

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SSB PUTRA WIJAYA
LAPAI PADANG**

SKRIPSI

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



**OLEH
BAYU FAJRI
2006/74569**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SSB PUTRA WIJAYA
LAPAI PADANG
Nama : Bayu Fajri
BP/NIM : 2006/74569
Program Studi : SI (Strata Satu)
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Disetujui oleh:

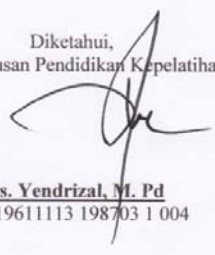
Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003


Roma Irawan, S. Pd. M. Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Diketahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan


Drs. Yendrizal, M. Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

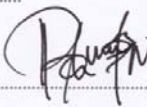
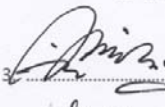
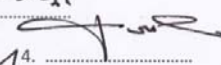
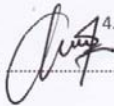
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Team Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang
Nama : Bayu Fajri
NIM/BP : 74569/2006
Jenjang Program : Strata 1 (S1)
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Umar. MS. AIFO	1. 
Sekretaris	: Roma Irawan.S.Pd. M.Pd	2. 
Anggota	: Drs.Hermanzoni. M.Pd	3. 
	: Donie S.Pd. M.Pd	4. 
	: Alex Aldha Yudi S.Pd. M.Pd	5. 

ABSTRAK

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SSB PUTRA WIJAYA LAPAI PADANG

OLEH : BAYU FAJRI,/ 2011:

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kondisi atlet sepak bola SSB Putra SSB Putra Wijaya Lapai Padang.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *pourposive sampling*, jumlah sampel sebanyak 25 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan juli 2011 di lapangan SSB Putra Wijaya Lapai Padang. Pengambilan data yang digunakan adalah tes dengan cara mengukur tingkat kondisi fisik dengan Instrumen yang digunakan tes kecepatan, daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang dan kelincahan. Dengan item tes lari 50 m, *bleep test*, *vertical jump test*, *dodging run test*, *flexometer*,. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh hasil: 1) Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan yaitu rata-rata atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang memiliki daya ledak otot tungkai yang dikategorikan kurang.dengan persentase 56%. 2) Secara keseluruhan rata-rata atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang memiliki kecepatan yang dikategorikan kurang dengan persentase 80%. 3)Secara keseluruhan rata-rata atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang memiliki daya tahan aerobik yang dikategorikan sedang dengan persentase 56%. 4)Secara keseluruhan rata-rata atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang memiliki kelentukan yang dikategorikan kurang dengan persentase 64%. 5)Secara keseluruhan atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang memiliki kelincahan yang dikategorikan kurang sekali dengan persentase 36%. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dengan memasukkannya kedalam program latihan yang disusun secara terencana dan sistematis serta terlaksana secara kontiniu untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik lagi.

Kata Kunci : Kondisi Fisik

Kata Pengantar

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi kesempatan peneliti untuk menyelesaikan proposal penelitian tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Lapai Padang “.

Dalam menyelesaikan proposal penelitian ini, Peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, Dengan tulus dan ikhlas peneliti menyampaikan rasa kehormatan dan terima kasih pada Pihak Yang Telah Membantu, Terutama Kepada :

1. Bapak Drs. Yendrizar, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
2. Bapak Drs. H Alnedral, M. Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
3. Bapak Drs. Umar, MS, AIFO selaku Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I
4. Bapak Roma Irawan, S. Pd, M. Pd selaku pembimbing II.
5. Bapak Drs. Hermanzoni,M.Pd, Bapak Donni,S.Pd,M.Pd, Bapak Alex Aldayudi,S.Pd,M.Pd selaku dosen penguji.
6. Pelatih SSB Putra Wijaya Lapai Padang.
7. Atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang.
8. Orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.

9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan proposal ini.

Akhir kata hanya kepada allah swt tempat menyerahkan diri semoga penulisan proposal ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca

Padang, Agustus 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK

HALAMAN PERSETUJUAN

KATA PENGANTAR..... i

DAFTAR ISI..... iii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latarbelakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah	5
C. Pembatasan masalah.....	6
D. Perumusan masalah.....	6
E. Tujuan penelitian.....	6
F. Kegunaan penelitian.....	7

BAB II. KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. KajianTeori	
1. Sepakbola	8
2. Atlet	11
3. KondisiFisik	14
B. KerangkaKonseptual	33
C. PertanyaanPenelitian	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37

D. Defenisi Operasional.....	39
E. Jenis dan Sumber Data	40
F.Teknik Pengumpulan Data	41
G. Instrumen Penelitian	41
H.Langkah-Langkah Penelitian	49
I.Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisa Deskriptif	51
B. Pembahasan.....	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis. Hal ini juga dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 Sistem Keolahragaan Nasional Keolahragaan Nasional Bab II tentang Dasar Fungsi dan Tujuan Pasal 4 yang berbunyi:

” Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.
(2007 : 6)

Dari keterangan di atas maka dalam rangka meningkatkan olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Olahraga juga dilaksanakan untuk menghasilkan suatu prestasi yang bertujuan untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik secara nasional maupun internasional. Dimana untuk menghasilkan prestasi tersebut seorang atlet atau olahragawan harus berlatih dan bertanding agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal.

Pada saat sekarang ini salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat adalah olahraga permainan sepakbola. Perkembangan sepakbola di Indonesia makin pesat dipenjuru kota sampai ke pelosok desa. Dan seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk dibina dan menghasilkan prestasi tinggi.

