

**ANALISIS DESKRIPTIF KONDISI FISIK PEMAIN
SEPAK BOLA SSB CAMPAGO DI KECAMATAN V KOTO
KAMPUNG DALAM PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan
Kepelatihan Olahraga sebagai salah satu persyaratan
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

HUSNUL HADI

NIM. 07148

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ANALISIS DESKRIPTIF KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SSB CAMPAGO DI KECAMATAN V KOTO KAMPUNG DALAM PADANG PARIAMAN

Nama : Husnul Hadi
NIM/BP : 07148/2008
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP. 19611113 1987031 004

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

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

**Judul : Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain
Sepak Bola SSB Campago Di Kecamatan V Koto
Kampung Dalam Padang Pariaman**

Nama : Husnul Hadi

NIM : 07148

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2012

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yendrizar, M.Pd

1. _____

2. Sekretaris : Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

2. _____

3. Anggota : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS,AIFO

3. _____

4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Pd

4. _____

5. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd

5. _____

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, April 2012

Yang menyatakan,

Husnul Hadi

ABSTRAK

Husnul Hadi (2012) : Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Campago di Kecamatan V Koto Kampung Dalam Padang Pariaman.

Penelitian ini berawal dari menurunnya prestasi yang diraih SSB Campago di Kecamatan V Koto Kampung Dalam Padang Pariaman. Menurunnya prestasi SSB Campago kemungkinan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal itu meliputi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penentuan prestasi. Dari pengamatan yang dilakukan, diduga tingkat kondisi fisik para pemain SSB Campago tidak baik. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik para pemain sepak bola SSB Campago yang terdiri dari daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan.

Populasi penelitian berasal dari pemain sepak bola SSB Campago Kampung Dalam di tahun 2011 dengan jumlah 80 orang yang terdiri dari, 25 orang U-12 tahun, 35 orang U-15 tahun dan 20 orang U-18 tahun. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Sampel dari penelitian ini yaitu pemain U-15 tahun dengan jumlah 35 orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran pada masing-masing variabel. Daya tahan diukur dengan tes lari 2,4 km, daya ledak otot tungkai diukur dengan tes *standing broad jump*, kecepatan diukur dengan tes lari cepat 30 meter dan kelincahan diukur dengan tes *zig zag run*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif melalui statistik (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :

1. Rata-rata daya tahan pemain SSB Campago berada pada kategori kurang dengan persentase 71,43%.
2. Rata-rata daya ledak otot tungkai pemain SSB Campago berada pada kategori sangat kurang dengan persentase 48,58%.
3. Rata-rata kecepatan pemain SSB Campago berada pada kategori kurang sekali dengan persentase 54,29%.
4. Rata-rata kelincahan pemain SSB Campago berada pada kategori kurang dengan persentase 62,86%.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT. karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Campago di Kecamatan V Koto Kampung Dalam Padang Pariaman”** sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada jurusan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di UNP.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, sebagai Dekan beserta Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan belajar kepada penulis di FIK UNP.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, sebagai Ketua Jurusan Kevelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku Pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat dan arahan kepada penulis.

5. Bapak Roma Irawan, S.Pd M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Dosen Penguji antara lain : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO, Drs. Afrizal, M.Pd dan Padli, S.Si, M.Pd, yang telah memberi masukan kepada penulis.
7. Kepada sahabat-sahabat yang telah banyak memberikan bantuan, dorongan serta motivasi sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan.
8. Secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada ayahanda yang penulis banggakan dan ibundaku tercinta serta kakak-kakakku yang telah banyak memberikan dukungan dan pengorbanan baik secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka saran dan kritik yang konstruktif sangat diharapkan demi penyempurnaan selanjutnya.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita kembalikan semua urusan dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis dan para pembaca pada umumnya. Semoga Allah SWT meridhoi dan dicatat sebagai ibadah di sisi-Nya. Amin.

Padang, April 2012

Wassalam

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kajian Teori	11
1. Daya Tahan.....	11
a. Pengertian	11
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi	
Daya Tahan.....	12
c. Bentuk Latihan Daya Tahan	14
2. Daya Ledak Otot Tungkai	16
a. Pengertian	16
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi	
Daya Ledak Otot Tungkai	18
c. Bentuk Latihan Daya Ledak Otot Tungkai.....	18
3. Kecepatan	20
a. Pengertian	20
b. Faktot-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan.....	21
c. Bentuk Latihan Kecepatan.....	23

4. Kelincahan	23
a. Pengertian.....	23
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan	25
c. Bentuk Latihan Kelincahan.....	26
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Pertanyaan Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Definisi Operasional	32
E. Jenis dan Sumber Data.....	33
F. Instrumen Penelitian	33
G. Teknik Pengumpulan Data.....	33
H. Prosedur Penelitian	38
I. Teknik Analisa Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	40
B. Pembahasan.....	47
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Pemain SSB Campago.....	31
2. Norma Lari 2,4 Km	34
3. Norma Tes <i>Standing Broad Jump</i>	35
4. Norma Lari 30 Meter	36
5. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan	37
6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain SSB Campago.....	40
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB Campago.....	42
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain SSB Campago	44
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain SSB Campago	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	30
2. Histogram Distribusi Daya Tahan Pemain SSB Campago	41
3. Histogram Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB Campago	43
4. Histogram Distribusi Kecepatan Pemain SSB Campago	45
5. Histogram Distribusi Kelincahan Pemain SSB Campago	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes dan Pengukuran Daya Tahan Pemain SSB Campago.....	57
2. Data Hasil Tes dan Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB Campago.....	59
3. Data Hasil Tes dan Pengukuran Kecepatan Pemain SSB Campago.....	61
4. Data Hasil Tes dan Pengukuran Kelincahan Pemain SSB Campago.....	63
5. Surat Izin Penelitian	65
6. Surat Keterangan Penelitian.....	66
7. Surat Keterangan Tera Alat	67
8. Gambar Tes Standing Broad Jump	68
9. Gambar Tes <i>Zig Zag Run</i>	69
10. Gambar Tes Lari 30 Meter	70
11. Gambar Tes Lari 2,4 Km	71
12. Gambar Pemain SSB Campago	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Dalam UU No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”(2005:3).

Dari pengertian olahraga di atas, kita dapat memahami bahwa olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok.

Dalam olahraga, banyak sekali bentuk permainan yang dapat dimanfaatkan dan dikembangkan sebagai wujud dalam memperoleh kesehatan dan kebugaran fisik yang baik serta pencapaian prestasi yang optimal. Salah satu bentuk permainan itu adalah sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dan populer di dunia saat ini. Sepak bola mendapat perhatian khusus dari semua kalangan dan lapisan masyarakat, mulai masyarakat perkotaan sampai pedesaan. Perhatian masyarakat itu

direalisasikan dengan membentuk perkumpulan sepak bola yang tergabung didalamnya anak-anak, remaja dan orang dewasa, seperti klub-klub sepak bola maupun sekolah sepak bola. Selain itu, juga diiringi dengan adanya turnamen-turnamen mulai dari yang berskala kecil sampai berskala besar.

Peran serta masyarakat ini, merupakan langkah efektif yang dilakukan dalam rangka untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional, sebagaimana terdapat dalam UU No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 :

“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”(2005:6).

Untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional itu, Sumatera Barat juga ikut serta didalamnya. Ini dapat kita lihat dengan berdirinya sekolah sepak bola (SSB). Prestasi sekolah sepak bola (SSB) yang ada cukup membanggakan, baik itu di tingkat daerah maupun nasional. Selain itu, juga memberikan kontribusi yang besar terhadap perkembangan dan kemajuan sepak bola Indonesia. Salah satu sekolah sepak bola (SSB) yang dapat kita cermati yaitu SSB Campago. SSB Campago bertempat di Kampung Dalam, Kec. V Koto Kampung Dalam, Padang Pariaman dan mulai berdiri pada tahun 2000. Pada mula berdirinya, SSB Campago telah meraih cukup banyak prestasi. Prestasi SSB Campago dapat dilihat dari kejuaraan yang telah diikuti dengan meraih juara. Tidak hanya itu, SSB Campago juga melahirkan bibit-

bibit pemain muda yang berkualitas yang dapat diunggulkan di tingkat nasional maupun internasional.

SSB Campago berusaha untuk dapat meningkatkan prestasinya dengan melakukan pembinaan secara baik kepada para pemain. Namun belakangan ini, SSB Campago mengalami kemunduran. Hal ini disebabkan menurunnya prestasi yang diraih dari sebelumnya. Menurunnya prestasi SSB Campago kemungkinan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet, dengan kata lain merupakan kemampuan atlet itu sendiri. Kemampuan atlet secara umum yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) nya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya (Syafuruddin, 1999:22).

Bila dilihat dari faktor internal, ada empat komponen yang mempengaruhi prestasi itu antara lain, kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memiliki hubungan dan saling berkaitan. Dalam rangka untuk memperoleh prestasi, keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan. Sebuah prestasi tidak dapat dicapai apabila salah satu dari keempat komponen ini tidak mewakili.

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus.

Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum (Frohner Cs dalam Syafruddin, 1999:35). Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus.

