

**TINJAUAN TENTANG KEMAPUAN KONDISI FISIK PADA PEMAIN  
SEPAKBOLA SMP NEGERI 7 PADANG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh  
RIZKY AFWAH DARMA  
NIM. 1107101**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

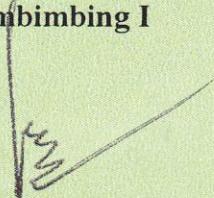
**Tinjauan Tentang Kemampuan Kondisi Fisik Pada Pemain SepakBola  
SMP Negeri 7 Padang**

Nama : Rizky Afwah Darma  
NIM : 1107101  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

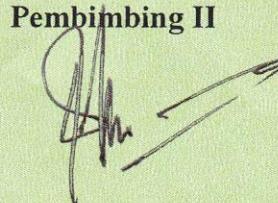
Disetujui oleh :

Pembimbing I



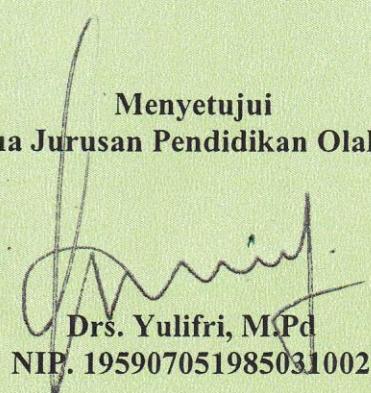
Drs.H. Nirwandi, M.Pd  
NIP. 195809141981021001

Pembimbing II



Drs. Darni, M.Pd  
NIP.196012251984032001

Menyetujui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 195907051985031002

## **PENGESAHAN**

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

### **Tinjauan Tentang Kemampuan Kondisi Fisik Pada Pemain Sepakbola SMP Negeri 7 Padang**

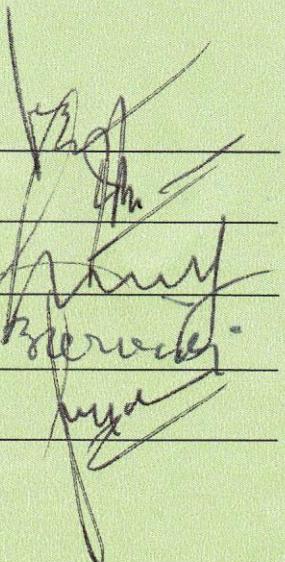
**Nama** : Rizky Afwah Darma  
**NIM** : 1107101  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Padang, Agustus 2015**

#### **Tim Penguji :**

1. Ketua : Drs.H. Nirwandi, M.Pd
2. Sekertaris : Dra. Darni, M.Pd
3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
4. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
5. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam bersabda:

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

"Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia" (HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni).

Memberikan manfaat kepada orang lain, maka manfaatnya akan kembali untuk kebaikan diri kita sendiri. Allah azza wa jalla berfirman:

إِنَّ أَحْسَنَكُمْ أَحْسَنُكُمْ لِأَنفُسِكُمْ

"Jika kalian berbuat baik, sesungguhnya kalian berbuat baik bagi diri kalian sendiri" (QS. Al-Isra:7)

Alhamdulillahirabbil'alamîn...

Terimakasih ya Allah...

Begitu besar nikmat dan karunia yang Engkau berikan  
kepada hambaMu yang selalu membutuhkanMu ini  
Karena dengan karunia yang telah Kau berikan  
telah ku raih sekeping cita-cita ku

Telah terwujud harapan dan impian kedua orang tua ku  
Telah tertunaikan rasa yang kerap mengganggu tidur nya  
PadaMu yaa Allah terucap syukur yang sedalam dalamnya  
Kupersembahkan semua ini untuk kedua orang tua ku

"mama (Zulrahma) dan papa (Darwis)"

Serta untuk saudara/i ku tercinta, kakak ku (Fitria RidhaNingsih) adik ku  
(Rizka Luthfifyyah Darma)

Lewat PERSEMPAHAN ini... Seuntai kata terima kasihku,,,

Buat seseorang yang teristimewa MAMA... PAPA... yang sangat ku sayangi

Kasih dan do'amu begitu tulus, nafasmu adalah ladang surga untuk ku, Nasehatmu adalah penyejuk hati ku

Tanpa pengorbanan dan jerih payah mu, ku takkan bisa seperti sekarang ini

Kaulah yang selalu mendorong semangat agar aku terus mengejar cita dan asa

Serta do'a tulus nan ikhlas untuk ku agar meraih keberhasilan

Dan menjadi orang yang berguna kelak,

Kasih sayang mu sungguh luar biasa...