Salah satu perhatian pemerintah dan masyarakat terhadap pembinaan dan pengembangan prestasi bagi atlet – atlet muda dan berbakat dalam sepak bola sudah mulai membaik. Hal ini dapat kita lihat dengan adanya berbagai sekolah-sekolah sepakbola yang melakukan pembinaan secara kontiniu untuk menghasilkan atlet-atlet sepakbola yang berprestasi.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanikan sepakbola yang dilakukan secara benar yang juga dipengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik. Untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi harus ditunjang oleh kesegaran fisik sebagaimana menurut Sajoto (1988:8) yaitu :

1. Kekuatan atau *strenght*
2. Kecepatan atau *speed*
3. Dayatahan atau *endurance*
4. Daya otot atau *muscular power*
5. Daya lentur atau *flexibility*

Tanpa kesegaran fisik maka seorang atlet sepakbola tidak akan mencapai puncak prestasi maksimal. Sebagai contoh, apabila seorang atlet sepakbola tidak mempunyai daya tahan yang baik maka dia tidak akan bisa bermain selama 2 x 45 menit dalam lapangan yang besar. Apabila seorang

atlet sepakbola tidak memiliki kondisi kecepatan maka secara tidak langsung dia sudah menghilangkan kesempatan untuk berprestasi, karena kecepatan sangat diperlukan pada saat adanya umpan-umpan yang datang dengan cepat dari teman atau bola-bola umpan dari teman, mengejar bola yang diberikan oleh teman maupun untuk memberikan umpan balik kepada teman. Selain itu kelincahan juga sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, yakni saat melewati lawan sambil membawa bola, dan ada kalanya seorang pemain harus berlari lurus dan berbelok melewati lawan. Kelenturan dan daya ledak otot tungkai tak kalah penting dimiliki oleh seorang atlet sepakbola, yang mana kelenturan sangat dibutuhkan saat melakukan *shooting* ke gawang lawan dan dibantu oleh daya ledak otot tungkai agar jalannya bola kearah gawang cepat dan terarah.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik, tanpa kondisi fisik yang baik seorang atlet sepakbola tidak akan bisa mencapai prestasi yang maksimal. Dalam ruang lingkup sepakbola yang perlu diperhatikan adalah upaya pembinaan untuk menghasilkan pemain yang baik. Oleh sebab itu baik para pelatih maupun pemain harus berupaya untuk melakukan berbagai latihan kondisi fisik sebagai upaya untuk memperoleh prestasi dalam olahraga sepakbola.

Salah satu sekolah sepakbola yang melakukan pembinaan rutin yang terdapat di kota Padang adalah Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Lapai Padang. Dimana atlet-atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang sudah sering melakukan berbagai pertandingan sepakbola.

Meskipun sudah sering mengikuti berbagai pertandingan seperti pertandingan antar SSB se Kota Padang pada tahun 2010 akan tetapi hasil yang diharapkan belumlah memuaskan. SSB Putra Wijaya Lapai Padang belum mampu memimpin atau menjuarai berbagai pertandingan yang pernah diikuti. Ini dikarenakan kurangnya kondisi fisik atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang dalam menghadapi pertandingan. Sebagai contoh, disaat babak pertama seluruh pemain bermain dengan baik dan dengan kondisi yang prima, dibuktikan dengan lancarnya jalan permainan dan atlet SSB Putra Wijaya dapat menguasai jalannya pertandingan. Namun pada babak kedua atlet mulai kelelahan dan mulai lengah dalam pertandingan. Sehingga lawan bisa menguasai pertandingan tanpa perlawanan yang berarti dari pihak SSB Putra Wijaya Lapai Padang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prestasi atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang masih rendah.

Rendahnya prestasi atlet kemungkinan disebabkan oleh banyak faktor seperti status gizi atau program latihan, pelatih, motivasi atlet, kemampuan teknik, tingkat kondisi fisik, jadwal latihan, sarana dan prasarana, dukungan dana dan lain-lain.

Berdasarkan uraian diatas ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi SSB Putra Wijaya Lapai Padang. Untuk mengetahui faktor yang cukup dominan terhadap hal yang menyebabkan rendahnya prestasi tersebut maka perlu dilakukan penelitian, semoga dengan hasil penelitian ini bisa di pakai sebagai referensi demi perkembangan sepakbola Sumatera Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian – uraian pada latar belakang masalah, maka terlihat adanya beberapa faktor yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi Atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang :

- a. Apakah rendahnya kelenturan atlet yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet SB Putra Wijaya Lapai Padang ?
- b. Apakah karena rendahnya kelincahan atlet yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang?
- c. Apakah masalah daya ledak otot tungkai yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang ?
- d. Apakah Kecepatan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang ?
- e. Apakah rendahnya daya tahan aerobik atlet yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas, dan oleh karena berbagai keterbatasan baik waktu, sarana, biaya, dan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti, maka penelitian ini hanya akan melihat : ” Kondisi Fisik Atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah adalah “ Bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang ”. Yang berkenaan dengan :

1. Tingkat Dayatahan Aerobik atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang
2. Tingkat Kecepatan Atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang
3. Tingkat kelenturan Atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang
4. Tingkat Kelincahan Atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang
5. Tingkat Daya Ledak otot tungkai Atlet SSB Putra Wijaya lapai Padang

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang, terdiri dari :

1. Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang.
2. Kecepatan yang dimiliki atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang.
3. Kelenturan yang dimiliki atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang.
4. Kelincahan yang dimiliki atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang.
5. Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki atlet SSB Putra Wijaya Lapai padang.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

2. Sebagai bahan bacaan baik dipergustakaan FIK maupun perpustakaan UNP
3. Sebagai bahan masukan bagi pengurus ssb putra wijaya lapai padang.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dan guru olahraga untuk menyusun program latihan yang tepat.
5. Sebagai pedoman bagi atlet untuk meningkatkan kondisi fisik
6. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Sepakbola

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan masing – masing terdiri dari 11 orang pemain dengan salah satu pemain bertindak sebagai penjaga gawang , permainan ini dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berbentuk persegi panjang, dengan panjang 100 m dan lebar 64 m atau panjang 110 m dan lebar 75 meter. Dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter dengan jaring gawang, tiang dan mistar/ palang gawang yang berwarna putih (*Laws Of the Game* : 2009) .

Lapangan permainan sepakbola ditandai dengan garis selebar 12 cm. Garis – garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping, dua garis yang pendek disebut garis gawang. Lapangan permainan dibagi dalam dua bagian oleh sebuah garis tengah. Titik tengah terdapat pada pertengahan garis tengah dan dikelilingi oleh sebuah lingkaran dengan radius 9,15 meter. (*Laws Of the Game* : 2009)

Sebuah lapangan sepakbola juga dilengkapi oleh garis penalti, yakni dua buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat pada sisi kiri dan kanan gawang dengan jarak 16,5 meter diukur dari bagian sebelah

dalam tiang gawang. Kedua garis ini dibuat kedalam lapangan permainan dengan panjang 16,5 meter dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis – garis ini dan garis gawang adalah daerah penalti. Pada garis pinalti dibuat sebuah titik pinalti yang berjarak 11 meter dari titik tengah antara kedua tiang gawang dan sama jaraknya dengan tiang gawang tersebut. Diluar daerah pinalti dibuat suatu garis busur/lingkaran dengan radius 9,15 meter dari masing – masing titik pinalti. (*Laws Of the Game* : 2009)

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang bulat terbuat dari kulit, dengan berat 410 - 450 gram. Keliling bola 68 – 70 cm. Permainan berlangsung 2 x 45 menit untuk senior dan penambahan waktu 2 x 15 menit, kemudian 2 x 40 menit untuk yunior dan penambahan waktu 2 x 10 menit. Istirahat antara babak 5 – 10 menit. (*Laws Of the Game* : 2009).

Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan penting diantaranya kemampuan fisik. Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting yang terdiri dari beberapa unsur yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelincahan. “Kondisi fisik yang baik akan mendukung kemampuan teknik yang terdiri dari menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola dan menepis bola khususnya bagi penjaga gawang.” (Jef Sneyers 1988: 3).

Kenyataan yang ada para pemain sepakbola hanya cenderung berlatih teknik dan taktik saja. Mereka ataupun pelatih melupakan faktor yang sangat penting dalam permainan sepakbola yakni kondisi fisik yang

baik bagi seorang pemain. Seorang pemain tidak akan dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak diitunjang oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi yang baik tidak dapat dicapai hanya dengan bermain olahraga itu sendiri, tetapi harus dipersiapkan dengan khusus. Bagaimanapun pintarnya seorang pemain sepakbola dengan teknik dan taktik yang dimilikinya tetapi kalau tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang diperlukan untuk bermain selama 90 menit, maka prestasinya tidak akan dapat menonjol. Oleh karena itu sebaiknya disamping ada pelatih teknik dan taktik, harus ada pula pelatih fisik. Dan seorang pelatih fisik harus mengetahui betul sifat olahraga yang dibinanya. Seorang pelatih fisik harus tahu betul kondisi fisik apa saja yang perlu untuk menunjang olahraga tersebut.

Dapat diambil kesimpulan bahwa permainan sepakbola sangat membutuhkan kondisi fisik. Karena dalam permainan ini setiap pemain dituntut untuk bergerak selama 2 x 45 menit dalam lapangan luas. Dengan demikian kondisi fisik dalam permainan sepakbola sangat penting, misalnya : dalam perebutan bola akan membutuhkan kecepatan, menendang bola akan membutuhkan kekuatan otot tungkai, merempas bola membutuhkan kelincahan, perebutan bola diudara membutuhkan *explosive power* (daya ledak), melakukan gerak tipu membutuhkan kelenturan, serta untuk mendukung semuanya dalam permainan akan membutuhkan daya tahan yang tinggi.

2. Atlet

Atlet adalah seseorang atau suatu kelompok yang melakukan kegiatan olahraga secara kontiniu dengan arahan seorang pelatih yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Dalam melakukan kegiatan olahraga yang mengarah ke cabang olahraga khusus, tanpa adanya bimbingan ataupun arahan dari seorang pelatih yang dilakukan cendrung melakukan kesalahan dalam latihan. Sudibyo Setyobroto (2005) juga mengemukakan “bahwa kiranya hubungan antara pelatih dan atlet dalam olahraga juga merupakan sumber terbentuknya disiplin yang baik atau buruk”. Begitu juga dalam olahraga sepakbola tanpa mempunyai pelatih yang *kualifait*, akan menyebabkan atlet sulit untuk mencapai prestasi. Adapun sekolah Sepakbola adalah suatu pendidikan dibidang sepak bola yang bertujuan untuk mengembangkan minat dan prestasi para atlet – atlet yang masih berada dalam masa pendidikan atau masa awal . Salah satu SSB yang ada di kota Padang adalah SSB Putra Wijaya Lapai Padang.

Untuk itu dalam rangka pembinaan olahraga sepakbola, faktor pemain merupakan unsur yang paling dominan menentukan keberhasilan untuk pencapaian prestasi maksimal. Oleh karena itu pemilihan pemain / atlet yang akan mengikuti pembinaan dalam suatu tim sepak bola agar memperhatikan kriteria – kriteria ataupun syarat – syarat yang harus dimiliki oleh atlet itu sendiri. Dengan kata lain bila pemain yang dimaksud kurang memenuhi persyaratan, besar kemungkinan peningkatan prestasi yang diharapkan sulit untuk dicapai.

Untuk mengetahui *skill* seorang atlet dalam suatu cabang olahraga, terlebih dahulu kita lihat dari segi tingkat kemampuan. Dalam Asril B (1987 :12) yang dibagi dua kategori :”

- a. Massa Olahraga yaitu pemain yang baru belajar dan berlatih
- b. Bibit olahraga yaitu pemain yang sedang dipupuk dan dibina untuk mencapai prestasi maksimal.”

Dalam usaha pembinaan olahraga supaya berprestasi tinggi dipengaruhi oleh beberapa unsur, Siregar dalam Asril B (1987:12) berpendapat yang berkenaan dengan unsur : “

- a. Kondisi kesehatan
- b. Bentuk tubuh
- c. nilai – nilai psikis
- d. Kesegaran jasmani
- e. Efisiensi Gerak
- f. Kapasitas Khas dari alat – alat tubuh
- g. kecakapan taktik / siasat
- h. pengalaman bertanding”

Menurut Suharno dalam Asril B (1987), pemain – pemain yang akan dilatih harus berkualitas dan mempunyai persyaratan yang telah ditetapkan seperti : “

- a. Segi anatomis : mempunyai tinggi dan berat badan yang normal,otot yang baik dan lain – lain.
 - b. Segi fisiologis : Jantung, paru – paru,peredaran darah, pencernaan, dan susunan syaraf baik
 - c. Kemampuan gerak : memiliki unsur – unsur gerak seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan
 - d. Kesehatan : Mempunyai kesehatan dan mental yang baik
 - e. Segi sosial ekonomi : latar belakang sosial ekonomi”
- Beberapa faktor yang harus diperhatikan sebagai syarat – syarat

untuk dapat menjadi seorang pemain sepakbola adalah umur pemain, fisik, mental, dan teknis. Bila dijabarkan secara terperinci, maka syarat – syarat

pemain yang ideal dalam sepakbola. Menurut Engkos Kosasih dalam Emral Abus (1987 : 11) yaitu : “

- a. Umur pemain, antara 17 – 22 tahun
- b. Fisik, dengan ketentuan :
 - 1. Tinggi badan 1,65 meter keatas
 - 2. Berat badan 55 kg keatas
 - 3. Badan tegap, kekar, kuat, lentur (tidak kaku)
 - 4. Belum ada cedera/ cacat (terutama pada lutut, pergelangan kaki, lengan)
 - 5. Tidak mempunyai penyakit yang membahayakan (dengan keterangan dokter)
- c. Mental dan teknis “