Sedangkan kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang olahraga sepak bola. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepak bola antara lain; daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain sepak bola. Seorang pemain harus mampu bermain dalam waktu yang cukup lama. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Peraturan Umum Pertandingan PSSI pasal 19 tentang Pelaksanaan Pertandingan butir 7-10 :

“(7) Lama pertandingan kompetisi untuk Usia dibawah 21 tahun/Usia dibawah 23 tahun dan Senior dilaksanakan selama 2x45 menit dengan

istirahat 15 menit diantara kedua babak. (8) Lama pertandingan kompetisi untuk batasan Usia dibawah 18 tahun dilaksanakan selama 2x45 menit dengan istirahat 15 menit diantara kedua babak. (9) Lama pertandingan kompetisi untuk batasan Usia dibawah 15 tahun dilaksanakan selama 2x40 menit dengan istirahat 10 menit diantara kedua babak. (10) Lama pertandingan kompetisi untuk batasan Usia dibawah 14 tahun dilaksanakan 2x30 menit dengan istirahat 10 menit diantara kedua babak”(2008:15-16).

Dengan demikian, bermain dalam waktu minimal 60 menit dan maksimal 90 menit merupakan suatu pekerjaan yang sangat berat sehingga para pemain harus memiliki daya tahan yang baik untuk mampu bertahan dan menyelesaikannya dengan maksimal.

Selain daya tahan, para pemain harus memiliki daya ledak otot tungkai (*explosive power*) yang sangat baik. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal. Fungsi daya ledak otot tungkai terlihat jelas dalam permainan sepak bola. Para pemain harus mampu melompat dengan setinggi-tingginya untuk menyambut umpan lambung dari rekan-rekannya. Umpan lambung bisa berupa tendangan sudut, tendangan bebas dan umpan dari rekannya. Dengan daya ledak otot tungkai yang baik, para pemain mampu untuk bersaing dengan lawannya dalam memperebutkan bola. Selain itu, daya ledak otot tungkai yang baik akan menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat, sehingga kemungkinan akan terciptanya gol menjadi lebih besar.

Komponen kondisi fisik selanjutnya yaitu kecepatan (*speed*). Kecepatan memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dengan komponen kondisi fisik lainnya. Misalnya dalam memainkan umpan-umpan pendek, umpan terobosan dan mengantisipasi lawan dalam melakukan serangan balik. Selanjutnya, juga dibutuhkan kelincahan (*agility*). Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Misalnya dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola dan dalam mengotak-atik pertahanan lawan. Para pemain harus memiliki kelincahan yang baik sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal.

Dengan demikian, kondisi fisik yang baik merupakan faktor terpenting dalam permainan sepak bola. Akan tetapi harus didukung oleh faktor internal lainnya yaitu teknik, taktik dan mental. Teknik merupakan cara khusus yang dapat direalisasikan untuk memecahkan suatu tugas gerakan olahraga. Para pemain dituntut untuk memiliki teknik yang baik, sehingga akan mampu mengolah sikulit bundar dan bermain dengan baik. Sedangkan taktik adalah suatu siasat atau pola pikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai didalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif guna mencari kemenangan.

Tim yang dapat menjalankan taktik dengan baik akan mampu merealisasikan ide permainan sepak bola, yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kebobolan. Kondisi fisik, teknik, dan taktik akan berjalan dengan baik apabila memiliki mental yang kuat. Mental merupakan faktor terpenting dalam

permainan sepak bola. Ada yang berpendapat bahwa mental separuhnya dari permainan sepak bola bahkan ada yang mengatakan lebih dari itu.

Selain dari faktor internal yang telah diuraikan di atas, faktor eksternal akan mempengaruhi kualitas permainan sepak bola. Faktor eksternal itu antara lain, pembinaan para pemain, kualitas pelatih, sarana dan prasarana yang dimiliki, dan gizi para pemain. Proses pembinaan merupakan tugas dari organisasi sekolah sepak bola tersebut. Misalnya, penyediaan dana untuk seluruh kelengkapan yang dibutuhkan dalam proses latihan dan pertandingan para pemain. Proses pembinaan itu akan dibantu oleh seorang pelatih. Pelatih yang berkualitas akan mampu melahirkan pemain yang berkualitas juga. Pelatih yang berkualitas, dalam proses nya harus didukung dengan sarana dan prasarana yang lengkap. Seperti, lapangan yang bagus, bola yang cukup, dan perlengkapan lain yang dibutuhkan.