Buat adik ku tercinta (Rizka) makasih atas dukungan dan bantuan ilmu beserta do'a yang tak henti-hentinya dari kalian semua... kalian sungguh keluarga terbaik dalam suka dan duka di dalam hidup ku...

Ya Allah... sesungguhnya apa yang ku raih ini, juga Tak terlepas dari bantuan & dukungan para sahabat. Mereka adalah teman-teman baik yang takkan terlupakan. Kepada sahabat dan teman-teman ku, terima kasih atas semua dukungan dan masukannya, sungguh kenangan manis dan pahit telah menjadi satu dalam mengiringi perjalanan kita. Namun, kita tak pernah lelah dan saling bergandengan tangan menjalani lika-liku kehidupan dan berjuang meraih masa depan dan impian yang kita ukir bersama...

Buat seluruh teman-teman Penjas Lokal B (PO B) terima kasih supportnya selama ini, dan tak lupa spesial buat rekan seperjuangan... Nurkhaliq Ahmad, Luciana Indah sari, Putri, Fitri Yogi Lifaradi, Zoel Isra, Ikkbal Heri suhandra, Arif Qaidul Azham, Agung Rudi Pratama, Ijratul Yusman, Agung Satria Dwiputra, Yoga Ifan diari, Dero Tuta anggta Eky Oktavianus Popi Nopria, Ripo Satria Pratamadan teman teman lannya yang selalu membuat saya tertawa :D, terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya selama ini, kita tes kuliah bersama dan diterima kuliah bersama, serta mengambil mata kuliah pun bersama-sama dari awal semester 1 sampai semester 6 dan mulai terpisah pada semester 7 saat Praktek Lapangan Kependidikan. ☺ Hehehe... Dan selanjutnya buat Yogi Lifa Randi dan Agung Rudi , Semoga cepat menyusul juga ga, :D. Allahuma Aamiin...

"Jangan menyerah atas impianmu, impian memberikan mu tujuan hidup, ingatlah, sukses bukan kunci kebahagiaan, kebahagiaanlah kunci sukses, semangat !"

Wassalam Wr. Wb



Rizky Afwah Darma

## **ABSTRAK**

### **Rizky Afwah Darma : Tinjauan Tentang Kemampuan Kondisi Fisik Pada Pemain Sepakbola SMP Negeri 7 Padang**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ditemukan beberapa kejanggalan yang ada kaitannya dengan kondisi fisik pemain sepakbola di SMP Negeri 7 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik pada pemain sepakbola di SMP Negeri 7 Padang.

Jenis penelitian adalah deskriptif yaitu mendeskripsikan, mengungkapkan, dan menafsirkan data yang berhubungan dengan tingkat kondisi fisik. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan tes kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis persentase.

berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari data keseluruhan dari tes kondisi fisik yang dilakukan oleh 20 orang pemain ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 7 Padang maka terlihatlah bahwa kondisi fisik perlu ditingkatkan lagi karena dari 20 orang siswa didapatkan hasil 3 orang (15,00%) berada pada kelas interval 15 -16 dengan klasifikasi baik sekali, 1 orang (5,00%) berada pada kelas interval 13 – 14 dengan klasifikasi baik, 6 orang (30,00%) berada pada kelas interval 11 -12 dengan klasifikasi sedang, 6 orang (30,00%) berada pada kelas interval 9 – 10 dengan klasifikasi kurang dan 4 orang (20,00%) berada pada kelas interval 7 – 8 dengan klasifikasi kurang sekali.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Tentang Kemampuan Kondisi Fisik Pada Pemain Sepakbola SMP Negeri 7 Padang”. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan (S-1/Akta IV) di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. H. Nirwandi, M.Pd dan Dra. Darni, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis mengahrapkan semoga skripsi ini dapat bernmanfaat bagi pembaca dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita.Amin.