Menurut Suharno dalam Zulkifli (1989 : 16),menyatakan beberapa kriteria yang dianjurkan sebagai syarat dalam pemilihan pemain untuk dapat dibina dan diberikan latihan dasar, yaitu :”

- a. Umur muda 10 sampai dengan 15 tahun
- b. Memiliki permukaan dan proporsi fisik yang cocok dengan tuntutan cabang olahraganya
- c. Potensial kekuatan fisik untuk berprestasi
- d. Memiliki kesegaran dan kesehatan jantung, paru – paru yang baik
- e. Faktor keturunan keluarga sangat menentukan prestasi”

Berdasarkan uraian diatas untuk menunjang prestasi maksimal dalam sepakbola tentunya akan dipengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah kondisi fisik. Karena kondisi fisik merupakan faktor amat penting bagi setiap atlet, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan–latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan, Harsono dalam Lutan dkk (1991 : 88) menyatakan “ kemampuan fisik dasar ialah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, daya ledak dan kecepatan”.

3. Kondisi Fisik

Kondisi berasal dari kata “*Conditi*” (bahasa latin) yang berarti syarat untuk sesuatu. Kondisi fisik adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Paulus Pasurney(2001:2). Dengan semua kemampuan jasmani tentu saja terdiri dari elemen – elemen fisik yang tentu saja peranannya berbeda – beda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain.

Maidarman (2009) berpendapat, “Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna untuk menunjang aktifitas olahraga dalam mencapai prestasi prima”. Seorang atlet memiliki kondisi fisik puncak dapat diartikan bahwa atlet tersebut mempunyai kemampuan untuk melakukan latihan atau pertandingan dengan intensitas tinggi sampai selesai, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya Maidarman (2009) menjelaskan, faktor – faktor penentu agar kondisi fisik atlet prima antara lain sebagai berikut :”

- a. Keteraturan melatih kemampuan gerak manusia yaitu : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power*, reaksi, koordinasi, keseimbangan, stamina ketepatan.
- b. Tertib hidup sehari – hari, dimaksudkan pengaturan, makanan yang bergizi, waktu istirahat, berlatih dan kegiatan lainnya yang baik.
- c. Penjagaan kesehatan fisik dan mental, segar dan senang agar tidak terserang penyakit.
- d. Ciptakan lingkungan hidup yang segar.”

Kondisi fisik (*physical condiotioning*) memegang peranan 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 atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Latihan fisik dapat memberikan perubahan pada semua fungsi system tubuh. Perubahan yang terjadi pada saat latihan berlangsung disebut respon, sedangkan perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip – prinsip latihan disebut adaptasi. Terjadinya perubahan – perubahan fisiologis akibat latihan fisik, berkaitan dengan penggunaan energi oleh otot, bentuk dan metode serta prinsip – prinsip latihan yang dilaksanakan. (Johnson dan Nelson : 1986)

Latihan fisik atau olahraga berpengaruh baik terhadap fungsi jantung. Akibat dari latihan, bahwa pada waktu istirahat jumlah denyut nadi dalam 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 terjadi (Johnson dan Nelson : 1986).

Arsil (1999 ; 6) berpendapat “tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang”. Meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Dalam menentukan tujuan pembinaan kondisi fisik perlu diperhatikan dasar – dasar latihan antara lain adalah : “

- a. Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya (*multy lateral physical development*)
- b. Meningkatkan perkembangan fisik yang khas (*specific physical development*) yang dituntut oleh kebutuhan olahraga tersebut.
- c. Untuk menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina
- d. Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi atau cara belajar teknik
- e. Untuk membentuk kepribadian dan prilaku sebagai sikap olahragawan yaitu sportif dan tahan terhadap penderitaan
- f. Untuk menjamin kesiapan tim
- g. Untuk membangun kesehatan
- h. Untuk menghindari terjadinya cedera
- i. Untuk meningkatkan pengetahuan seseorang atau atlet mengenai dasar latihan ditinjau dari segi physiologis maupun psychologis.”

Kemudian Harsono (1996 : 1) berpendapat bahwa kondisi fisik yang baik maka akan : “

- a. Peningkatan dalam kemampuan system 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 respon demikian diperlukan.”

Dalam permainan sepakbola kondisi fisik merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi, karena dalam permainan sepakbola membutuhkan waktu yang lama dalam satu kali pertandingan yakni 2 x 45 menit. Untuk itu tanpa kondisi fisik yang baik, pemain sepakbola tidak mengikuti jalannya suatu pertandingan sulit untuk mencapai prestasi yang membanggakan.

Bentuk – bentuk kondisi fisik itu antara lain daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan dan daya ledak. Daya tahan harus dimiliki oleh seorang pemain atau atlet sepakbola, karena tanpa daya tahan atlet tidak

akan bisa bermain selama pertandingan berlangsung dalam tempo waktu yang relatif lama. Kecepatan dalam permainan sepakbola sangat penting terutama saat mengejar bola – bola pacu yang diberikan teman dan mengejar lawan yang sedang menggiring bola. Kekuatan otot tungkai merupakan hal yang penting dalam sepakbola terutama saat menendang bola, apabila seorang atlet tidak memiliki kekuatan otot tungkai maka jalannya bola tidak akan bagus dan cepat. Kelincahan juga merupakan faktor pendukung dalam sepakbola, kelincahan bisa dilihat saat membawa bola melewati lawan dan memotong bola yang akan diambil oleh lawan yang datang dari temannya. Daya ledak otot tungkai diperlukan saat melakukan shooting kegawang, saat mencoba untuk mencetak gol.

Secara terminologi kondisi fisik berarti keadaan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. 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 sepak bola. Seseorang dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik kalau ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan atau yang ingin dilakukannya tanpa kelelahan yang berarti.

a. Kondisi Fisik Umum

Syafruddin (1999: 35) “ Kondisi fisik umum adalah merupAKAn kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang menurut Martin terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan,dayatahan dan kelentukan”. Frohner Cs dalam Syafruddin (1999: 35) mengatakan bahwa : “Latihan kondisi fisik umum berarti latihan – latihan yang beranekaragam 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. Paulus Pasurney (2001 : 3) menjelaskan :

“ Latihan fisik umum terdiri dari latihan dasar yang beragam, dengan kata lain pelatihan yang mencakup seluruh aspek fisik yang bertujuan pelatihan yang harmonis dan meningkatkan system kardio pulmalis (jantung, peredaran darah), kekuatan otot dan ruang gerak sendi yang merupakan dasar, hampir semua cabang olahraga”.

