

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PS BARASETA  
KECAMATAN BATANG KAPAS KABUPATEN  
PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains  
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**BOBI CANDRA  
2007/85768**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

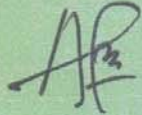
## HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS Baraseta  
Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan  
Nama : Bobi Candra  
BP/NIM : 2007/85768  
Program Study : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

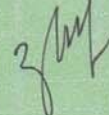
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Afrizal S, M.Pd  
NIP.195906161986031003

Pembimbing II



Drs. Zulhilmi  
NIP.195208201986021001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO  
NIP.195810181980031001



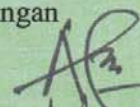
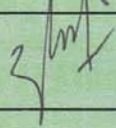
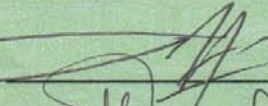
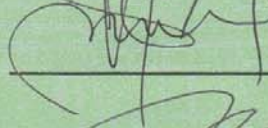
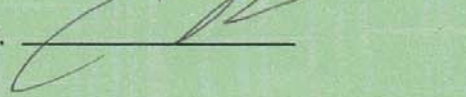
## HALAMAN PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program  
Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**Judul** : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS Baraseta  
Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan**  
**Nama** : Bobi Candra  
**NIM/BP** : 85768/2007  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Afrizal S, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Zulhilmi	2. 
Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO	3. 
Anggota	: Drs. Apri Agus, M.Pd	4. 
Anggota	: dr. Arif Fadli Muchlis	5. 

## **ABSTRAK**

### **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan**

**OLEH : Bobi candra /2011**

Masalah Penelitian ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu pemain selalu mengalami kelelahan pada 45 menit babak kedua, pemain selalu kalah saat duel udara dengan lawan, tidak sampainya bola saat *passing* kepada teman, tidak mampu melewati lawan dan bola selalu terlepas saat menggiring bola, lambat saat mengantisipasi serangan lawan dan lambat saat melakukan serangan balik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan kondisi fisik pemain sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang berkenaan dengan kecepatan, daya tahan ( $VO_2 max$ ), kekuatan, kelincahan dan daya ledak.

Populasi penelitian ini seluruh Pemain Sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 33 orang, dimana teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 33 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi), Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik pemain. Kecepatan diukur dengan lari 50 meter, daya tahan ( $VO_2 max$ ) dengan *bleep test*, kekuatan dengan *leg dynamometer*, kelincahan dengan *shuttle run* 6 x 10 meter serta daya ledak dengan *standing broad jump*.

Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil : “Rata-rata tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang dilihat dari segi : (1) rata-rata kecepatan (06,69 detik) kategori sedang, (2) daya tahan ( $VO_2 max$ ) (49,92) kategori baik sekali, (3) kekuatan (103,81 kg) kategori sedang, (4) kelincahan (20,83 detik) kategori kurang dan (5) daya ledak (85,54 inchi) kategori baik sekali”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan perlu ditingkatkan dengan memasukkannya kedalam program kondisi fisik yang terencana, sistematis, terlaksana secara kontiniu dan berkesinambungan untuk menghasilkan kondisi fisik yang baik lagi.

## KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu penyusunan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Z Mawardi Effendi, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku Ketua jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Drs. Afrizal, M.pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Zulhilmi selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripisi ini dapat diselesaikan dengan baik.

5. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd dan Bapak dr. Arif Fadli Muchlis selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini bisa lebih baik.
6. Bapak/ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus, pelatih dan pemain PS Barasetta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/ anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan : “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Juli 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Sepakbola .....	10
a. Permainan Sepakbola.....	10
b. Sejarah Permainan Sepakbola.....	11
c. Teknik Dasar Sepakbola .....	12
2. Kondisi Fisik .....	14