Padang, Juni 2015

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. KajianTeori.....	7
1. Hakikat Sepakbola .....	7
2. Hakikat Kondisi Fisik .....	8
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Pertanyaan Penelitian .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel.....	22
C. Definisi Operasional .....	23
D. Jenis dan Sumber Data .....	24
E. Instrumen Penelitian .....	23
F. Teknik Analisa Data .....	31

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	33
B. Pembahasan .....	39

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47
-----------------------------	----

## **DAFTAR TABEL**

<b>Table</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Frekuensi Hasil Data kecepatan .....	33
2. Distribusi Frekuensi Kelincahan .....	35
3. Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai .....	36
4. Distribusi Frekuensi Daya tahan .....	37
5. Distribusi Frekuensi Data Keseluruhan Komponen Kondisi Fisik .....	38

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Gambar otot tungkai bawah .....	19
2. Kerangka Konseptual.....	21
3. Tes Kecepatan.....	25
4. Posisi star lari untuk daya tahan.....	26
5. Pencatat hasil lari .....	27
6. Tes vertical jump.....	28
7. Lintasan Shuttle Run.....	29
8. Testi Berdiri di Depan Garis Start dan Mengambil Balok Kayu .....	30
9. Testi Meletakkan Balok Kayu pada $\frac{1}{2}$ Lingkaran.....	31
10. Histogram Frekuensi Kecepatan .....	33
11. Histogram Frekuensi Kelincahan.....	34
12. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	35
13. Histogram Frekuensi Daya Tahan.....	38
14. Histogram Frekuensi Data Keseluruhan Komponen Kondisi Fisik.....	39

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Rekap Data Mentah Penelitian.....	47
2. Rekap Data Keseluruhan Komponen Kondisi fisik .....	49
3. Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	50
4. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	52
5. Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai.....	54
6. Distribusi Frekuensi Daya tahan .....	56
7. Distribusi Frekuensi Komponen Kondisi Fisik.....	58
8. Dokumentasi Penelitian .....	60
9. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP .....	64
10. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang.....	65
11. Surat Izin Penelitian dari SMP Negeri 7 Padang .....	66

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pembinaan dan pengembangan olahraga melalui jalur pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk memilih dan melakukan kegiatan sesuai dengan bakat dan minat mereka. Upaya pembinaan dan pengembangan olahraga tersebut dinyatakan dalam Struktur Kurikulum SMP/MTs yang dikeluarkan oleh Depdiknas (2007:7) yaitu dalam pengembangan diri dengan tujuan adalah “untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan bakat, minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah”.

Sepakbola merupakan permainan olahraga yang sangat popular di lingkungan masyarakat Indonesia, khususnya Sumatra Barat. Hampir disetiap pelosoknya di Sumatera Barat di temukan permainan ini, baik bersifat kompetisi ataupun hanya sebatas permainan para anak muda untuk mengisi waktu. Populerinya olahraga sepakbola juga disebabkan karena banyaknya kompetisi ataupun liga yang di adakan, baik yang bersifat klub, sekolah, dan Nasional.

Bentuk pembinaan yang di harapkan adalah pembinaan yang akan melahirkan pemain-pemain sepakbola atau atlet-atlet yang berprestasi. Tidak hanya memiliki skill yang bagus akan tetapi juga kondisi fisik yang baik. Pembinaan yang berjenjang dan terprogram akan mencetak pemain-pemain

sepakbola yang menghasilkan dan membanggakan berupa prestasi atau kemenangan disetiap pertandingan dan kompetisi yang di ikuti.

Meski demikian, masih banyak yang memiliki prestasi yang kurang membanggakan. Kegagalan prestasi mencerminkan terdapatnya kekurangan dalam berbagai aspek pembinaan. Menurut Hairy (1998:3), rendahnya prestasi sepakbola tersebut disebabkan oleh keempat aspek tersebut memiliki peran dan fungsi masing-masing dalam peningkatan kemampuan serta prestasi seseorang dalam olahraga. Keempat aspek tersebut adalah aspek medis, aspek psikologis, aspek teknik dan aspek fisik.

Dari keempat aspek tersebut, aspek fisik merupakan aspek yang mempengaruhi prestasi seseorang. Berdasarkan pendapat Sajoto (1988:8) “salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dan merupakan keperluan dasar yang harus dipenuhi dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet adalah kondisi fisik”.

Selanjutnya pengembangan diri difasilitasi dan dibimbing oleh guru atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pengajaran yang tercantum dalam program pengajaran sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Diantara cabang-cabang olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP Negeri 7 Padang adalah cabang olahraga sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini dilaksanakan setiap hari minggu pagi.

Penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler diharapkan akan menjadi modal bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi dalam dirinya. Dalam cabang olahraga sepakbola sangat menuntut para pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang baik yaitu untuk berlari, mengubah arah secara cepat, serta menuntut daya tahan tubuh, disamping itu juga dituntut kecerdikan, ketelitian, kecepatan bertindak, kerjasama dengan orang lain, disiplin untuk mengikuti peraturan yang telah ditentukan. Apabila kondisi fisik baik, maka akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, terjadi peningkatan dalam kekuatan, daya tahan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya, akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik dan waktu pemulihan akan lebih cepat. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Kondisi fisik yang baik serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun menghindari lawan, berhenti dan menguasai bola atau mengecoh lawan dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di SMP Negeri 7 Padang, peneliti melihat bahwa prestasi pemain sepakbola SMP Negeri 7

Padang rendah, hal ini mungkin disebabkan oleh kemampuan fisik yang kurang seperti koordinasi, keseimbangan, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak. Pada saat melakukan pertandingan gagal memasuki babak final. Hal ini diduga faktor kondisi fisik pemain belum optimal. Untuk itu penulis mencoba melihat faktor apa yang menyebabkan kurang optimalnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola di SMP Negeri 7 Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah seperti:

1. Koordinasi
2. Keseimbangan
3. Kekuatan
4. Daya tahan
5. Kecepatan
6. Kelincahan
7. Daya Ledak

## **C. Pembatasan Masalah**

Berpedoman pada uraian di atas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pada pemain sepakbola SMP Negeri 7 Padang dan keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatas atas beberapa faktor saja yaitu:

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

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang peneliti kemukakan di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan:

1. Bagaimakah tingkat daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 7 Padang?
2. Bagaimakah tingkat daya ledak pemain sepakbola SMP Negeri 7 Padang?
3. Bagaimakah tingkat kecepatan pemain sepakbola SMP Negeri 7 Padang?
4. Bagaimakah tingkat kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 7 Padang?

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

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 7 Padang.
2. Daya ledak pemain sepakbola SMP Negeri 7 Padang.
3. Kecepatan pemain sepakbola SMP Negeri 7 Padang
4. Kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 7 Padang

## **F. Kegunaan Penelitian**

Diharapkan hasil penelitian ini berguna bagi:

1. Penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (SI) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjasorkes, sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kinerjanya dalam pembinaan bolabasket di SMP Negeri 7 Padang.
3. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian di bidang yang sama.
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan FIK dan UNP

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

Sepakbola adalah permainan yang sangat digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat. Sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang atlet. Peraturan permainan PSSI (2009:18) mengemukakan “sepakbola adalah suatu pertandingan dimainkan oleh 2 tim, masing-masing tim paling banyak terdiri dari 11 atlet dan satu diantaranya menjadi penjaga gawang”.

Selanjutnya Batty (1986:4) mengatakan bahwa “sepakbola adalah sebuah permainan sederhana dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya”. Pendapat ini mengemukakan bahwa pada permainan sepakbola memiliki struktur dalam pertandingan. Permainan sepakbola sangat mengutamakan kekompakan tim untuk dapat mencetak gol dalam suatu pertandingan. Dalam permainan hanya ada satu orang yaitu penjaga gawang yang dapat menggunakan tangan dalam menangkap bola, dan itupun hanya boleh dilakukan di dalam kotak 16 meter.

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik di samping kondisi yang prima bagi pelakunya, serta dalam permainan sepakbola juga mengutamakan kekompakan tim dalam menjalin kerjasama yang baik di

antara lini. Seluruh kegiatan dalam sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola.

Tim Pengajar Sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (2006:59) mengemukakan dalam permainan sepakbola ada dua teknik gerakan bahwa :

“1) Gerakan tanpa bola : a) Lari, merupakan langkah-langkah pendek tanpa bola, b) Melompat, merupakan suatu usaha untuk mengambil bola setinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki, c) *Tackling*(merampas bola) merupakan suatu kewajiban setiap atlet yang sedang bertahan atau pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan, d) Rempel (*Body Charge*); merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan pada lengan. 2) Gerakan dengan bola : a) *Shooting* ; merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, b) Menahan dan mengontrol; merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya, c) Menggiring bola (*dribbling*) ; merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung”.

