dengan lawan kekuatan juga berguna sangat berperan penting saat duel bola di udara dengan lawan.

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas bahwa kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan beban dalam melakukan suatu aktivitas/ kerja seperti kemampuan otot tungkai mengatasi tekanan atau beban yang ditimbulkan oleh kegiatan seseorang dalam mendribbling bola. Dilihat dari jenis kekuatan dapat dibedakan, menurut (Syafuruddin, 1994:29).

1) Kekuatan Maksimal

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

2) Kekuatan Kecepatan (*power*)

3) Daya Tahan Kekuatan

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

c. Kecepatan/ *Speed*

Pengertian Kecepatan Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan meliputi kecepatan bergerak dan kecepatan *ekplosive*. Sajoto (1988:58) mendefinisikan “Kecepatan adalah suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan petukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju kemaksimal”.

Dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribble bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan juga dapat merebut bola dengan cepat.

Salah satu elemen penting dari kondisi fisik adalah kecepatan secara fisiologi diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*flexibility*) proses system persyaratan dan otot-otot

yang melakukan gerakan dalam satuan waktu tertentu Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:38). Secara fisikalis dapat diartikan jarak dibagi waktu dan hasil pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat tubuh.

Kecepatan sangat tergantung pada kekuatan karena tanpa kekuatan kecepatan tidak dapat dikembangkan. Bila seorang atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimal maka ia harus mengembangkan kekuatannya. Oleh karena itu kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari impuls kekuatan yang merupakan hasil produk dan massa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri.

Fungsi kecepatan sangat dominan pada saat melakukan *sprint*, baik itu saat menyerang dan bertahan. Tanpa kecepatan yang baik seorang pemain tidak akan mampu mendribble bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat. Kemudian kecepatan sangat berguna pada waktu permainan berjalan dalam tempo yang cepat.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:59) faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah:

- 1) Kekuatan Otot
Kekuatan otot merupakan suatu persyaratan mutlak dari kecepatan
- 2) Viskositas (ketegangan otot)
Viskositas serabut otot bisa dipertahankan sedikit melalui pemanasan, Pada waktu otot bisa dipertahankan sedikit melalui pemanasan, Pada waktu otot dalam keadaan dingin dan *viskositas*

tinggi, maka kecepatan gerak maksimal tidak berkembang dengan baik.

- 3) Kecepatan reaksi
- 4) Kecepatan kontraksi
- 5) Koordinasi
Koordinasi disini dimaksudkan adalah *koordinasi* antara sistim persyaratan pusat dan otot yang sangat menentukan kecepatan gerak.
- 6) Ciri-ciri Antropometri seperti perbandingan panjang tungkai dengan badan, bentuk tubuh dan lain-lain.
- 7) Daya tahan kecepatan atau daya tahan an aerobik adalah kemampuan untuk dapat mempertahankan kecepatan maksimal selama mungkin.

Berbagai pendapat yang dikemukakan oleh beberapa ahli tentang pengertian dan menimbulkan gaya tulisan yang berbeda-beda, namun pada hakikatnya mengandung arti yang sama. Dalam ilmu fisika diartikan sebagai jarak persatuan waktu, sedangkan dalam ilmu keolahragaan dapat diartikan sebagaimana dijelaskan oleh para ahli di bawah ini:

Martin dalam Syafruddin (1996:120), kecepatan merupakan bagian dari kondisi fisik yang sangat penting peranannya untuk meningkatkan prestasi olahraga pada umumnya. Dalam ilmu fisika kecepatan didefinisikan sebagai jarak persatuan waktu, Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1996:31) menyatakan kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*fleksibility*).

Berdasarkan kutipan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang berlari menempuh jarak dalam tempo/ waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan, karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan bila seorang atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya maka ia juga harus mengembangkan kekuatannya. Keterkaitan antara kekuatan dengan kecepatan pada dasarnya bertolak belakang. Kecepatan gerak maksimal hanya dapat dilakukan bila beban atau tahanan luar maka semakin rendah hal ini dapat diartikan bahwa semakin besar beban luar maka semakin rendah pula kecepatan gerakan.