a. Pengertian Kondisi Fisik.....	14
b. Komponen Dasar Kondisi Fisik.....	16
B. Kerangka Konseptual .....	22
C. Pertanyaan Penelitian .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	27
D. Jenis dan Sumber Data .....	28
E. Teknik Pengumpulan Data .....	28
F. Instrument Penelitian dan Pelaksanaan Tes .....	29
G. Teknik Analisa Data.....	33
H. Prosedur Penelitian .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	36
B. Analisis Data .....	42
C. Pembahasan .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran-saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi Kecepatan (lari 50 meter) .....	29
2. Kriteria Penilaian <i>Bleep Test</i> .....	31
3. Norma Standarisai Untuk Kekuatan Otot .....	32
4. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan .....	32
5. Norma Standarisasi untuk Daya Ledak.....	33
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan dengan tes lari 50 meter .....	37
7. Distribusi Frekuensi VO2 max diukur dengan <i>bleep test</i> . ....	38
8. Distribusi Frekuensi Kekuatan ( <i>leg dynamometer</i> ) .....	39
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan dengan tes <i>shuttle run</i> 6 x 10 meter.....	40
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak dengan <i>standing broad jump</i> .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual .....	25
2. Grafik kecepatan (lari 50 meter) .....	37
3. Grafik VO2 max diukur dengan <i>bleep test</i> .....	38
4. Grafik kekuatan maksimal otot tungkai dengan tes <i>leg dynamometer</i> .....	39
5. Grafik kelincahan ( <i>shuttle run</i> 6 x 10 meter) .....	40
6. Grafik daya ledak dengan <i>standing broad jump</i> .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Deskripsi data dan Uji Normalitas Tes .....	56
2. Frekuensi Tabel Kecepatan .....	57
3. Frekuensi Tabel Daya Tahan ( <i>VO2 max</i> ).....	58
4. Frekuensi Tabel Kekuatan .....	59
5. Frekuensi Tabel Kelincahan.....	60
6. Frekuensi Tabel Daya Ledak ( <i>power</i> ) .....	61
7. Data Mentah Tes Kondisi Fisik Pemain Sepak bola Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan. ....	62
8. Dokumentasi Penelitian .....	63
9. Surat keterangan pengujian/peneraan alat	
10. Surat izin penelitian	
11. Surat telah melaksanakan penelitian	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pemerintah saat sekarang ini sedang giat-giatnya membangun di segala bidang. Pembangunan ini salah satunya dilakukan melalui bidang olahraga, karena dengan 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 di tingkat yang terendah sampai yang tertinggi.

Mempermudah tercapainya prestasi olahraga yang tinggi, pemerintah saat sekarang ini sangat berperan aktif dalam meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah. Hal ini seperti apa yang dibunyikan dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional BAB VII Pasal 21 ayat 1 yaitu : “Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”.

Jelaslah dengan peran aktifnya pemerintah dalam bidang olahraga, maka prestasi yang tinggi dapat dicapai. Prestasi olahraga dapat dicapai dengan melakukan pembinaan olahraga yang teratur. Menurut Giam dan Teh (1993 : 95) pembinaan olahraga yang teratur adalah :

- 1) latihan aerobik dengan jogging atau lari 5 sampai 8 km dalam waktu 30 menit sampai 40 menit, ialah untuk meningkatkan stamina (kebugaran aerobik).
- 2) latihan berganti-ganti (circuit training) ialah

terutama untuk meningkatkan kelenturan, ketangkasan, koordinasi, kekuatan dan kecepatan. 3) latihan lari sebentar-sebentar (interval training runs) dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran aerobik, kecepatan, dan kemampuan mentolerir asam laktat yang terbentuk. 4) latihan dengan tahanan (misalnya angkat beban, alat-alat multi station) ialah untuk meningkatkan kekuatan otot, dan ketahanan otot. Dianjurkan melakukan latihan dengan tahanan paling banyak dua sampai tiga kali seminggu, dua hari sekali. 5) latihan-latihan pemanasan dan pendinginan harus terdiri dari latihan kalistenik dan jogging pelan-pelan. 6) relaksasi dan pengkhayalan positif mental ialah untuk mengajari atlet untuk relaks dan berfikir positif tentang dirinya sendiri, olahraga dan latihannya.

Prinsip dalam sepakbola adalah bermain dengan sebaik-baiknya dengan lawan serta memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan serta memperoleh kemenangan. Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2 x 45 menit selama waktu satu setengah jam itu pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan gerak fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, 180 derajat, bahkan 360 derajat. melompat, meluncur (*sliding*), beradu badan (*body chart*). Semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik. Apabila jika kita berbicara tentang prestasi sepakbola, maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi.

Kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008 : 5) mengemukakan :

Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*). Sedangkan jika



ditinjau dari konsep metabolik terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobik power*).

Menurut Pulus Pasurnay (2001 : 4) mengemukakan “pemain sepakbola harus memiliki komponen kondisi fisik kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan daya ledak”. Bafirman dan Apri Agus (2008 : 100) mengemukakan “Kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik”. Dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik dia akan mampu menggiring bola melewati lawan, menghentikan pergerakan lawan dan berlari untuk merebut bola dari lawan. Menurut Lutan, dkk (1991 : 223) “pemain sepakbola memiliki kecepatan yang baik dengan penilaian lari 50 m nya kecil dari 8 detik”.

Syafruddin (1999 : 51) mengemukakan “Daya tahan merupakan kemampuan organisme untuk dapat melakukan pembebanan selama mungkin baik secara statis maupun dinamis tanpa menurunnya kualitas kerja”. Dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki ketahanan yang baik dia akan mampu bermain selama 2 x 45 menit tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Luthan (1999 : 227) “pemain sepakbola memiliki ketahanan yang baik dengan penilaian *Bleep test* VO2 max nya besar dari 36,5”.

Bafirman dan Apri Agus (2008 : 57) mengemukakan “Kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja”. Dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki kekuatan yang baik dia akan mampu melompat, mendorong, menarik, meluncur (*sliding*), beradu badan (*body cart*) dengan lawan dan menendang bola. Menurut

Depdikbud dan Menegpora (1996) “pemain sepakbola memiliki kekuatan yang baik dengan penilaian kekuatan otot tungkai nya besar dari 76,00 kg”.

