

**STUDI TENTANG KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA
BINTANG TIMUR FC KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:
M. TEGUH HUTRIMAS
14087215**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Studi tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bintang Timur FC Kota Payakumbuh

Nama : M Teguh Hutrimas

Nim/BP : 14087215/2014

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2018

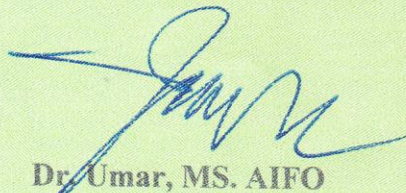
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons
NIP. 19570725 198603 1 002

Ketua Jurusan



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

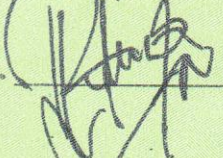
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : M Teguh Hutrimas
NIM : 14087215/2014

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Studi tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bintang Timur FC
Kota Payakumbuh**

Padang , November 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons	1. 
2. Anggota	: Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Romi Mardela, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“Studi tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bintang Timur FC Kota Payakumbuh”**, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2018
Yang Membuat Pernyataan



M. Teguh Hutrimas
NIM/BP. 14087215/2014

ABSTRAK

M Teguh Hutrimas (2018) : Studi tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bintang Timur FC Kota Payakumbuh

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di klub sepakbola Bintang Timur FC Kota Payakumbuh, bahwa menurunnya prestasi sepakbola Bintang Timur FC Kota Payakumbuh. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yaitu pemain mengalami kelelahan sewaktu bermain, pemain selalu kalah sewaktu duel dengan lawan, tidak sampainya bola saat passing maupun crossing, tidak mampu melewati lawan saat mendribble bola, lambat saat mengantisipasi serangan lawan dan lambat saat melakukan serangan balik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan kondisi fisik pemain sepakbola Bintang Timur FC Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh yang berkenaan dengan Kelentukan, Kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan (2400 m).

Populasi penelitian ini seluruh Pemain Sepakbola Bintang Timur FC Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh yang berjumlah 17 orang, dimana teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara sampel jenuh sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 17 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi), Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik pemain. Kelentukan diukur dengan *flexiometer test*, kekuatan diukur dengan *leg dynamometer*, daya ledak diukur dengan *vertical jump*, kecepatan diukur dengan lari 30 meter, kelincahan diukur dengan *dogging run test*, dan daya tahan diukur dengan lari 2400 m.

Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil : “Rata-rata tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Bintang Timur FC Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh yang dilihat dari segi : (1) rata-rata kelentukan (13,24 cm) kategori baik, (2) kekuatan (95,29 kg) kategori kurang, (3) daya ledak (51,18) kategori cukup, (4) kecepatan (4,69 detik) kategori cukup (5) kelincahan (14,13) kategori sedang, (6) daya tahan (12,98 menit) kategori sedang”.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bintang Timur FC Kota Payakumbuh”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu penyusunan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga 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. Kepada kedua orang tua (Ayah dan Ibu) dan saudara-saudara tercinta yang telah berkorban harta dan bahkan nyawa untuk membesarkan ananda, sehingga pada akhirnya ananda tumbuh dewasa seperti saat ini
2. Bapak Dr Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons selaku pembimbing yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripisi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd, Bapak Romi Mardela, selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini bisa lebih baik.
4. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO selaku ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan berbagai kemudahan dan

pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini

5. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan
7. Pengurus, pelatih dan pemain Bintang Timur FC Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh.
8. Teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