1) Jenis-jenis kecepatan

a) Kecepatan reaksi

Merupakan kemampuan otot menjawab rangsangan akustik, optic dan taktil secara tepat, Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:31). Rangsangan akustik masuknya rangsangan meliputi pendengaran rangsangan optic melalui penglihatan/mata, sedangkan taktil rangsangan melalui kulit/sentuhan. Faktor yang mempengaruhinya adalah susunan syaraf pusat, daya orientasi dan ketajaman panca indera.

b) Kecepatan aksi (gerakan)

Merupakan kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh. Let zel ter dalam Syafruddin (1996:50) mengatakan bahwa kecepatan aksi diartikan sebagai kemampuan dimana dengan bantuan keutuhan sistim syaraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan dalam satuan waktu maksimal

sedangkan faktor yang mempengaruhi kecepatan aksi adalah faktor kekuatan otot, daya ledak, loncatan dan keseimbangan.

B. Kerangka Konseptual

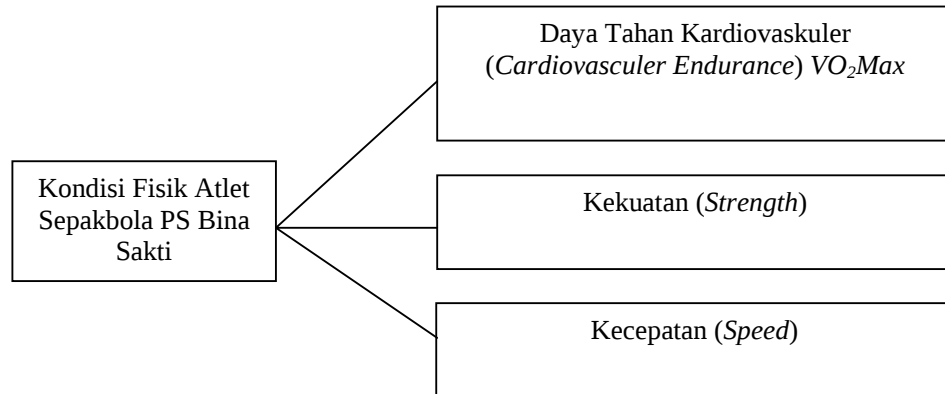
Rendahnya prestasi olahraga sepakbola PS Bina Sakti disebabkan oleh banyak faktor seperti yang telah diuraikan pada latar belakang, untuk itu sesuatu yang ilmiah dan konseptual di dalam proses pembinaan harus diperhatikan khususnya yang menyangkut kondisi fisik atlet, seperti daya tahan kardiovaskuler, kekuatan, kecepatan. Karena atlet harus mempelajari kondisi fisik yang baik untuk bisa bermain selama 90 menit.

Daya tahan berfungsi menjaga kondisi fisik pada waktu permainan. Kemudian daya tahan berperan penting dalam menjaga kestabilan emosional pada saat bermain. Tanpa adanya daya tahan yang bagus dapat mempengaruhi baik buruknya penampilan seorang pemain di dalam lapangan.

Kekuatan berfungsi pada saat seorang pemain melakukan tendangan kegawang, ketahanan pada waktu kontak badan dengan lawan, lompatan untuk *heading*, *long passing* dan lain-lain.

Fungsi kecepatan sangat dominan pada saat melakukan *sprint*, baik itu saat menyerang dan bertahan. Tanpa kecepatan yang baik seorang pemain tidak akan mampu mendribble bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat. Kemudian kecepatan sangat berguna pada waktu permainan berjalan dalam tempo yang cepat.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat skema konseptual di bawah ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas maka dapat diajukan pertanyaan penelitian yaitu :

1. Bagaimana tingkat daya tahan pemain sepakbola PS. Bina Sakti?
2. Bagaimana tingkat kekuatan pemain sepakbola PS. Bina Sakti?
3. Bagaimana tingkat kecepatan pemain sepakbola PS. Bina Sakti?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Hasil tes tingkat daya tahan aerobik (diukur tingkat VO_{2max}) atlet sepakbola PS. Bina Sakti Mungka Kabupaten 50 dapat di simpulkan tingkat daya tahan berada pada tingkat sedang dengan nilai rata-rata 34,7cc/kgBB/max.
2. Hasil tes tingkat kecepatan dapat di simpulkan tingkat kecepatan atlet sepakbola PS Bina Sakti Mungka Kabupaten 50 Kota berada pada tingkat sedang dengan nilai rata-rata 4,60 detik.
3. Hasil tes tingkat daya kekuatan otot tungkai atlet sepakbola PS. Bina Sakti Mungka Kabupaten 50 Kota dapat di simpulkan kekuatan otot tungkai berada pada tingkat sedang dengan nilai rata-rata 35,58cm.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik atlet sepakbola:

1. Untuk meningkatkan prestasi atlet sepakbola PS. Bina Sakti Mungka Kabupaten 50 Kota disarankan pelatih untuk tidak mengabaikan kondisi fisik atlet terlebih dahulu, karena kondisi fisik merupakan dasar semua

cabang olahraga khususnya sepakbola dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam permainan sepakbola.

2. Untuk meningkatkan prestasi atlet sepakbola PS. Bina Sakti Mungka Kabupaten 50 Kota disarankan kepada pelatih dan pengurus serta kepada pemain untuk meningkatkan kemampuan kecepatan pada atlet dengan melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan, seperti: latihan menendang dengan cepat, lari *sprint*, serta melakukan latihan permainan *speed play*.
3. Untuk meningkatkan prestasi atlet disarankan kepada pelatih dan pengurus serta kepada pemain sepakbola PS. Bina Sakti Mungka Kabupaten 50 Kota untuk meningkatkan kemampuan daya kekuatan otot tungkai dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan meningkatkan kemampuan daya kekuatan otot tungkai, seperti: latihan naik turun tangga, lompat jongkok melewati gang atau *partner*, lompat naik dan turun tangga.
4. Untuk meningkatkan prestasi atlet disarankan kepada pelatih dan pengurus serta kepada pemain sepakbola PS. Bina Sakti Mungka Kabupaten 50 Kota untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik, seperti: latihan lari jarak jauh dengan intensitas rendah dan pertandingan dengan pembebanan waktu pendek, menengah dan lama dengan metode pengulangan, interval dan jangka panjang/lama.

5. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet sepakbola PS. Bina Sakti Mungka Kabupaten 50 Kota., untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet sepakbola lain di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

viii

- Afrizal. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Alek Aldha, Yudi. (2007). *"Hubungan Antara Keincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) Sepakbola Sumbar "*. Laporan Penelitian UNP.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian. (Edisi Revisi v)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (1990). *Manajemen penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pentingnya Latihan Kondisi Fisik Untuk Meningkatkan Prestasi Pemain Sepakbola*. Makalah. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK. UNP.
- Bafirman. (1999). *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP.
- Batty, Eric. (1986). *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pioner Jaya
- Darwis Ratinus. (1992). *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Djezed zulfar. (1995). *Pengaruh Metode Pengajaran dan Kelincahan Terhadap Prestasi Belajar Sepakbola*. Padang: IKIP Padang.
- Djezed dan Darwis. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola Padang*: FPOK IKIP Padang.
- Menegpora . (2005) . *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan, Pelatihan Pelajar dan Khusus Olahragawan , Jakarta*.
- M. Crismas Situmorang. (2008). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlit Karate Dojo Amura SMK 2 Padang*. Laporan Penelitian. UNP.
- PSSI. (1991). *Pola Pembinaan Sepakbola Nasional*. Jakarta: PSSI.
- PSSI. (2008). *Log Book Lisensi D*. Jakarta: PSSI
- Purwadarminta. (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka Padang.
- Sarumpaet, A. (1986). *Dasar-dasar Pembinaan Gulat*. FPOK IKIP Padang.
- Sajoto. Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Dikti.
- Soejono. (1984). *Olahraga dan Umur*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.