Berpedoman pada pendapat di atas, jelaslah bahwa dalam permainan sepakbola, seorang atlet sepakbola harus menguasai dua bentuk gerakan yaitu gerakan dengan bola dan gerakan tanpa bola. Gerakan-gerakan tersebut selalu dilakukan dalam situasi bermain, kedua gerakan itu dalam bermain sepakbola saling mendukung dan dibutuhkan dalam melakukan teknik-teknik dasar.

## **2. Hakekat Kondisi Fisik**

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Dalam membuat program latihan, seorang pelatih harus mempersiapkan faktor fisik, teknik, taktik dan kejiwaan, karena keempat

faktor tersebut saling berhubungan satu dengan yang lainnya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan.

Komponen kondisi fisik (Bompa, 1990: 29) sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran otot, 2) kesegaran kardiovaskuler, 3) kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kesegaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot.

Menurut Arsil (2008:6) “kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seseorang, seperti untuk pembinaan kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biometric yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi olahraga yang digeluti”. Hendri Irawadi (2009:94) mengemukakan “Untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain, dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik hanya akan terbentuk dari latihan-latihan yang keras dan sungguh-sungguh.

### a. Kecepatan (*Speed*)

Menurut Bompa dan Haff dalam Syafruddin (2011: 86) menyatakan bahwa: “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Arsil (1999: 83) menyatakan bahwa: “kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lain dengan menempuh jarak tertentu dengan cepat menggunakan kemampuan tubuh untuk menghasilkan waktu yang cepat. Kecepatan diperlukan dalam permainan sepakbola secara umum pemain memerlukan kecepatan. Apabila seorang pemain memiliki kecepatan maka pemain akan mudah melewati lawan dalam permainan sepakbola.

Menurut Syafruddin (2011: 87) menyatakan bahwa: “pada dasarnya kecepatan dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan)”. Kecepatan reaksi merupakan proses yang terjadi di dalam tubuh secara tersembunyi. Oleh karena itu, tidak dapat diamati oleh mata manusia. Kecepatan aksi merupakan kemampuan di mana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan- gerakan dalam satuan waktu minimal. Menurut Nosek dalam Arsil (1999: 84) menyatakan kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu:

1) Kecepatan reaksi (Reaktion speed)

Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Kecepatan reaksi berpengaruh terhadap prestasi lari.

2) Kecepatan bergerak (Speed of movement)

Kecepatan bergerak adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh.

3) Kecepatan sprint (Sprinting speed)

Kecepatan sprint merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat.

Pada dasarnya kecepatan merupakan kemampuan fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola untuk menghadapi berbagai situasi seperti berlari, melakukan shooting, merebut bola, melindungi bola dan mendribel bola untuk melewati lawan maupun memasukkan bola ke gawang. Apabila seorang pemain tidak memiliki kecepatan maka ia akan tertinggal oleh lawan pada saat berlari. Bola akan mudah direbut oleh pemain lawan sehingga kesempatan untuk melakukan shooting ke gawang lawan akan semakin sulit.

**b. Kelincahan**

1) Pengertian

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-

bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan.

Menurut Wilmore dalam Muhajir (2004:4) menyatakan bahwa: "Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan". Orang yang lincah adalah orang yang mampu merubah arah ke satu posisi yang bebeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Berdasarkan dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Bila dikaitkan dengan pemain sepakbola maka kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, seperti disaat mempertahankan bola, melepaskan diri dari kawalan pemain lawan.

Dalam permainan sepak bola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribbling bola, saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Pemain sepak bola yang memiliki kelincahan baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot-

otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan sepak bola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang pemain dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

## 2) Jenis Kelincahan

Dari berbagai bentuk jenis kelincahan, Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut:

- a) Kelincahan Umum (*General Agility*) merupakan kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan.
- b) Kelincahan Khusus (*Special Agility*) merupakan kelincahan seseorang untuk melakukan kegiatan pada cabang olahraga khusus.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya, seperti kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari kondisi fisik yang saling berkait. Suharno (1985:33) mengemukakan, bahwa: “Faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan, diantaranya (a) kecepatan reaksi, (b) kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, (c) kemampuan untuk mengatur keseimbangan, (d) tergantung kelentukan sendi-sendi dan (e) kemampuan gerakan-gerakan motorik”.

Namun berdasarkan dari beberapa kutipan diatas, kelincahan yang prima didukung oleh komponen kondisi fisik lainnya, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan tubuh dalam bergerak.