Harsono (1996 : 8) mengemukakan “Kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuhnya”. Dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki kelincahan yang baik dia akan mampu menggiring bola melewati lawan, berlari kemudian berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90, 180 bahkan 360 derajat. Menurut Luthan (1999 : 226) “pemain sepakbola memiliki kelincahan yang baik dengan penilaian *Shuttle Run* 6 x 10 m nya kecil dari 17,2 detik”.

Maidarman (2010 : 15) Daya ledak merupakan “kemampuan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh”. Dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki daya ledak yang bagus dia akan mampu melakukan *passing*, *crossing* dan *shooting* yang kuat. Menurut Johnson dan Nelson dalam Arsil (2009 : 99) “pemain sepakbola memiliki daya ledak yang baik dengan penilaian *standing broad jump* nya besar dari 71 inchi”.

Disamping unsur kondisi fisik yang telah dijelaskan diatas, prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi atlet, program latihan, metode latihan, serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan pada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi.

Sepakbola di Kabupaten Pesisir Selatan merupakan cabang olahraga yang paling populer. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu, salah satunya adalah klub PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas. Klub PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas berdiri pada tahun 1988. Klub ini telah menggapai berbagai prestasi yang membanggakan diantaranya : juara 1 pada tahun 2001, 2004, 2006 pada kejuaraan Bupati Pessel Cup, juara 1 pada tahun 2007 pada kejuaraan Camat Batang Kapas Cup, juara 2 tahun 2003, 2005 pada kejuaraan Camat Batang Kapas Cup. Klub PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan memiliki lapangan dengan ukuran panjang 90 m dan lebar 50 meter sebagai tempat dan wadah berlatih, klub ini memiliki bola berkisar 40 buah yang digunakan untuk bermain. Klub ini memiliki jadwal latihan rutin sebanyak 4 x seminggu yakni hari senin, rabu, jumat dan minggu. Latihan di mulai pada pukul 16.15 wib sampai dengan pukul 18.15 wib. Adapun agenda latihan adalah pukul 16.15 – 17.15 merupakan latihan pokok yang terdiri dari latihan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental dan pukul 17.15 – 18.15 merupakan latihan *game*. Agenda tersebut dilakukan rutin setiap latihan kecuali pada hari senin, dimana hari senin Cuma latihan ringan seperti *juggling* dan *game* ringan. Klub PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas memiliki seorang pelatih yang berlisensi D.

Akhir-akhir ini Klub PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas mengalami penurunan prestasi yang sangat memprihatinkan, dimana mereka sudah tidak mampu lagi menjuarai kejuaraan-kejuaraan yang digelar di Kabupaten Pesisir Selatan, terakhir kali mereka merasakan juara yakni pada tahun 2007. Dari

pertandingan-pertandingan dalam 4 tahun terakhir yang telah mereka mainkan, selalu terlihat pemain mengalami kelelahan pada 45 menit babak kedua, selalu kalah saat duel udara dengan lawan, selalu lambat saat mengantisipasi serangan lawan dan lambat saat melakukan serangan balik, tidak sampainya *passing* kepada teman, dan tidak mampu melewati lawan dan bola selalu terlepas saat menggiring bola.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, pemain sepakbola PS Barseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan ini kalah dibanding fisik dibandingkan tim lawan, yakni dari segi kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan daya ledak. Kondisi seperti ini tentu tidak memungkinkan bagi tim sepakbola PS Barseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan untuk berprestasi secara optimal.

Berdasarkan permasalahan yang ada di lapangan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melihat tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS Barseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan. Melalui penelitian ini diharapkan akan diperoleh jawaban tentang permasalahan yang terjadi di lapangan. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan masukan dan bahan pertimbangan untuk pembuatan program latihan di masa yang akan datang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, permasalahan yang dialami klub PS Barseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan di atas, jika

ditelusuri lebih jauh lagi akan terdapat sejumlah faktor-faktor yang mempengaruhinya, yaitu :

1. Pemain selalu mengalami kelelahan pada 45 menit babak kedua
2. Tidak sampainya *passing* kepada teman
3. Selalu kalah saat duel udara dengan lawan
4. Lambat mengantisipasi serangan lawan dan melakukan serangan balik
5. Tidak mampu melewati lawan dan bola selalu terlepas saat menggiring bola

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi mengingat luasnya permasalahan dan berbagai keterbatasan yang ada maka penulis perlu membatasi masalah agar penelitian dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu, serta tercapainya sasaran yang diinginkan, untuk itu penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan pada keadaan kondisi pemain PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan, yang dapat dilihat dari segi : kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan daya ledak.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana keadaan kondisi fisik pemain PS Baraseta Kecamatan Batang kapas Kabupaten



Pesisir Selatan yang dilihat dari segi : kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan daya ledak?

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

Sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Keadaan kecepatan pemain PS Barasetta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan
2. Keadaan daya tahan pemain PS Barasetta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan
3. Keadaan kekuatan pemain PS Barasetta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan
4. Keadaan kelincahan pemain PS Barasetta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan
5. Keadaan daya ledak paemain PS Barasetta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan

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

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

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk menyelesaikan program strata satu (S.1) pada jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai pedoman bagi pelatih dalam membuat program latihan

3. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa FIK UNP Padang
4. Sebagai pedoman untuk penelitian berikutnya

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Sepakbola**

###### **a. Permainan Sepakbola**

Menurut Tim pengajar sepakbola FIK UNP (2003 : 102) bahwa :  
“Permainan sepakbola adalah permainan 11 lawan 11 yang dipimpin seorang wasit, dibantu asisten wasit 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 sampai 75 meter”.

Menurut Zein (2008 : 4) :

Lapangan permainan sepakbola harus berbentuk empat persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis, garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping sedangkan dua garis yang pendek disebut garis gawang. Lapangan permainan dibagi dalam dua bagian oleh sebuah garis tengah, yang bertemu dengan titik tengah dari kedua garis samping. Titik tengah terdapat pada pertengahan garis tengah lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard) menandai sekelilingnya. Lapangan permainan dilengkapi oleh 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebarnya 7,32 meter. Bola yang digunakan berbentuk bundar/bulat yang terbuat dari kulit, lingkarannya tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci), beratnya tidak lebih dari 450 g (16 oz) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz) pada saat dimulainya pertandingan.

Permainan sepakbola mempunyai dua jenis kemampuan penting diantaranya kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur diantaranya kecepatan, daya tahan, kekuatan dan kelincahan. Sedangkan kemampuan teknik terdiri dari menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola,

menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola kedalam dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang. Selain hal diatas beberapa hal yang tak kalah penting diantaranya taktik, strategi dan kerjasama. Menurut Tim Pengajar Spakbola FIK UNP (2003 : 55) :

Kemampuan tersebut dapat direalisasikan dalam 3 situasi dasar yaitu : “a) situasi dasar pertama : tendangan kegawang-pertahanan gawang, b) situasi dasar kedua : mencari kesempatan menendang kegawang dan perlindungan daerah gawang, c) situasi dasar ketiga : menyusun serangan dan melakukan gangguan.

Permainan sepakbola juga terdiri dari beberapa aspek antara lain fisik, taktik, strategi, dan mental. Faktor fisik merupakan salah satu yang memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola diantaranya kecepatan, daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kelincahan, kekuatan otot dan lain sebagainya. Semua komponen kondisi fisik diatas sangat diperlukan bagi pemain sepakbola, contohnya dalam melakukan *shooting* kegawang memerlukan kekuatan otot tungkai, dalam *mendribble* bola diperlukan kelincahan, *counter attack* memerlukan kecepatan, untuk dapat bermain 2 x 45 menit tanpa mengalami kelelahan diperlukan daya tahan dan lain sebagainya.

## **b. Sejarah Permainan Sepakbola**

Menurut Tim pengajar sepakbola FIK UNP (2005 : 5) :

Pada awal abad 19 pemerintah inggris mengakui bahwa permainan sepakbola merupakan salah satu alat yang menyehatkan rakyat inggris. Pada waktu itu mahasiswa dan pelajarlah yang paling gemar memainkan permainan sepakbola. Akan tetapi belum adanya peraturan permainan mengaturnya atau belum adanya kesatuan pendapat tentang peraturan permainan. Jadi masing-masing Universitas atau sekolah membuat peraturan permainan menurut tafiran, kemauan atau selera masing-masing. Dengan

demikian pada waktu itu belum mungkin untuk menyelenggarakan pertandingan sepakbola antar Universitas maupun antar sekolah. Kesamaannya bahwa permainan dengan bola itu dimainkan dengan dengan kaki dan juga dengan tangan.

### c. Teknik Dasar Sepakbola

Menurut tim pengajar sepakbola FIK UNP Padang (2005 : 100) mengemukakan bahwa komponen-komponen teknik dasar sepakbola dapat disimpulkan sebagai berikut :

#### 1) Teknik tanpa bola

##### a) Lari

Lari merupakan teknik tanpa bola yang penting bagi seseorang pemain. Teknik-teknik lari dengan langkah-langkah pendek merupakan ciri khas pemain. Lari dengan langkah pendek bertujuan agar kaki jangan terlalu jauh dari poros tubuh hingga tidak berat badan dekat dengan tanah.

##### b) Melompat

Melompat dalam bermain sepakbola merupakan suatu usaha untuk mengambil bola tinggi yang tidak mungkin diambil mempergunakan kaki. Adakalanya melompat untuk mengambil bola dengan kepala maupun dengan menggunakan kaki. Pada umumnya melompat dalam bermain sepakbola dengan dua cara menumpu yaitu menumpu dengan satu kaki dan menumpu dengan menggunakan dua kaki. Yang lebih banyak dilakukan adalah menumpu dengan menggunakan dua kaki. Karena biasanya dalam perebutan bola tinggi antara pemain dengan lawan sangat dekat sehingga tidak mungkin menolak satu kaki. Dengan demikian sangat diperlukan seorang pemain sepakbola dapat melompat tanpa awalan dan menolak dengan menggunakan kedua kaki.