Dari uraian di atas dapat kita lihat, sepak bola merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain di dalam lapangan permainan. Dengan melihat kondisi fisik merupakan komponen yang dominan dalam permainan sepak bola, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain SSB Campago. Dalam pengamatan penulis, latihan kondisi fisik yang diberikan oleh pelatih sangat kurang. Ini dapat dilihat dari program latihan yang dijalankan oleh pelatih lebih banyak mengarah kepada peningkatan kemampuan teknik, taktik dan mental para pemain.

Berdasarkan uraian yang telah peneliti kemukakan, maka peneliti tertarik mengadakan penelitian terhadap permasalahan yang dikemukakan, pada pemain sepak bola SSB Campago di Kecamatan V Koto Kampung Dalam, Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah kondisi fisik pemain SSB Campago sudah baik ?
2. Apakah keterampilan teknik pemain SSB Campago sudah baik ?
3. Apakah taktik bermain pemain SSB Campago sudah berjalan maksimal ?
4. Apakah gizi pemain SSB Campago sudah terpenuhi ?
5. Apakah sarana dan prasarana yang ada sudah lengkap ?
6. Apakah mental pemain SSB Campago sudah matang ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, terlihat bahwa permasalahan dalam penelitian ini sangat luas. Oleh karena penulis menyadari adanya keterbatasan kemampuan, tenaga, waktu dan dana yang dimiliki, maka masalah penelitian ini terbatas pada : Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Campago di Kecamatan V Koto Kampung Dalam, Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat daya tahan pemain SSB Campago ?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai pemain SSB Campago ?
3. Bagaimana tingkat kecepatan pemain SSB Campago ?
4. Bagaimana tingkat kelincahan pemain SSB Campago ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk melihat tingkat kondisi fisik pemain SSB Campago yang meliputi :

1. Daya tahan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kecepatan
4. Kelincahan

F. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Peneliti

Untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

2. Pelatih

Sebagai bahan pertimbangan dan tolak ukur dalam meningkatkan kondisi fisik pemain SSB Campago.

3. Pengurus

Memberikan sumbangan yang berarti pada SSB Campago dalam membina dan menciptakan bibit-bibit pemain sepak bola yang profesional dan

handal bagi perkembangan sepak bola di Sumatera Barat khususnya di Padang Pariaman.

4. Mahasiswa

Sebagai bahan referensi untuk mengembangkan lebih luas penelitian yang sejenis atau penelitian yang relevan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Rata-rata tingkat daya tahan pemain SSB Campago 13.96 (13 menit 96 detik) dengan kategori kurang.
2. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai pemain SSB Campago 184.86 cm dengan kategori sangat kurang.
3. Rata-rata tingkat kecepatan pemain SSB Campago 5.13 detik dengan kategori kurang sekali.
4. Rata-rata tingkat kelincahan pemain SSB Campago 15.27 detik dengan kategori kurang.

B. Saran

1. Disarankan kepada pelatih untuk dapat meningkatkan kondisi fisik pemain SSB Campago dengan menjalankan program latihan yang teratur dan terencana. Selain itu juga dibutuhkan latihan kondisi fisik secara khusus dan tidak mengabaikannya.
2. Para pemain harus sering menjalani latihan dalam meningkatkan kondisi fisiknya yaitu kemampuan daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan.
3. Selain memberikan latihan kepada para pemain, pelatih juga harus memperhatikan gizi para pemain sehingga aktivitas fisik yang dilakukan dapat dilakukan dengan maksimal.

4. Pengurus harus dapat menyediakan segala kelengkapan dalam menunjang latihan fisik yang diberikan oleh pelatih.
5. Penelitian ini hanya terbatas pada kondisi fisik pemain SSB Campago, untuk itu kepada mahasiswa perlu dilakukan penelitian pada pemain sepak bola di tempat dan daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. (2005). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang.
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- ____ (2008). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang : FIK UNP.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Irawadi, Hendri. (2010). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Asisten Deputi Menpora.
- Lubis, Johansyah. (2011). *Mengenal Latihan Pliometrik*. Jakarta : FIK UNJ.
- Lutan, Rusli, dkk. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Maidarman. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Melatih Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Nawawi, Umar. (2009). *Diktat Fisiologi Manusia*. Padang : FIK UNP.
- Nugroho. (2005) .*Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepak Bola Atlas Binatama*. Semarang : FIK UNNES.
- Nurhayati. (2006). *Hubungan Kecepatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Anggota UKM Bola Basket UNNES*. Semarang : FIK UNNES.
- Poerwadarminta. (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : PN Balai Pustaka.
- PSSI. (2010). *Peraturan Permainan*. Jakarta.
- ____ (2008). *Peraturan Umum Pertandingan PSSI*. Jakarta.
- Redaksi Sinar Grafika. (2006). *Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Sinar Grafika.