Kelincahan seseorang dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan seperti yang dikemukakan oleh Lutan (1991:116) yaitu sebagai berikut:

- 1) Lari bolak-balik (shuttle-run), lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali dalam jarak 4-5 meter. Setiap kali sampai pada satu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha merubah arah untuk berlari menuju titik lainnya. Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.
- 2) Lari zig-zag, si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali di antara 4-5 titik. Jarak setiap titik sekitar 2 meter.
- 3) Jongkok-berdiri (squat-thrust), dimulai dengan sikap berdiri tegak, si pelaku berjongkok dengan kedua tangan dilantai. Selanjutnya, kedua kakinya di lemparkan lurus kebelakang sehingga tubuhnya lurus seperti sikap tubuh akan melakukan gerakan push-up. Kemudian tarik kedua kaki sehingga kembali ke sikap jongkok dan kembali berdiri tegak. Keseluruhan gerakan tersebut di lakukan secepat-cepatnya. Si pelaku diminta untuk mampu melakukan rangkaian gerakan itu sebanyak mungkin dalam batas waktu tertentu.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa banyak sekali bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincahan. Dalam melakukan latihan latihan tersebut yang perlu diperhatikan adalah cara melakukannya harus dengan benar, sesuai dengan ketentuan dan dilakukan secara kurni dan berulang-ulang, sehingga kelincahan tersebut dapat ditingkatkan.

### c. Daya Tahan

#### 1) Pengertian

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik. Menurut Bower (1990) dalam Arsil (2010:20), daya tahan adalah kemampuan individu-individu untuk melakukan kerja secara berulang-ulang pada waktu tertentu. Sedangkan menurut Johnssen (1993) dalam Arsil (2000:20), daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk menahan kelelahan dan secepatnya pulih asal setelah mengalami kelelahan.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa timbul kelelahan. Secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan.

#### 2) Metode latihan daya tahan

Metode latihan daya tahan menurut Nossek (1982) dalam Arsil (2000:38), didasarkan atas metode durasi, interval, repetisi dan kompetitif:

##### a) Metode Durasi

Prinsip durasi adalah metode latihan daya tahan yang mempunyai ciri-ciri pembebasan yang membutuhkan waktu yang lama (tidak kurang dari 30 menit).

b) Metode Interval

Metode interval didasarkan antara pembebanan dan istirahat. Pada saat istirahat antara pembebanan disebut interval, keadaan denyut nadi harus berada antara 120-130 permenit. Bila dibandingkan metode durasi maka metode interval dapat lebih memberikan intensitas volume yang lebih tinggi pada waktu latihan.

c) Metode Repetisi

Ciri-ciri metode repetisi latihan dilakukan dengan intensitas beban sub maksimal dan maksimal (90-100%). Volume relatif rendah sedangkan repetisi atau ulangannya tidak kurang dari 10 kali. Padahal intensitas tinggi pulih asal harus kembali sempurna dengan 3 menit atau lebih.

d) Metode Kompetitif

Metode kompetitif bisa disebut metode kontrol. Metode ini digunakan untuk pengecekan yang berhubungan dengan spesifikasi endurance (daya tahan spesifik untuk setiap cabang olahraga).

**d. Daya ledak**

**1) Pengertian**

Menurut Harsono (1988:58) "Daya Ledak adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat". Jadi daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan

kecepatan kontraksi otot secara dinamis dan *eksplosif* untuk mengatasi suatu beban dengan kecepatan serta mengeluarkan kekuatan otot secara *eksplosif* dalam waktu yang singkat atau secepat-cepatnya.

## 2) Fungsi Daya Ledak Otot Tungkai

Daya Ledak Otot Tungkai banyak sekali kegunaannya dalam orang meningkatkan prestasi olahraga seperti: “(1). Lari *sprint* 100 meter (2). Kekuatan loncat horizontal pada lompat jauh (3). Kekuatan loncat vertical pada permainan bolavoli (4). Kekuatan lemparan dalam permainan basket (5) lari *sprint*” (Syafruddin 2011:106). Bompa dalam Syafruddin (2011:102) menyatakan “daya ledak sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan *force* maksimum dalam waktu yang sangat cepat”.