##### c) Tackling (Merampas bola)

Merampas bola dari lawan merupakan suatu kewajiban bagi setiap pemain yang sedang bertahan atau pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan. Pelaksanaan merampas bola harus disesuaikan dengan ketentuan-ketentuan yang berlaku atau digariskan dalam peraturan permainan sepakbola.

##### d) Rempel (*chart Body*)

Body chart merupakan usaha mendorong lawan dengan menggunakan samping badan bagian lengan yang disesuaikan dengan peraturan yang berlaku. Hal ini dapat dilakukan dalam usaha hal tersebut bola pada saat lawan berusaha mengambil atau menguasai bola.



## 2) Teknik dengan bola

### a) Menendang

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang di udara.

### b) Menahan dan mengontrol bola

Menahan dan mengontrol dalam permainan sepakbola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya. Dengan demikian bola akan dapat dimainkan selanjutnya baik dalam menyusun serangan begitu juga dalam membangun serangan balik. Jadi tindakan menahan bola merupakan kegiatan pendahuluan dari mengontrol bola. Istilah menahan bola (stopping) dalam perkembangan persepakbolaan modern bukan menghentikan bola, melainkan pemain berusaha mengurangi kecepatan dari bola dengan menggunakan bagian-bagian dari tubuh yang dibolehkan oleh peraturan permainan. Mengontrol bola berarti bola yang sudah ditahan dapat dikuasai sepenuhnya hingga tidak mungkin dirampas oleh lawan. Dalam usaha menahan bola ada dua kemungkinan situasi bola yaitu pertama bola yang berada di tanah atau menggelinding dari bermacam-macam arah. Kedua bola yang sedang melayang di udara. Selain itu juga ada dua tingkatan dari bola tersebut yaitu bola yang datangnya keras dan bola yang lambat. Untuk mendapat hasil yang baik perlu diperhitungkan situasi dari bola tersebut.

### c) Menggiring bola

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung.

### d) Melempar bola

Melempar bola atau throw-in merupakan salah satu bagian teknik yang perlu diketahui setiap pemain. Dari segi teknik melempar bola merupakan suatu usaha untuk menghidupkan bola mati karena keluar dari garis samping yang sebelumnya disentuh oleh salah seorang untuk melanjutkan permainan maka pemain lawan melakukan lemparan ke dalam. Ciri-ciri dari lemparan ini adalah melemparkan bola kepada teman dan kalau dapat melempar sejauh mungkin ke daerah pertahanan lawan. Saat melakukan lemparan ke dalam pemain harus melakukan lemparan sesuai dengan peraturan yaitu kedua kaki tidak menginjak garis, melempar menggunakan dua tangan serta ayunan tangan harus melewati belakang kepala. Jadi teknik melempar bola harus disesuaikan dengan peraturan permainan.

e) Teknik penjaga gawang

Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Teknik penjaga gawang merupakan semua kegiatan yang dilakukan oleh penjaga gawang dalam usaha menghindarkan agar bola jangan masuk gawang.

## 2. Kondisi Fisik

### a. Pengertian Kondisi Fisik

Menurut Jhonat dan Krempel dalam Syafruddin (1999 : 5) pengertian “kondisi fisik dalam olahraga dapat dilihat dalam arti sempit dan luas. Dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, sedangkan dalam arti luas meliputi kekuatan, daya tahan, kelenturan (*flexibility*) dan kondisi”. Sedangkan menurut Nossek dalam Muchtar (1999 : 6) dalam dasar-dasar olahraga bahwa “kondisi fisik berasal dari bahasa latin yaitu *condition* yaitu berarti “keadaan”, sedangkan secara defenitif yaitu keadaan fisik atau tubuh 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 setelah menjalani proses latihan.

Berdasarkan perbedaan-perbedaan tuntutan terhadap komponen-komponen kondisi fisik, maka dikenal istilah kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Menurut Martin dalam Syafruddin (1999 : 7) “kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari kemampuan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan”. 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, daya tahan umum kelentukan umum.

Pendapat yang hampir sama dikemukakan oleh Setyobroto (1999 : 11) yang mengatakan 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 yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu, Rothing dan Grossing dalam Syafruddin (1999 : 13) menyatakan “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 melanjutkan kekhususan suatu cabang olahraga yang lain. Dengan kata lain, setiap kemampuan kondisi fisik khusus tersendiri dan spesifik.

Peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik menjadi prima dan berguna dalam menunjang aktifitas olahraga untuk mencapai prestasi. Sedangkan seorang atlet memiliki kondisi fisik puncak dapat diartikan bahwa atlet tersebut dapat menggerakkan seluruh kemampuan fisik dan tekniknya untuk melakukan pertandingan dengan baik serta didukung oleh mental tanding yang tinggi, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Mental tanding merupakan salah satu faktor mendukung keberhasilan seorang atlet dalam mengikuti suatu pertandingan.

## **b. Komponen Dasar Kondisi Fisik sepakbola**

Menurut pompa dalam Bafirman dan Apri Agus (2008 : 5) bahwa “dalam membuat program latihan, seseorang pelatih harus mempersiapkan faktor fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan, karena keempat faktor tersebut saling berhubungan satu dengan yang lainnya”. Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Baley, Astrand dan Rodhal, Rushol, dalam Bafirman dan Apri Agus (2008 : 5) :

Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Ditinjau dari proses metabolic terdiri dari Aerobik (*aerobic power*) dan daya Anaerobic (*anaerobic power*).

Menurut Paulus Pasurnay (2001 : 4) mengemukakan “Untuk pemain sepakbola harus memiliki komponen kondisi fisik kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan daya ledak. Namun yang lebih penting adalah komponen kondisi fisik daya tahan dan daya ledak”. Contohnya seorang pemain sepakbola dalam melakukan *shooting* kegawang memerlukan kekuatan otot tungkai, dalam *mendribble* bola diperlukan kelincahan, *counter attack* memerlukan kecepatan, untuk dapat bermain 2 x 45 menit tanpa mengalami kelelahan diperlukan daya tahan dan lain sebagainya.

### **1) Kecepatan (*speed*)**

#### **a) Pengertian Kecepatan**

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Dalam ilmu fisika, kecepatan didefinisikan sebagai jarak persatuan waktu. Menurut

Bafirman dan Apri Agus (2008 : 99) “Kecepatan merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga tertentu, salah satunya sepak bola”. Sedangkan Corbin dalam Arsil (1999 : 82) mengemukakan bahwa ”kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu sesingkat mungkin atau kemampuan tubuh untuk mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik”.

Menurut Jhonat dan Krempel dalam Syafruddin (1999 : 43) mengemukakan bahwa ”kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu, yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot”.

#### b) Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Menurut pate dalam Bafirman dan Apri Agus (2008 : 101), kecepatan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu :

1. Tipe otot (*distribusi antara otot cepat dan otot lambat*)
2. Koordinasi neuromuscular
3. Biomekanik
4. Kekuatan otot

Menurut Bompa dalam Bafirman dan Apri Agus (2008 : 105) kecepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

1. Keturunan
2. Waktu reaksi
3. Kemampuan untuk menahan tahanan luar
4. Teknik

5. Konsentrasi dan kemauan
6. Elastisitas otot

## 2) Daya Tahan (*Endurance*)

### a) Pengertian Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008 : 33) :

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa timbul kelelahan. Sedangkan daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktifitas pada jangka waktu yang lama tanpa timbulnya kelelahan.

Menurut Arsil (1999 : 19) mengemukakan bahwa “daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan”. Secara sederhana daya tahan diartikan dengan kemampuan mengatasi kelelahan. Namun secara defenitif, Syafruddin (1999 : 51) menyatakan bahwa :

daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama. Dalam arti lain daya tahan merupakan kemampuan organisme untuk dapat melakukan pembebanan selama mungkin baik secara statis maupun dinamis tanpa menurunkan kualitas kerja.

Menurut Luthan dkk (1991 : 112) bahwa “daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu relatif lama, latihan lainnya yang sering digunakan adalah *respiratio-cardio-vescular endurance*, yaitu daya tahan pernafasan-jantung-peredaran darah”. Sehubungan dengan ini Astrand dalam Arsil (1999 : 103) menjelaskan bahwa “daya tahan aerobik maksimal kapasitas aerobik maksimal biasanya dinyatakan sebagai *Maximal Oxygen Uptake* atau

*VO2 max*”. Kapasitas aerobik pada hakekatnya menggambarkan besarnya kemampuan motorik (*Motorik Power*) dari proses aerobik pada seorang atlet. Makin besar kapasitas aerobik maka semakin besar memikul beban kerja yang berat dan akan lebih cepat pulih kesegaran fisiknya sesudah kerja keras tersebut selesai dan besarnya *VO2 max* dari setiap jenis olahraga bervariasi sesuai dengan sifat setiap cabang olahraga tersebut.

b) Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan dipengaruhi oleh beberapa faktor sesuai yang dikemukakan oleh para ahli sebagai berikut :

1. Keturunan
2. Usia
3. Jenis kelamin
4. Biokimia
5. Sistem persyarafan
6. Kemauan dan ketekunan
7. Kapasitas Aerobik (*Aerobik capacity*)
8. Kapasitas Anaerobik (*Anaerobik capacity*)

**3) Kekuatan (*strength*)**

a) Pengertian Kekuatan

Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008 : 56) :

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja. Disamping itu kekuatan dapat diperlihatkan dengan kemampuan individu untuk menarik, mendorong, mengangkat atau menekan sebuah objek atau menahan tubuh dalam posisi menggantung.

Syafruddin (1999 : 32) menjelaskan bahwa “kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya”. Amos dalam

Bafirman dan Apri Agus (2008 : 56) mengemukakan bahwa latihan kekuatan yang baik akan :

- (1) Memungkinkan melompat lebih jauh
- (2) Memungkinkan berlari lebih cepat
- (3) Memungkinkan untuk berlari jarak jauh (meningkatkan daya tahan)
- (4) Memungkinkan meningkatkan jarak penggerahan (range of moment)
- (5) Mempertinggi kecepatan

b) Faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan

Bafirman dan Apri Agus (2008 : 59) mengemukakan “disamping biomekanika unsur-unsur anatomis dan fisiologis yang dimiliki seseorang, terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kekuatan”. Faktor tersebut antara lain adalah :

- (1)“Faktor biomekanika
- (2)Faktor ukuran otot
- (3)Faktor jenis kelamin
- (4)Faktor usia”

#### **4. Kelincahan (*agility*)**

a. Pengertian kelincahan

Menurut Harsono (1996 : 8) “kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuhnya”. Sedangkan menurut Maidarman (2010 : 11) kelincahan “kemampuan gerak atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki”.



Dalam sepakbola kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan. Kelincahan dibutuhkan dalam permainan sepakbola karena pemain harus mampu bergerak merubah arah dengan cepat. Dengan tingkat kelincahan yang prima akan mendukung pergerakan atlet di lapangan untuk bergerak dengan leluasa.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan

Menurut para ahli kelincahan dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni antara lain :

- 1) Kecepatan reaksi
- 2) Kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi
- 3) Kemampuan mengatur keseimbangan
- 4) Kelentukan persendian

## 5. Daya Ledak (Power)

a. Pengertian Daya Ledak

Menurut Maidarman (2010 : 13) daya ledak “kemampuan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerakan hasil”. Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008 : 84) daya ledak “kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki”.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak

Menurut Nossek dalam Bafirman dan Apri Agus (2008 : 85) faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi :

1) Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, Harre dalam Bafirman dan Apri Agus (2008 : 85) membagi kekuatan menjadi tiga macam, yaitu :

- a. Kekuatan maksimal
- b. Kekuatan daya ledak
- c. Kekuatan daya tahan

Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot dalam usia, jenis kelamin dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serat otot, luas rangka otot, jumlah *cross bridge*, sistem metabolisme enersi, sudut, dan aspek psikologis.

2) Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin (Matthews dalam Bafirman dan Apri Agus, 2008). Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Disamping itu kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

## B. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, Prinsip dalam sepakbola adalah bermain dengan sebaik-baiknya dengan lawan serta memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan serta memperoleh kemenangan. Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2 x 45 menit selama waktu satu setengah jam itu pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan gerak fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola,

berlari kemudian harus berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, 180 derajat, bahkan 360 derajat. melompat, meluncur (*sliding*), beradu badan (*body chart*). Semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik. Apabila jika kita berbicara tentang prestasi sepakbola, maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi.

Kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*). Sedangkan jika ditinjau dari konsep metabolik terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobik power*). Untuk pemain sepakbola yang terpenting adalah unsur kondisi fisik kecepatan, daya tahan, kekuatan dan kelincahan.

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik dia akan mampu menggiring bola melewati lawan, menghentikan pergerakan lawan dan berlari untuk merebut bola dari lawan. Pemain sepakbola memiliki kecepatan yang baik dengan penilaian lari 50 m nya kecil dari 8 detik.

Daya tahan merupakan kemampuan organisme untuk dapat melakukan pembebanan selama mungkin baik secara statis maupun dinamis tanpa menurunnya kualitas kerja. Dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki

ketahanan yang baik dia akan mampu bermain selama 2 x 45 menit tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pemain sepakbola memiliki ketahanan yang baik dengan penilaian *Bleep test VO2 max* nya besar dari 36,5.

Kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja. Dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki kekuatan yang baik dia akan mampu melompat, mendorong, menarik, meluncur (*sliding*), beradu badan (*body cart*) dengan lawan dan menendang bola. Pemain sepakbola memiliki kekuatan yang baik dengan penilaian kekuatan otot tungkai nya besar dari 76,00 kg.

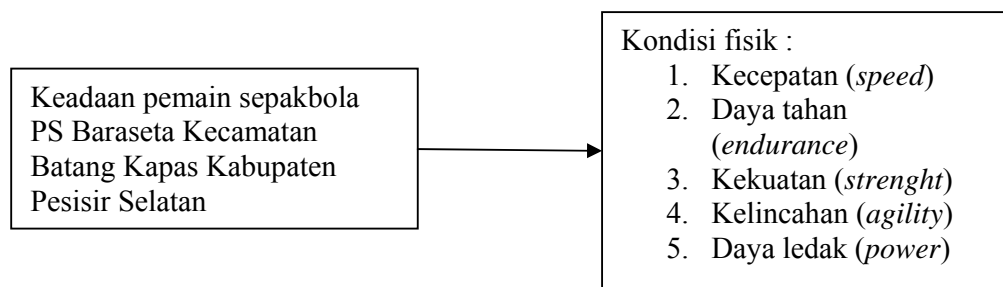
Kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuhnya. Dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki kelincahan yang baik dia akan mampu menggiring bola melewati lawan, berlari kemudian berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90, 180 bahkan 360 derajat. Pemain sepakbola memiliki kelincahan yang baik dengan penilaian *Shuttle Run 6 x 10 m* nya kecil dari 17,2 detik.