Bentuk latihan ini merupakan suatu fundamen fisik dalam setiap cabang olahraga. Ini berarti bahwa latihan kondisi fisik umum diperlukan untuk semua cabang olahraga.

b. Kondisi Fisik Khusus

Kondisi fisik khusus adalah merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Jonath/Krempel dalam Syafruddin (1999: 36) mengatakan bahwa :”Bila kondisi dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang

olahraga tertentu, maka kondisi disini disebut sebagai kondisi fisik khusus”. Rothering dan Grossing dalam Syafruddin (1999: 36) mengartikan “ kondisi khusus sebagai suatu latihan yang optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi setiap cabang olahraga”.

Dari pendapat diatas bahwa kemampuan kondisi fisik khusus 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.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga sebenarnya banyak faktor yang saling mempengaruhi didalamnya. Faktor kemampuan kondisi fisik merupakan salah satu yang sangat penting, untuk itu perlu diolah serta diukur untuk melihat ada kemajuan atau tidak. Karena setiap cabang olahraga tidak sama kondisi fisik yang dibutuhkan.

c. Unsur – Unsur Kondisi Fisik Dalam Sepakbola

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

1). Daya tahan aerobik

Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari

kelelahan. Menurut Harsono (1996 : 2), “ Daya Tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut”. Menurut Annarino dalam Arsil (1999:19), “ daya tahan adalah hasil kemampuan individu untuk memelihara gerakannya dalam kurun waktu tertentu. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang – ulang tanpa timbul kelelahan. Sedangkan daya tahan aerobik adalah ketahanan kemampuan tubuh untuk memasok Oksigen yang diperlukan dan energi selama aktivitas fisik.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru – paru dan system peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik. Daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu yang lama.

Walaupun masih ada yang menganggap bahwa latihan daya tahan kurang penting, namun para ahli fisiologi berpendapat bahwa latihan daya tahan adalah sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi, kualitas aktifitas yang berat seperti melakukan sprint sambil menendang

bola, akan dapat dipertahankan dengan tempo tetap tinggi selama permainan berlangsung. Dalam permainan sepak bola, daya tahan sangat diperlukan. Hal ini karena permainan sepak bola adalah permainan yang dilakukan sangat cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlangsung.

Dalam suatu pertandingan kompetisi seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik sepak bola. Pada permainan sepak bola dimana penyerangan dan pertahanan harus dapat dilakukan oleh semua pemain dan harus selalu bergerak dinamis untuk mencari keuntungan dalam setiap momen yang ada. Menurut seorang pelatih jika seorang pemain sepakbola tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dia akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun suatu pertandingan, walaupun pemain tersebut memiliki kemampuan teknik yang menonjol.

VO_2 max adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal per menit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang. Soekarman (1989: 1) memberikan pengertian " VO_2 max adalah kemampuan menyerap oksigen maksimum menunjukkan jumlah oksigen (dalam liter atau milliliter per kilogram berat badan per menit)". *Maximal oxygen uptake*

umumnya sering disingkat sebagai VO_2 max, dimana V pada oksigen dan Max menyatakan kondisi – kondisi maksimal. VO_2 max adalah volume oksigen maksimal yang digunakan oleh tubuh per menit. Fox dalam Suratmin (2007). Faktor – faktor yang menentukan konsumsi oksigen maksimal (VO_2 max) dalam Suratmin (2007 : 9) antara lain:”

- a. Jantung, Paru dan Pembuluh darah harus berfungsi baik
- b. Proses penyampaian oksigen ke jaringan oleh sel darah merah harus normal
- c. Jaringan otot harus mempunyai kapasitas yang normal untuk mempergunakan oksigen atau memiliki metabolisme yang normal, fungsi *mitokondria* normal.

Dari pendapat diatas dapat dijelaskan kemampuan sejumlah darah yang dikirimkan ke otot yang sedang aktif bergerak dan mengambil oksigen dari darah sebagai bahan bakar pada waktu tubuh melakukan suatu aktivitas. Sedangkan menurut Sumosadjono (1996 : 9)

VO_2 max adalah menggambarkan tingkat efektivitas badan untuk mendapat oksigen, lalu mengirimkannya ke otot – otot serta sel – sel lain dan menggunakannya dalam pengadaan energi, pada waktu bersamaan membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktivitas fisik.

Dengan kata lain seseorang yang VO_2 max yang memiliki jantung yang efisien, paru – paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula yang dapat mensuplai otot – otot, sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara kontiniu tanpa mengalami

kelelahan yang berlebihan. Seiring dengan itu menurut Soekarman (1989) memberikan pengertian VO_2 max adalah “kemampuan menyerap oksigen maksimum menunjukkan jumlah oksigen (dalam liter atau milliliter perkilogram berat badan per menit)”.

Begitu banyak pengertian yang membahas masalah VO_2 max maka dapat diambil kesimpulan bahwa VO_2 max atau kapasitas aerobik adalah suatu kemampuan badan untuk mendapatkan oksigen, kemudian dikirimkan ke otot – otot atau sel – sel sebagai bahan bakar pada waktu melakukan aktivitas serta dapat dikerjakan oleh sistem energi aerobik.

Berdasarkan uraian – uraian diatas dan pendapat para ahli maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting. Adapaun kondisi fisik yang dominant dalam sepak bola yaitu : kekuatan, kecepatan, kelenturan, *explosive power*, daya tahan aerobik VO_2 max. dengan demikian komponen kondisi fisik yang telah diuraikan diatas perlu ditingkatkan kapasitasnya. Untuk meningkatkan masing – masing kapasitas kondisi fisik tersebut harus dilakukan dengan latihan fisik yang terarah, terorganisir, dan terprogram. Untuk meningkatkan kondisi fisik dalam olahraga maka bentuk – bentuk latihan harus disesuaikan dengan cabang olahraga itu sendiri.

2). Kecepatan (*Speed*)

kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik, Arsil (1999 : 83). Sedangkan menurut Jarver dalam Arsil (1999 : 83) kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat.

Kecepatan reaksi menunjukkan kemampuan untuk menjawab secepat mungkin suatu rangsangan melalui pendengaran, penglihatan dan rasa (taktil). Kecepatan reaksi dapat dirobah dalam suatu interval yang besar, dimana waktu interval itu terjadi dalam suatu tanda (misal : tembakan dalam star) yang diakhiri gerakan otot yang telah di bebani. Kecepatan gerakan siklis dan asiklis menentukan waktu pelaksanaan pada aktivitas dengan adanya hambatan luar 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 submaksimal. Kontraksi submaksimal adalah hasil dari amplitudo gerakan dengan frekuensi gerakan, dalam Fauzan Hoz (1989).

Suatu frekuensi gerakan maksimal akan menyebabkan suatu proses kepada suatu bentuk posisi yang lain. Kedua komponen

diatas menjadi perhatian kita dalam meningkatkan prestasi yang terbaik, Letzelter dalam Fauzan Hoz (1989).

Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999; 49) menyatakan “ Kecepatan dibatasi oleh faktor – faktor seperti kekuatan otot, viskositas (tegangan otot), kecepatan kontraksi, kecepatan koordinasi:. Dengan demikian pada permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribble bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat.

3). Kelenturan (*Flexibility*)

Menurut Sajoto. M (1987 : 58) menyatakan bahwa “kelenturan adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian “. Kelenturan merupakan hal yang sangat penting dalam kegiatan gerak olahraga, apabila seseorang mengalami gerak yang kurang luas pada persendiannya dapat mengganggu gerakan atau menimbulkan cedera pada otot. Macam-macam kelenturan menurut Suharno (1986:50) antara lain:

- 1) Kelenturan umum ialah kemampuan seseorang dalam gerak dengan amplitudo yang luas dimana sangat berguna dalam gerakan olahraga pada umumnya dan menghadapi hidup sehari-hari.
- 2) Kelenturan khusus, ialah kemampuan seseorang dalam gerak dengan amplitudo yang luas dan berseni dalam satu cabang olahraga. Tuntutan masing-masing cabang olahraga terhadap kelenturan sangat berbeda-beda. Perbedaan tersebut biasanya

atas dasar perbedaan teknik masing-masing cabang olahraga dan teknik bertanding yang digunakan.

Menurut Harsono (1988 : 164) “ kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan-latihan memperluas ruang gerak sendi-sendi “. Adapun beberapa metode latihan yang dapat dipakai untuk mengembangkan kelentukan:

- 1) Peregangan dinamis biasanya dilakukan dengan menggerak-gerakkan tubuh atau anggota-anggota tubuh secara ritmis (berirama) sehingga otot-otot terasa teregangkan
- 2) Peregangan statis, dalam peregangan ini perlu mengambil sikap sedemikian sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu dan sikap ini dipertahankan secara statis untuk beberapa detik.
- 3) Peregangan pasif, dalam metode ini, pelaku merelaxkan kelompok tertentu kemudian temannya membantu meregangkan otot tersebut secara perlahan-lahan kemudian membantu meregangkan otot tersebut secara perlahan-lahan sampai titik fleksibilitas maksimum tercapai, tanpa keikutsertaan secara aktif dari pelaku.
- 4) Peregangan kontraksi-relaksasi, otot diregangkan dulu secara isometric 6 sampai 10 detik, lalu otot diregangkan dengan metode pasif selama 20 sampai 30 detik.

Kegunaan kelentukan menurut Suharno (1986 : 49) di dalam olahraga adalah untuk:

- 1) Mempermudah atlet dalam penguasaan-penguasaan teknik-teknik tinggi,
- 2) Mengurangi terjadinya cedera atlet
- 3) Seni gerak tercermin dalam kelentukan yang tinggi,
- 4) Meningkatkan kecepatan dan kelincahan gerak.

Keuntungan bagi seorang pemain sepakbola apabila memiliki kelentukan yang baik yaitu:

- a. Cepat menguasai gerakan-gerakan untuk melakukan teknik atau taktik,

- b. Tidak mudah mendapatkan kecelakaan atau cedera pada otot,
- c. Gerakan-gerakan akan dilaksanakan dengan mudah sehingga tidak lekas lelah,
- d. Membantu daya tahan, kecepatan dan kelincahan.

4). Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan gerak atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki. Maidarman (2009). Kemudian juga menambahkan kegunaan secara langsung kelincahan untuk : “

- a. Mengkoordinasi gerak – gerak berganda
- b. Mempermudah berlatih teknik tinggi
- c. Gerakan dapat efisien dan efektif
- d. Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dilingkungan bertanding
- e. Menghindari terjadinya cedera. “

Ciri – ciri dari kelincahan menurut Hirthz dalam Fauzan Hos (1989) sebagai berikut :”

- a) Kemampuan reaksi
Kecepatan dan ketepatan dalam mereaksi pada perubahan situasi secara tiba – tiba yang tidak diperhitungkan sebelumnya
- b) Kemampuan penyesuaian
Penyesuaian yang baik pada penempatan tugas yang tidak biasa pada perubahan dan persyaratan dan gerakan – gerakan dari bagian anggota tubuh lain.
- c) Kemampuan Pengendalian
Pengendalian yang tepat dan terarah pada situasi yang sulit.
- d) Kemampuan orientasi
Pada gerakan – gerakan yang sulit seperti pada putaran tubuh yang bersangkutan tidak kehilangan orientasi ruangan tidak kehilangan arah.
- e) Kemampuan keseimbangan
Pada tugas – tugas yang komplit / rumit dalam bidang yang sempit dapat menjaga keseimbangan tenaga tubuh bagian dalam, serta tubuh bagian luar.

- f) Kemampuan kombinasi
Penyelesaian yang baik dan cepat dengan kombinasi yang berurutan.
- g) Berbalik (*Wedigkeit*)
Pembalikan yang baik secara vertical dan horizontal dengan hambatan terbatas
- h) Geschiklichkeit (agility)
Gerakan – gerakan yang tepat dengan motorik yang halus dari bahagian kepala, lengan dan tungkai.”

Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribble bola saat melewati lawan, dan berbalik 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 kerja sama antara sistem syaraf pusat dengan otot – otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan sepakbola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang pemain dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai keinginan saat bermain. Tanpa kelincahan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah dan juga dipengaruhi oleh faktor kelenturan. Selain itu faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

5). Daya ledak otot tungkai (*Explosive Power*)

Menurut Arsil (1999:71) *Explosive* adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara explosive atau

dengan cepat. Menurut Suharno (1989) *Explosive* adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas. Dari beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *Explosive* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis dan eksplosive untuk mengatasi suatu beban dengan kecepatan serta mengeluarkan kekuatan otot secara eksplosive dalam waktu yang singkat atau secepat – cepatnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak (explosif power) adalah sebagai berikut:

a. Kekuatan

Menurut Harsono (1988:40) mengemukakan bahwa: “kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan suatu tahanan”. Selanjutnya Moch.Sajoto (1988:58) memberikan defenisi sebagai berikut “kekuatan adalah kemampuan kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-otot yang menerima beban dalam waktu tertentu”.

Berdasarkan teori di atas, dapat dikemukakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengembangkan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan sangat penting dalam menunjang

aktivitas–aktivitas olahraga seperti shooting dalam permainan sepakbola. Harsono (1988:177) mengatakan bahwa :

“pertama, oleh karena kekuatan memegang penggerak setiap aktivitas olahraga”. Kedua, Oleh karena kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera. Ketiga, oleh karena kekuatan atlet akan dapat lari lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu stabilitas sendi–sendi”.

Syafruddin (1999:38) menyatakan ditinjau dari bentuk kontraksi otot yang terjadi maka kekuatan dapat dibedakan atas :

a). Kekuatan Isotonik (dinamis)

Merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban/tahanan dimana otot berkontraksi secara isotonik (dinamis). Pada kontraksi isotonik ini terjadi perubahan panjang otot, tetapi tegangannya tetap sama seperti latihan kekuatan otot bicep lengan atas. Oleh karena adanya suatu gerakan anggota-anggota tubuh secara dinamis yang disebabkan memanjang dan memendeknya otot.

b). Kekuatan isometric (statis)

Adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban/tanan dimana otot berkontraksi secara isometric (statis) dengan kata lain kemampuan otot untuk mengatasi beban secara statis. Pada kontraksi isometric ini tidak terlihat adanya gerakan, akan tetapi berkontraksi tinggi dengan tidak mengalami perubahan panjang.

Shooting dalam permainan sepakbola, meskipun diperlukan kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan sebagainya. Akan tetapi komponen kondisi fisik tersebut harus ditunjang oleh kekuatan. Sebagaimana selanjutnya yang dikemukakan oleh Harsono (1988:177): bahwa "kekuatan tetap merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik lainnya dapat dikembangkan sesuai kebutuhan".

Menurut O'shea, 1979 dalam Syafrizar (2007) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan antara lain: ukuran otot, jenis serat otot, jumlah motor unit kerja. System metabolisme, energi, aspek biomekanika, kinesiology, meliputi sudut sendi.

Disamping faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan ada beberapa jenis kekuatan secara umum menurut Bompa dalam Syafruddin (1999:40) yaitu :

1. Kekuatan Umum, merupakan kekuatan dari seluruh system otot dan merupakan fondasional dari seluruh program kekuatan.
2. Kekuatan Khusus, yaitu merupakan kekuatan yang khusus diperlukan dalam suatu cabang olahraga tertentu dan merupakan karakteristik setiap cabang olahraga.
3. Kekuatan Maksimum, yaitu kekuatan tertinggi yang dapat dilakukan oleh system otot syaraf selama suatu kontraksi maksimum.
4. Daya Tahan Otot, yaitu kemampuan otot untuk mempertahankan kerjanya dalam waktu yang lama.
5. Power, merupakan produksi dari kekuatan dan kecepatan untuk melakukan force maksimum dalam waktu yang sangat pendek.

6. Kekuatan Absolute (absolute strength), merupakan kemampuan seorang atlet untuk mengatasi force maksimum tanpa memperhitungkan berat badannya.
7. Kekuatan Relative (relative strength), menunjukkan perbandingan antara kekuatan absolute dengan berat badannya.
8. Cadangan Kekuatan (strength reserve), merupakan perbedaan antara kekuatan absolute dari seorang atlet dengan jumlah kekuatan yang diperlukan untuk melakukan suatu keterampilan dalam pertandingan.

Faktor fisiologis itu mempengaruhi seberapa besar kekuatan yang dimiliki seseorang. Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kekuatan seseorang diantaranya faktor biomekanika, faktor ukuran otot, jenis kelamin, faktor usia, secara keseluruhan itu dapat mempengaruhi kekuatan seseorang.

Didalam shooting, kekuatan sangat mendominasi. Dimana saat pelaksanaannya hasil shooting sangat berpengaruh pada kekuatan. Dari hasil shooting tersebut bias membuat perubahan pada hasil pertandingan sepak bola dengan membuat gol yang sebanyak-banyaknya dengan shooting yang kuat dan terarah.

b. Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial dalam berbagai macam cabang olahraga. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenisnya secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Robinson, (1976) dalam Syafrizar (2007:17) kecepatan adalah

kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama (siklis) atau tidak sama secepat mungkin (asiklis). Secara fisiologis kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan, berdasarkan kemudahan gerak persatuan waktu tertentu Jonath dan Krempel,(1981) dalam Syafrizar (2007). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelentukan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin. selanjutnya dalam syafrizar mengatakan faktor yang mempengaruhi suatu kecepatan adalah penurunan waktu reaksi, kemamouan menahan konsentrasi serta elastisitas otot.

Dari keterangan para ahli tadi membuktikan bahwa banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan. Seluruh faktor itu satu dengan yang lain secara bersamaan memberikan pengaruh terhadap kualitas kecepatan seseorang. Apabila salah satu faktor dari berbagai faktor itu lemah, maka dapat dipastikan bahwa kualitas kecepatan seserang akan menjadi rendah.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan pendapat serta teori – teori yang dikemukakan para ahli seperti yang dipaparkan dalam kajian teori. Peneliti berpendapat prestasi olahraga merupakan masalah yang majemuk, maksudnya terdapat banyak faktor dan hal yang mempengaruhi prestasi seorang atlet sepakbola, kesemua faktor itu saling berkaitan antara satu sama lain. Salah satu faktor utama dalam sepak bola adalah kondisi fisik. Untuk dapat tampil maksimal dalam

suatu pertandingan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik tersebut antara lain : daya tahan *aerobik* , kecepatan, kelentukan, kelincahan dan dayaledak.

Daya tahan *aerobic* adalah unsur yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Karena dengan tingkat daya tahan yang tinggi, kualitas aktifitas yang berat seperti melakukan sprint sambil menendang bola, akan dapat dipertahankan dengan tempo tetap tinggi selama permainan berlangsung. Hal ini karena permainan sepak bola adalah permainan yang dilakukan sangat cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlangsung. Pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik sepak bola.

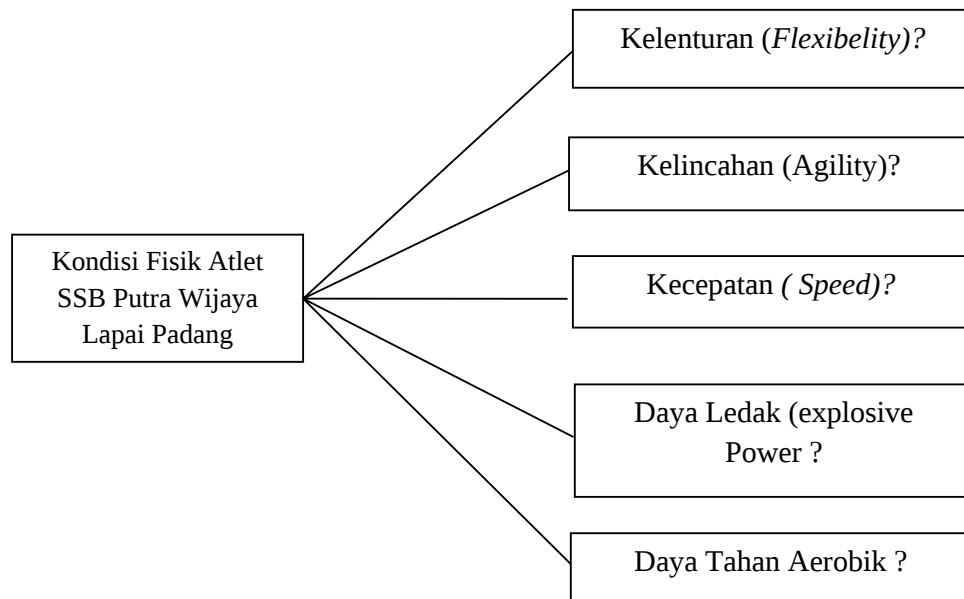
Kecepatan adalah kompenen yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Pada permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribble bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat.

Power dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan. Pemain sepakbola yang tidak memiliki kekuatan dalam menendang, melempar, *passing* dan *control*, *long passing* dan sebagainya. Tidak dapat menguasai permainan dengan baik serta sulit untuk berprestasi.

Kelincahan juga merupakan faktor yang harus diperhatikan dalam permainan sepakbola. Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribble bola saat melewati lawan, dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari

lawan. Pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan dibawah ini :



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini, dapat diajukan pertanyaan penelitian “ bagaimana tingkat kondisi fisik atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang” , yang antara lain :

- a. Bagaimana tingkat Kelenturan yang dimiliki Atlet SSB Putra Wijaya Lapai padang ?
- b. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki Atlet SSB Putra Wijaya Lapai padang?

- c. Bagaimana tingkat Daya ledak otot tungkai yang dimiliki Atlet SSB Putra Wijaya Lapai padang ?
- d. Bagaimana tingkat Kelincahan yang dimiliki Atlet SSB Putra Wijaya Lapai padang ?
- e. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki Atlet SSB Putra Wijaya Lapai padang ?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan dari tes *vertical jump*, rata-rata atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang memiliki daya ledak otot tungkai yang dikategorikan kurang dengan persentase 56%.
2. Secara keseluruhan dari tes kecepatan dengan menghitung waktu tempuh lari jarak 50 meter, rata-rata atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang memiliki kecepatan yang dikategorikan kurang dengan persentase 80%.
3. Secara keseluruhan dari tes *bleep test*, rata-rata atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang memiliki daya tahan aerobik yang dikategorikan sedang dengan persentase 56%.
4. Secara keseluruhan dari tes *flexibility* dengan menggunakan *flexiometer*, rata-rata atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang memiliki kelentukan yang dikategorikan kurang dengan persentase 64%.
5. Secara keseluruhan dengan menggunakan *dodging run test*, atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang memiliki kelentukan yang dikategorikan kurang sekali dengan persentase 36%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kondisi fisik atlet sepakbola SSB Putra Wijaya, di antaranya:

1. Pelatih hendaknya memberikan penjelasan pentingnya kondisi fisik yang baik dalam melakukan permainan sepakbola dan memotivasi atlet sebelum latihan agar atlet yang dilatih dapat lebih bersemangat dalam meningkatkan kondisi fisiknya.
2. Untuk meningkatkan kelentukan, power otot tungkai dan kecepatan sebaiknya pelatih menggunakan metode latihan yang berbeda di setiap latihan.
3. Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik menggunakan metode latihan fartlex, sehingga atlet tidak bosan melakukan latihan di tempat latihan.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet sepakbola SSB Putra Wijaya , untuk perlu dilakukan penelitian pada keseluruhan atlet SSB Putra Wijaya Lapai Padang

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. (1987). *Buku ajar sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Arikunto, Suharsini, (2006). *Prosedur Penelitian* : PT. Rineka Cipta
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK – Universitas Negeri Padang
-,(2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Padang:FIK UNP
- Harsono, (1996). *Prinsip – prinsip Pelatihan*. PIO-KONI Pusat Jakarta
-, (1988). *Latihan Kondisi Fisik*. PIO-KONI Pusat Jakarta
- Hoz, Fauzan, (1989). *Teori Gerak*. Padang : FPOK IKIP Padang
- Johnson, (1986), *Practical Measurement for Evaluation Psysical Education*.
- Lutan,dkk, (1991). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Maidarman. (2009). *Pengelolaan Fitness Centre*. Padang : FIK UNP Padang
- Nurhasan, (2006), *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*,Bandung: FPOK IKIP Padang
- Pesurney, Paulus. (2001). *Latihan Kecepatan*. Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat. Yogyakarta
- PSSI, (2008), *Laws off the game*.
- Ridwan, (2007), *Belajar mudah penelitian untuk gur-karyawan dan penelitian pemula*, Bandung:CV,Alfabeta
- Sajoto, M (1988). *Peningkatan dan pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta. : DEPDIBUD Direktur Jendral Pendidikan
- Setyobroto, Sudibyo. (2005). *Psikologi Olahraga*.Unit Percetakan UNJ Jakarta
- Sneyers,Jef. (1988). *Sepakbola,Latihan dan strategi bermain*. Jakarta : PT Rosda Jayaputra
- Soekarman, (1989), *Total Fitnes*, Bandung: PT Rajawali