Daya Ledak Otot Tungkai ada kaitannya dengan kerja kemampuan *Shooting* dan mempunyai peranan yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dengan demikian kemampuan seseorang dalam menggerakkan Daya ledak otot tungkai menjadi komponen utama kemampuan *shooting* dalam bolabasket dimana baiknya daya ledak otot tungkai yang dimiliki seorang pemain memiliki pengaruh terhadap hasil *lay up shoot, jump shoot* pemain tersebut.

## 3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Helga dan Letzelter dalam Syafruddin (2011:106) daya ledak dan bagian-bagianya adalah: “(1). kekuatan *sprint* (2).

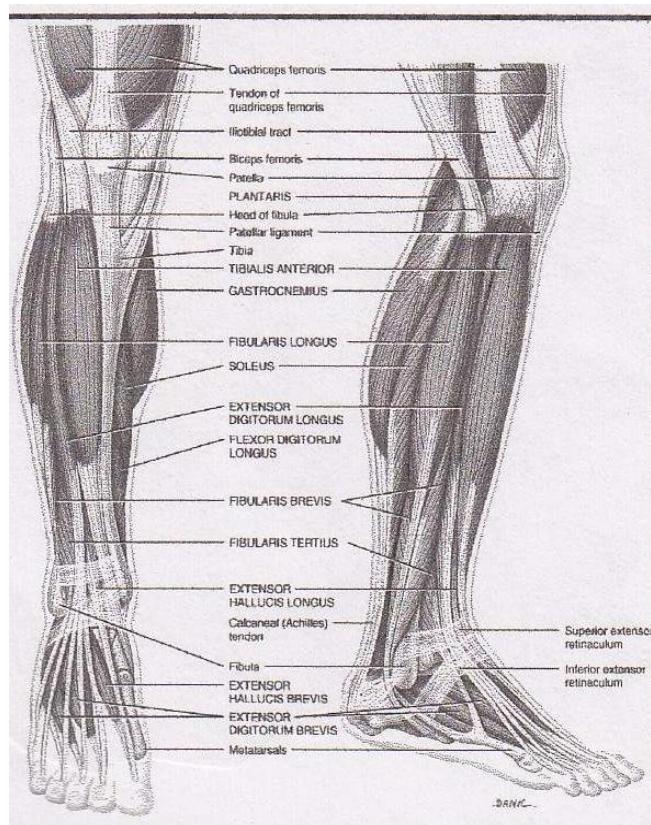
Kekuatan loncat horizontal (3).Kekuatan loncat vertikal (4).Kekuatan lemparan”.

Apabila faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak di perhatikan dan dilatih dengan baik, maka akan diperoleh hasil yang baik pula. Sehingga faktor tersebut akan berpengaruh terhadap kemampuan gerak yang cenderung menggunakan daya ledak.

Menurut Umar Nawawi (2008:40) Struktur otot tungkai bawah terdiri dari:

- 1) Otot tulang kering depan (*M. tibialis anterior*), fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki. 2) *M. ekstensor falangus longus*, fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari-jari manis, dan kelingking kaki. 3) Otot ekstensi jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu kaki jari.urat-urat tersebut dipaut oleh ikat melintang dan ikat silang sehingga otot itu bisa membengkokkan kaki keatas. 4) Tendon *Achilles* (*M. popliteus*), *M. falangus longus*, fungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut. 5) *M. tibialis posterior*, fungsinya dapat membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki kesebelah dalam.

Untuk lebih jelasnya otot tungkai bawah dapat dilihat gambar 1 dibawah ini.



**Gambar 1. Gambar Otot Tungkai Bawah**  
**Sumber : Umar Nawawi (2008:40)**

Pada daya ledak, terdapat dua komponen yang bekerja secara bersamaan yaitu kekuatan dan kecepatan, sehingga otot yang bekerja mampu menampilkan gerakan yang kuat dan cepat. Seorang atlet yang hanya mempunyai kekuatan belum menjamin untuk mendapatkan prestasi yang baik. Prestasi yang baik harus ditunjang dengan latihan kecepatan, sehingga dengan kekuatan dan kecepatan otot dapat menampilkan gerakan yang diharapkan

Menurut Nossek dalam Arsil (1999:74) faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi.

a) Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Herre dalam Arsil (1999:74) membagi kekuatan menjadi 3 macam yaitu: kekuatan maksimal, daya ledak, dan kekuatan daya tahan.

Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi adalah jenis kelamin, dan suhu otot. Di samping itu mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah *cros bridge* dan sistem metabolisme.

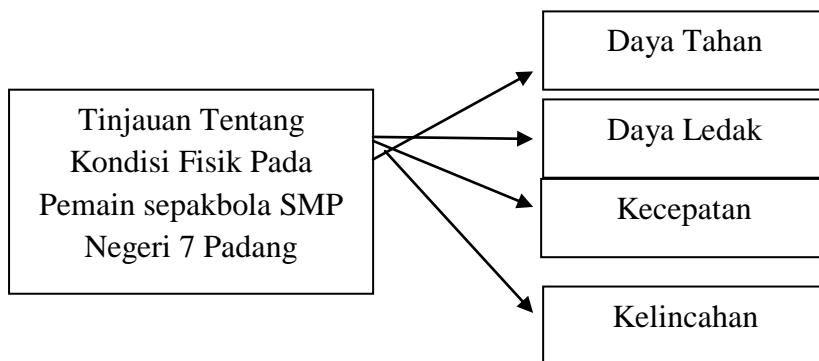
b) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin Mattew dalam Arsil (1999:75). Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam aktu sesingkat mungkin. Di samping itu kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Dari pendapat di atas jelas, bahwa dalam bermain sepakbola, maka unsur kondisi fisik daya ledak otot tungkai sangat diperlukan, sebab kemampuan kondisi fisik pada daya ledak otot tungkai merupakan salah satu aspek yang akan banyak mempengaruhi kemampuan menembak bola ke-ring. Hal itu sangat diperlukan unsur yang menggabungkan kecepatan dan kekuatan pada otot tungkai.

## B. Kerangka Konseptual

Dalam setiap cabang olahraga untuk meraih prestasi yang optimal banyak faktor yang mempengaruhinya, seperti kondisi fisik. Menurut Arsil (2008:6) “kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seseorang, seperti untuk pembinaan kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biometrik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi olahraga yang digeluti”. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 2



**Gambar 2**  
**Kerangka Konseptual**

## C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Sejauhmana tingkat daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 7 Padang?
2. Sejauhmana tingkat daya ledak pemain sepakbola SMP Negeri 7 Padang?
3. Sejauhmana tingkat kecepatan pemain sepakbola SMP Negeri 7 Padang?
4. Sejauhmana tingkat kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 7 Padang?

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Tinjauan Tentang Kemampuan Kondisi Fisik Pada Pemain Sepakbola SMP Negeri 7 Padang”, maka dapat ditarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari data keseluruhan dari tes kondisi fisik yang dilakukan oleh dari 20 orang siswa didapatkan hasil 3 orang (15,00%) berada pada kelas interval 15 -16 dengan klasifikasi baik sekali, 1 orang (5,00%) berada pada kelas interval 13 – 14 dengan klasifikasi baik, 6 orang (30,00%) berada pada kelas interval 11 -12 dengan klasifikasi sedang, 6 orang (30,00%) berada pada kelas interval 9 – 10 dengan klasifikasi kurang dan 4 orang (20,00%) berada pada kelas interval 7 – 8 dengan klasifikasi kurang sekali.

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis menyarankan agar:

1. Disarankan kepada pelatih sepakbola pada pemain Sepakbola SMP Negeri 7 Padang untuk lebih meningkatkan lagi metode latihan kondisi fisik.
2. Pemain agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan-latihan kondisi fisik dalam permainan sepakbola dapat ditingkatkan lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineke Cipta.
- Arsil. 2008. Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Batty. J. Vickers. 1984. *Swimming Fourth Edition*. Dubuque. Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Bompa, Tudor. O. 1999. *Theory and Methodology of Training, The Key to Atletik Performance*. Dubuge, Low: Kendall/Hunt Publishing Company. Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya: Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.
- Depdikbud. 1997. *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Rekreasi*. Di pusdiklat olahraga pelajar. Jakarta.
- Harsono 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- Kusyanto, Yanto.1999. *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Berdasarkan Kurikulum Baru (GBPP 1994)*. Bandung :Geneca Exact Bandung.
- Muhajir, (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga
- Nawawi, Umar. (2008). *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang : FIK-Universitas Negeri Padang
- PSSI. 2009. *Law of The Game*. Jakarta: FIFA
- Riduan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Sudjana. 1990. *Metode Statistik (Edisi IV)*. Bandung: Tarsito
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP.