

TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PS. GARUDA PADANG

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

APRI
07161 / 2008

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Apri (2012) : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS. Garuda Padang

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan kondisi fisik pemain PS.Garuda Padang masih kurang, ini dapat dilihat dari segi passing controlnya kurang akurat, bola-bola pacu selalu ketinggalan, bola-bola atas sering kalah, pergerakan pemain terlihat kaku, penguasaan bola kurang baik, dan semua pemain sering lengah akhirnya sering kebobolan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain PS. Garuda Padang yang berkenaan dengan daya tahan aerobik , kecepatan , kekuatan, daya ledak , dan kelincahan .

Jenis penelitian yang digunakan adalah *deskriptif*, dengan populasi seluruh pemain PS.Garuda Padang yang berjumlah 25 orang, Peneliti berpedoman pada pendapat Sudjana (1996:5), jika populasi subjeknya kurang dari 100, lebih baik semua populasi dijadikan sampel, dengan demikian penelitian ini merupakan penelitian populasi (*total sampling*). Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik. Daya tahan aerobik diukur dengan *bleep-test*, kecepatan diukur dengan lari 50 meter, kekuatan diukur dengan *leg dynamometer*, daya ledak dengan *vertical- jump*, dan kelincahan diukur dengan *dodging-run*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *statistik deskriptif* (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh hasil: Tingkat kondisi fisik pemain PS. Garuda Padang yaitu terdiri dari:

1. rata-rata tingkat daya tahan aerobik (48,06) kategori sedang,
2. rata-rata tingkat kecepatan (05,84) kategori baik ,
3. rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai (143 kg) kategori kurang,
4. rata-rata tingkat daya ledak (91,16) kategori cukup,
5. dan rata-rata tingkat kelincahan (16,99 detik) kategori sempurna .

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia serta Hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PS. GARUDA PADANG”. Salawat beriring salam tidak lupa peneliti ucapkan pada arwah junjungan kita Muhammad SAW yang mengubah zaman kebodohan ke zaman yang penuh ilmu pengetahuan. Peneliti juga mengucapkan terima kasih pada orang tua peneliti khususnya Ibu Masnun yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.

Dalam skripsi ini peneliti banyak menerima bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.P.d selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Busli Jamal sebagai pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak-bapak sebagai dosen penguji yang telah banyak memberikan saran dan kritikan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ketua Jurusan beserta seluruh dosen jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu
7. Pengurus, pelatih dan seluruh pemain sepakbola PS.Garuda Padang yang telah memberikan informasi, dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga BP 2008, terutama Fajrul.H yang telah rela meminjamkan laptopnya dalam penyusunan skripsi ini, Willy, Putra, Nefri, Rahmaddon dan lain-lain.
9. Juga keluarga ibu Amriati, bang didi yang telah membantu biaya kuliah, keluarga etek Sunarti yang juga membantu biaya kuliah dan tempat tinggal, nenek ku Nurjain, abang ku Roby tetap semangat, teman kost Sandy, Rio, Muji, Repan, Beny, Wewen, Hendra, Ilza, Suhe, Fandi, ibuk kost (mbah Sutinem), dan lain-lain.

Semoga bimbingan, bantuan dan petunjuk yang telah Bapak/Ibuk dan rekan-rekan berikan menjadi amal sholeh serta mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa penelitian ini

jauh dari kesempurnaan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan peneliti sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kebaikan penelitian ini untuk masa datang. Semoga ALLah SWT senantiasa memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya bagi kita semua. Amiin...Amiin...Ya Rabbal'Alamin.

Padang, Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Identifikasi Masalah	7
3. Pembatasan Masalah	8
4. Perumusan Masalah	9
5. Tujuan Penelitian	9
6. Kegunaan Hasil Penelitian	10

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat dan Ide Permainan Sepakbola.....	11
2. Hakekat Kondisi Fisik.....	16
a. Kondisi Fisik Umum	18
b. Kondisi Fisik Khusus	19
c. Unsur-Unsur Kondisi Fisik Spesifik sepakbola	20
1) Daya Tahan Aerobik (VO2 max)	20
a) pengertian daya tahan aerobik.....	21
b) Faktor-faktor yang menentukan daya tahan aerobik.....	23
2) Kecepatan (speed).....	27

3) Kekuatan (strength)	29
4) Daya Ledak (explosive power)	30
5) Kelincahan (agility)	31
B. Kerangka Koseptual	33
C. Pertanyaan Penelitian	35
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Definisi Operasional.	37
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Pengumpulan Data.....	38
G. Prosedur penelitian	44
H. Teknik Analisa Data.....	45
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Deskriptif.....	46
B. Pembahasan.....	55
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran-saran.....	59
 DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi untuk daya tahan Aerobik dengan <i>bleep-test</i>	39
2. Norma Standarisasi untuk kecepatan dengan lari 50 meter	40
3. Norma Standarisasi untuk kekuatan maksimal otot tungkai	41
4. Norma Standarisasi untuk daya ledak otot tungkai	42
5. Norma Standarisasi untuk kelincahan dengan dodging-run	44
6. Analisis data tes kondisi fisik pemain PS. Garuda Padang	46
7. Distribusi Frekuensi daya tahan aerobik (<i>bleep-test</i>).....	47
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan (lari 50 meter).....	49
9. Distribusi Frekuensi Kekuatan maksimal otot tungkai.....	51
10. Distribusi Frekuensi Daya ledak (Vertical-jump).....	52
11 . Distribusi Frekuensi Kelincahan (Dodging- run).....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	34
2. Lintasan <i>Bleep Tes</i> / lari multi tahap	39
3. Bentuk pelaksanaan tes Kecepatan (lari 50 meter)	40
4. Bentuk pelaksanaan tes Kekuatan maksimal otot tungkai	41
5. Bentuk pelaksanaan tes Daya Ledak (<i>Explosive Power</i>)	42
6. Ukuran lapangan tes Kelincahan (<i>Dodging Run</i>).....	43
7. Grafik Daya Tahan (<i>VO2 max</i>) di ukur dengan <i>Bleep test</i>	48
8. Grafik Kecepatan dengan tes lari 50 meter	49
9. Grafik Kekuatan Maksimal Otot Tungkai dengan <i>Leg Dynamometer</i>	51
10. Grafik Daya ledak (<i>Explosive Power</i>) dengan <i>Vertical jump</i>	52
11. Grafik Kelincahan dengan tes <i>Dodging Run</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

	<i>Hal</i>
Lampiran 1 : Tes Daya Tahan Aerobik dengan (<i>Bleep Tes</i>).....	62
Lampiran 2 : Tes Kecepatan dengan lari 50 meter	63
Lampiran 3 : Tes Kekuatan Maksimal Otot Tungkai	64
Lampiran 4 : Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Explosive Power</i>)	65
Lampiran 5 : Tes Kelincahan.....	66
Lampiran 6 : <i>Nomogram Lewis</i>	67
Lampiran 7 : Blangko dan penilaian bleep tes.....	68
Lampiran 8 : Surat Pernyataan Uji Kelayakan Alat tes (<i>Kalibrasi</i>)	71
Lampiran 9 : Surat Izin Melaksanaan Penelitian.....	72
Lampiran 10 : Surat Balasan Izin Melaksanakan Penelitian.....	73
Lampiran 11 : Dokumentasi.....	74

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan IPTEK yang dicapai manusia saat ini sangat pesat sekali, dan sangat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia. Untuk mengikuti kemajuan IPTEK tersebut, maka bangsa Indonesia harus dapat mempersiapkan dan memberdayakan semaksimal mungkin segenap kehidupan bangsa, terutama dalam pembentukan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas, produktif, berdisiplin tinggi serta berkompetisi baik dari segi fisik maupun mental agar dapat menjadi pilar-pilar bangsa yang kokoh dan kuat.

Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik manusia pada saat ini, sangat berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu bangsa. Karena olahraga penting untuk mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa maka olahraga harus dibina dengan baik. Dewasa ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun olahraga prestasi dengan berbagai upaya, hal ini seperti yang tertuang dalam UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB VII pasal 27 ayat 1 yang berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.”

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, serta perkumpulan-perkumpulan olahraga yang ada di daerah. Melalui induk organisasi yang ada di pusat maupun daerah untuk memberdayakan

dan mengarahkannya agar tercapai prestasi olahraga yang sesungguhnya. Menurut Asril B (1987: 2) menyatakan bahwa: “Pembinaan dan peningkatan prestasi terhadap kegiatan olahraga ini tidak saja dilakukan untuk beberapa cabang olahraga yang dikenal masyarakat luas tetapi meliputi seluruh kegiatan olahraga di masyarakat, baik masyarakat kota maupun masyarakat desa”. Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang baik sangat diharapkan dukungan pemerintah pusat maupun daerah serta masyarakat. Pada saat sekarang dukungan pemerintah sangat tinggi untuk membangun olahraga prestasi, dapat kita lihat banyaknya pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi baik di pusat maupun di daerah. Salah satu cabang olahraga yang terus menerus dibina dan dikembangkan tersebut adalah sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang saat ini banyak digemari anak-anak, remaja, dan orang dewasa, baik di pedesaan, sampai perkotaan, bahkan di seluruh negara di dunia. Karena perkembangan sepakbola di negeri kita ini cukup mendapat perhatian yang positif dari semua kalangan masyarakat dan pemerintah. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya klub-klub sepakbola yang muncul baik tingkat anak-anak, remaja, dan dewasa yang tersebar di pelosok tanah air.

Salah satu perhatian pemerintah terhadap pembinaan dan pengembangan prestasi bagi atlet-atlet muda dan berbakat salah satunya sepakbola sudah mulai membaik. Hal ini dapat kita lihat dengan adanya pekan olahraga mulai usia dini sampai usia dewasa di seluruh pelosok tanah air Indonesia. Dan tercantum pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2007 tentang

Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga pada Bab I pasal 2 ayat 1, 2, 3 yang berbunyi

(1) Penyelenggaraan kejuaraan olahraga meliputi pekan olahraga dan kejuaraan olahraga.(2) Pekan olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi: a) Pekan olahraga internasional, b) Pekan olahraga nasional, c) pekan olahraga wilayah, d) pekan olahraga daerah. (3) Kejuaraan olahraga sebagaimana yang dimaksud pada ayat (1) meliputi: a) kejuaraan olahraga tingkat internasional, b) kejuaraan olahraga tingkat nasional, c) kejuaraan olahraga tingkat wilayah, d) kejuaraan olahraga tingkat provinsi, e) kejuaraan olahraga tingkat kabupaten/kota.

Dengan demikian olahraga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi. Untuk itu dalam pencapaian prestasi yang baik maka membutuhkan pembinaan yang terarah dan terorganisir. Untuk menciptakan prestasi olahraga maka pemain harus memiliki komponen-komponen yang mendasari untuk pencapaian prestasi diantaranya yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Hal tersebut didapat melalui latihan yang sistematis, terencana, terus-menerus dan meningkat. Harsono (1988: 10), menyatakan; “Bahwa tujuan sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin untuk mencapai empat aspek yang perlu diperhatikan yaitu: (a) fisik, (b) teknik, (c) taktik, (d) mental”. Keempat aspek tersebut mempunyai hubungan yang saling terkait dan merupakan kesatuan yang utuh.

Untuk mendukung tujuan tersebut pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang baik, untuk merealisasikan teknik-teknik sepakbola yang berkualitas, memunculkan kematangan mental, juga juga pemahaman pemain sepakbola terhadap taktik/strategi yang di berikan pelatih. Menurut Irawadi

(2010:3) menyatakan bahwa “ Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima terutama cabang-cabang olahraga permainan. Artinya keberhasilan seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas fisik yang dimilikinya”. Dalam permainan sepakbola kondisi fisik merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi, karena dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit.

Kondisi fisik terbagi dalam kondisi fisik umum, kondisi fisik khusus dan kondisi fisik spesifik cabang olahraga disini tentunya sepakbola. Kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Sedangkan kondisi khusus adalah merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Jonath/ Krempel dalam Syafruddin (2011: 69) mengatakan bahwa : “Bila kondisi dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi di sini disebut sebagai kondisi fisik khusus”. Kondisi fisik khusus juga bisa disebut perpaduan antara komponen kondisi fisik umum sehingga menghasilkan suatu komponen baru diantaranya daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, kecepatan reaksi, kecepatan aksi, koordinasi dan lain-lain.

Kondisi fisik yang mempunyai hubungan dengan disiplin atau dominan pada cabang olahraga tertentu disebut kondisi fisik spesifik. Menurut Syafruddin (2011: 94) menyatakan bahwa “ Setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang spesifik dan berbeda antara satu dengan lainnya. Perbedaan

itulah yang menunjukkan spesifik suatu cabang olahraga atau disiplin (nomor) tertentu, di samping juga berbeda dalam hal teknik dan taktik”. Berdasarkan dari cabang olahraga sepakbola yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima, maka kondisi fisik yang dominan dalam sepakbola meliputi daya tahan aerobik, kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelincahan dan lain- lain.

Klub sepakbola PS.Garuda Padang sudah didirikan sejak tahun 1998. Dalam rentang waktu yang cukup panjang dan malang melintang di dunia persepakbolaan amatir di daerah-daerah maupun kota-kota di Sumatera Barat dan divisi satu di bawah naungan PSP Padang, PS.Garuda Padang sudah menuai prestasi yang cukup baik dengan menjuarai turnamen antar kampung di daerah Pasaman, Pariaman dan di daerah lainnya yang diadakan Pengcab masing-masing daerah. Tapi akhir-akhir ini prestasi PS.Garuda Padang sangat menurun dengan selalu gagal meraih juara, dapat di lihat pada tahun 2010, 2011 dan 2012 serta tiap tahunnya PS.Garuda Padang mengikuti kejuaraan antar klub-klub sepakbola di kota Padang sebanyak 2 kali dalam setahun yang diadakan Pengcab sepakbola kota Padang diantaranya *Dandim Cup* dan *Brimob Cup*. (sumber: Fauzi, pelatih PS.Garuada Padang). Pada kejuaraan menyambut hari ulang tahun Brimob yang di adakan di lapangan Brimob Padang Sarai, PS.Garuda Padang sudah gugur di babak awal. Juga pada turnamen Dandim cup yang di adakan di lapangan Imam Bonjol Padang, PS.Garuda Padang hanya bertahan fase grup. Serta masih banyak lagi PS.Garuda Padang mengalami kegagalan pada saat ujicoba, salah satunya

pada tahun 2010 kalah 10-0 dari PSP Padang di GOR Agus Salim.
(Sumber:Fauzi, Pelatih PS.Garuda Padang)

Rendahnya prestasi pemain sepakbola PS. Garuda Padang tentunya disebabkan banyak faktor seperti: kemampuan atlet yang berkenaan dengan penguasaan teknik, kemampuan kondisi fisik, pemahaman taktik, kematangan mental, program latihan, kemampuan pelatih, sarana/prasarana dan lain-lain. Menurut analisis peneliti pemain sepakbola PS. Garuda Padang diduga masih rendahnya tingkat latihan kondisi fisik yaitu pada aspek daya tahan aerobik (VO_2 max), kecepatan,kekuatan, daya ledak, kelincahan dan lain-lain.

Hal tersebut terlihat saat mereka melakukan uji coba ataupun kejuaraan-kejuaraan beberapa pertandingan, peneliti melihat kondisi pemain sepakbola PS. Garuda Padang masih kurang baik. Karena pada babak-babak pertama masih dapat mengimbangi jalannya pertandingan. Para pemain dapat bekerja sama dengan baik, disiplin menjalankan tugas berdasarkan posisinya, dapat mengatur tempo permainan sehingga lahir peluang dalam mencetak gol. Namun pada babak kedua para pemain mulai kehilangan konsentrasi, kesalahan-kesalahan sering terjadi, berakibat mereka tidak lagi disiplin menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerja sama yang baik, sehingga sering lambat dan lengah dalam mengantisipasi serangan lawan, akhirnya terciptalah gol-gol untuk tim lawan. Disini terlihat kondisi fisiknya masih rendah, dilihat dari segi passing controlnya kurang akurat, bola-bola pacu selalu ketinggalan, bola-bola atas sering kalah, pergerakan pemain terlihat kaku, penguasaan bola kurang baik, dan semua pemain sering lengah akhirnya sering kebobolan.

Dengan demikian dari hasil pemantauan peneliti, kondisi fisik pemain sepakbola PS. Garuda Padang masih rendah. Kalau hal ini dibiarkan maka prestasi sepakbola sulit untuk mencapai hasil yang diharapkan.

Berdasarkan uraian di atas, berhubung karena kemampuan kondisi fisik sangat menentukan prestasi seseorang dalam permainan olahraga sepakbola, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS. Garuda Padang yang berhubungan dengan daya tahan aerobik untuk berlari mengejar bola selama 90 menit, kecepatan untuk berebut bola dengan cepat, kekuatan untuk dapat menahan beban dan keseimbangan pada saat berada tubuh dalam berebut bola atau melakukan shooting, daya ledak untuk bisa melakukan lompatan yang tinggi dan kelincahan untuk dapat menghindar atau mengubah arah secara tiba-tiba dan cepat. Mudah-mudahan hasil penelitian ini dijadikan bahan pertimbangan guna mengambil keputusan dalam rangka peningkatan dan perkembangan PS. Garuda Padang dimasa yang akan datang .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian-uraian pada latar belakang masalah, maka terlihat adanya beberapa faktor yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi sepakbola PS. Garuda Padang antara lain :

1. Apakah tingkat kondisi fisik menyebabkan rendahnya prestasi pemain sepakbola PS. Garuda Padang?
2. Apakah kemampuan teknik menyebabkan rendahnya prestasi pemain sepakbola PS. Garuda Padang?

3. Apakah pemahaman taktik menyebabkan rendahnya prestasi pemain sepakbola PS. Garuda Padang?
4. Apakah kematangan mental menyebabkan rendahnya prestasi pemain sepakbola PS. Garuda Padang?
5. Apakah program latihan menyebabkan rendahnya prestasi pemain sepakbola PS. Garuda Padang?
6. Apakah kemampuan pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain sepakbola PS. Garuda Padang?
7. Apakah sarana dan prasarana menyebabkan rendahnya prestasi pemain sepakbola PS. Garuda 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 :

1. Tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS. Garuda Padang yang berkenaan pada komponen daya tahan aerobik
2. Tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS. Garuda Padang yang berkenaan pada komponen kecepatan
3. Tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS. Garuda Padang yang berkenaan pada komponen kekuatan
4. Tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS. Garuda Padang yang berkenaan pada komponen daya ledak

5. Dan tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS. Garuda Padang yang berkenaan pada komponen kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah adalah:

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS. Garuda Padang yang berkenaan dengan daya tahan aerobik ?
2. Bagaimana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS. Garuda Padang yang berkenaan dengan kecepatan?
3. Bagaimana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS. Garuda Padang yang berkenaan dengan kekuatan?
4. Bagaimana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS. Garuda Padang yang berkenaan dengan daya ledak ?
5. Bagaimana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS. Garuda Padang yang berkenaan dengan kelincahan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola PS. Garuda Padang, dapat dilihat dari segi :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik ($VO_{2\max}$) yang dimiliki pemain sepakbola PS. Garuda Padang

2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola PS. Garuda Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat kekuatan yang dimiliki pemain sepakbola PS. Garuda Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat daya ledak yang dimiliki pemain sepakbola PS. Garuda Padang.
5. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola PS. Garuda Padang.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna bagi peneliti dan pembaca sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana.
2. Sebagai bahan bacaan baik di perpustakaan FIK maupun perpustakaan UNP.
3. Sebagai bahan masukan bagi pengurus olahraga
4. Sebagai informasi tentang kondisi fisik bagi pembina, guru olahraga dan pelatih
5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Hasil tes VO_2 max dengan *Bleep test*, rata-rata tingkat VO_2 max pemain PS. Garuda Padang adalah (48,06), dikategorikan sedang.
2. Hasil tes kecepatan dengan lari 50 meter, rata-rata tingkat kecepatan pemain sepakbola PS. Garuda Padang adalah (05,84 detik) dikategorikan baik.
3. Hasil tes kekuatan maksimal otot tungkai dengan *leg dynamometer*, rata-rata tingkat kekuatan pemain sepak bola PS. Garuda Padang adalah (132 kg) dikategorikan kurang.
4. Hasil tes daya ledak (*explosive power*) dengan *vertical jump*, rata-rata tingkat daya ledak pemain sepakbola PS. Garuda Padang adalah (91,16), dikategorikan cukup.
5. Hasil tes kelincahan dengan *dodging-run*, rata-rata tingkat kelincahan pemain sepakbola PS. Garuda Padang adalah (16,99 detik),dikategorikan sempurna.

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. Garuda Padang harus ditingkatkan kondisi fisiknya. Disarankan para pelatih sepakbola untuk tidak mengabaikan kondisi fisik pemain terlebih dahulu, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga apalagi olahraga sepakbola., dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam permainan sepakbola.
2. Bagi para pemain sepakbola, agar dapat berprestasi dengan baik hendaknya harus ditingkatkan kedisiplinan serta menjunjung tinggi sportifitas disetiap melakukan proses latihan maupun pertandingan. Para pemain sepakbola juga harus bisa menjaga kondisi/stamina tubuh dengan istirahat yang cukup, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan harus memiliki satu tujuan yang bulat dan motivasi yang tinggi agar dapat mencapai prestasi yang baik.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain sepakbola PS. Garuda Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain diktat sepakbola di daerah lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus,Emral.(1987). *Pembinaan Sepakbola Di Kabupaten Pesisir Selatan (tesis)*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Asril B.(1987). *Pembinaan Sepak Takraw Di Kotamadya Padang (tesis)*.Padang: FPOK IKIP Padang.
- Arikunto,Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. PT Asdi Mahasatya: Jakarta
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK-UNP Padang
- Barry L.Johnson/Jack K.Nelson.(1986). *Practical Measurement For Evaluation In Physical Education*.
- Darwis,Ratinus.(1999).*Sepakbola*.Universitas Negeri Padang.
- Harsono.(1996). *Prinsip-prinsip Pelatihan* .PIO-KONI Pusat.Jakarta
- Harsono.(1996).*Latihan Kondisi Fisik*.PIO-KONI Pusat .Jakarta
- Hos,Fauzan.(1989).*Teori Gerak*.Padang:FPOK IKIP Padang
- [Http/www.Yahoo.Briamach Colie/Wikepedia.Htm](http://www.Yahoo.Briamach Colie/Wikepedia.Htm).VO2 Max
- Irawadi, Hendri. 2010. *Kondisi Fisik Pengukurannya*. FIK.-UNP Padang
- Kosbian,Heru.(2004).*Tinjauan Tentang Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO2max) (skripsi)*.Padang;FIIK UNP
- Lutan,dkk.(1991). *Manusia dan Olahraga*.Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola*.PT.RAJAGRAFINDO PERSADA: Jakarta
- Pasurney,Paulus. (2001). *Latihan fisik olahraga*. Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat. Yogyakarta
- Pasurney,Paulus. (2001). *Latihan Kecepatan*. Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat. Yogyakarta