Daya ledak merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh. Dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki daya ledak yang bagus dia akan mampu melakukan *passing*, *crossing* dan *shooting* yang kuat. Pemain sepakbola memiliki daya ledak yang baik dengan penilaian *standing broad jump* nya besar dari 71 inchi.

Disamping unsur kondisi fisik yang telah dijelaskan diatas, prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi atlet, program latihan, metode latihan, serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan pada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi.

Bertitik tolak dengan kajian teori yang dibahas bahwa sangatlah penting kondisi fisik sebagai pemain sepakbola. Karena kondisi fisik yang baik merupakan pondasi yang diperlukan untuk menguasai komponen-komponen yang lain : teknik, taktik dan strategi serta mental. Untuk itu perlu meninjau kembali bagaimana keadaan kondisi fisik pemain sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan demi mewujudkan prestasi klub lebih baik untuk masa yang akan datang.

**Gambar 1. Kerangka Konseptual**



### **C. Pertanyaan Penelitian**

“Bagaimana keadaan kondisi fisik pemain sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang dilihat dari segi kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan daya ledak“.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan pada masing-masing tingkat kondisi fisik pemain PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang dilihat dari segi kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan daya ledak yaitu :

1. Hasil tes kecepatan dengan lari 50 meter, rata-rata tingkat kecepatan pemain sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan adalah (06,69 detik) dikategorikan sedang.
2. Hasil tes dengan daya tahan ( $VO_2 \max$ ) dengan *bleep test*, rata-rata tingkat daya tahan ( $VO_2 \max$ ) pemain sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan adalah (49,92) dikategorikan baik sekali.
3. Hasil tes kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer*, rata-rata tingkat kekuatan pemain sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan adalah (103,81 kg) dikategorikan sedang.
4. Hasil tes kelincahan dengan *shuttle run* 6 x 10 meter, rata-rata tingkat kelincahan pemain sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan adalah (20,83 detik) dikategorikan kurang.
5. Hasil tes daya ledak dengan *standing broat jump*, rata-rata tingkat daya ledak pemain sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan adalah (85,54 inchi) dikategorikan baik sekali.

## B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam permainan sepakbola terhadap kondisi fisik pemain yaitu :

1. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan harus ditingkatkan kondisi fisiknya yang diantaranya ditingkatkan kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan daya ledak. Kecepatan ditingkatkan dengan melakukan latihan kecepatan sprint dengan *interval running*, kecepatan reaksi dengan metode pertandingan dimana harus selalu mengejar waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan dan kecepatan bergerak dengan metode *interval training*. Daya tahan ditingkatkan dengan melatih daya tahan umum, daya tahan otot lokal, daya tahan spesial, dan stamina. Kekuatan ditingkatkan dengan melatih kekuatan maksimal, *explosive power* dan *power endurance*. Kelincahan ditingkatkan dengan melakukan latihan *shuttle run* jarak 100 meter, *dodging run*, *squat run*, *squat jump*, lari guling ke depan, lari mundur dan lompat. Daya ledak dipertahankan dengan latihan metode *weight training*, *interval training*, latihan ulangan dan *plyometric*.
2. Bagi para pemain sepakbola, agar dapat berprestasi dengan baik hendaknya harus ditingkatkan latihan pada masing-masing komponen kondisi fisik.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain sepakbola di klub-klub daerah yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang.
- Asisten Deputi Pengembangan SDM Keolahragaan. (2005). *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahraga*.
- Bafirman. (2007). *Fisiologi Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang.
- Bafirman. Agus, Apri. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP Padang.
- Giam, C.K dan Teh. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Harsono. (1996). *Prinsip-prinsip pelatihan*. Jakarta : PIO – KONI Pusat.
- Ismana, Joni. (2007). *Suatu Tinjauan Tentang Tingkat VO2 Max Siswa SMKN 3 Padang Tahun Ajaran 2006-2007*. Padang : FIK UNP Padang.
- Kemenegpora RI. (1996). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. DEPDIKBUD.
- Lufri. Ardi. (1999). *Metedologi Penelitian*. Padang : FMIPA UNP Padang.
- Luthan, Rusli dkk. (1999). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- (1991). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK / IKIP Bandung.
- Maidarman. (2010). *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang : FIK UNP Padang.
- Muchtar, Remy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. DEPDIKBUD.
- Pasurnay, Paulus. (2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta : Pusat Penataran dan Pendidikan Bidang Penelitian dan Pengembangan KONI Pusat.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang.
- Suryabrata, Sumadi. (2002). *Metedologi Penelitian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Suwirman. (2004). *Buku Ajar Penelitian Dasar*. Padang : FIK UNP Padang.