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, Oktober 2018

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	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Permainan Sepakbola.....	11
1. Pengertian Permainan Sepakbola	11
2. Teknik Dasar Sepakbola.....	12
3. Kondisi Fisik	16
B. Penelitian yang Relevan.....	39
C. Kerangka Konseptual	40
D. Pertanyaan Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Defeneniisi Operasional	43
D. Populasi dan Sampel	45
E. Jenis dan Sumber Data	45
F. Teknik Pengumpulan Data	46
G. Instrumen Penelitian.....	46
H. Perlengkapan dan Pelaksanaan tes	47
I. Teknik Analisis Data.....	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	56
1. Kelentukan dengan Flexiometer Test.....	56
2. Kekuatan Statis Otot Tungkai Dengan Leg Dynamometer.....	57
3. Daya Ledak Otot Tungkai dengan <i>Vertical Jump</i>	58
4. Kecepatan Dengan Tes Sprint 30 Meter.....	59
5. Kelincahan dengan <i>Dogging Run test</i>	60
6. Daya Tahan Aerobik Dengan 2400 Meter	61
B. Analisa Data	62
1. Kelentukan Dengan Tes Flexiometer	62
2. Kekuatan Statis Otot Tungkai Dengan <i>Leg Dynamometer</i>	62
3. Daya Ledak Otot Tungkai Dengan <i>Vertical Jump</i>	63
4. Kecepatan Dengan Lari <i>Sprint</i> 30 Meter.....	63
5. Kelincahan dengan <i>dogging run tes</i>	64
6. Daya tahan aerobik dengan lari 2400 m	64
C. Pembahasan.....	65
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Populasi Penelitian	45
2. Populasi Penelitian	48
3. Norma Penilaian Daya ledak otot tungkai.....	50
4. Norma daya tahan aerobik 2400 m.....	51
5. Norma Standardisasi Kelenturan dengan <i>flexiometer test</i>	52
6. Norma Penilaian Kelincahan.....	53
7. Normalitas Kelentukan.....	54
8. Distribusi Frekuensi Kelentukan dengan Tes Flexiometer	56
9. Distribusi frekuensi kekuatan otot statis otot tungkai	57
10. Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai	58
11. Distribusi frekuensi kecepatan dengan tes <i>sprint</i> 30 meter.....	59
12. Distribusi frekuensi Kelincahan (<i>dogging run test</i>)	60
13. Distribusi frekuensi Daya tahan aerobik (<i>2400 meter</i>)	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	41
2. Pelaksanaan Tes Kecepatan	47
3. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	49
4. Pelaksanaan Tes Daya Tahan Aerobik.....	50
5. Pelaksanaan Tes Kelentukan.....	51
6. Pelaksanaan tes Kelincahan	53
7. Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	54
8. Diagram kelentukan(<i>Flexiometer</i>)	57
9. Diagram kekuatan statis otot tungkai	58
10. Diagram daya ledak otot tungkai (<i>vertical jump</i>).....	59
11. Diagram kecepatan (<i>sprint</i> 30 meter).....	60
12. Diagram Kelincahan (<i>Dogging Run Test</i>).....	61
13. Diagram Kelincahan (<i>Dogging Run Test</i>).....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kelentukan.....	72
2. Data Kekuatan Otot Tungkai.....	73
3. Data Daya Ledak Otot Tungkai	74
4. Data Kecepatan	75
5. Data Kelincahan	76
6. Data Daya Tahan Aerobik.....	77
7. Dokumentasi penelitian.....	78
8. Surat Keterangan Alat Penelitian	
9. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	
10. Surat Balasan Penelitian	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat dan jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Salah satu bentuk perhatian dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah di jabarkan dalam Undang – Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa :

“Ayat 2 (dua): Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Ayat 3 (tiga): Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahrgaan (2005:11)”.

Dari uraian sebelumnya dapat dilihat prestasi olahraga Indonesia harus didukung oleh kualitas fisik, teknik, taktik dan mental (Syafuruddin, 2013). Melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang akan berguna bagi manusia seperti

jasmani dan rohani guna menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dibidang olahraga.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia, tidak hanya oleh orang dewasa, anak-anak, pria, bahkan wanita pun memainkan olahraga ini. Sepakbola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, sepakbola adalah olahraga yang paling populer di dunia dengan memiliki Organisasi sepakbola dunia yang disebut dengan FIFA (*Federation International De Football Association*). Kejuaraan yang telah diselenggarakan FIFA diberbagai event dunia seperti: Piala Champion, Piala Dunia, Piala Eropa dan lain sebagainya. Dari event sepakbola tersebut mampu menghipnotis semua masyarakat untuk menyaksikan pertandingan sepakbola sehingga sepakbola menjadi digemari seluruh lapisan dunia.

Begitupun di Indonesia juga mengalami perkembangan yang cukup signifikan dalam hal sepakbola. Munculnya klub-klub sepakbola di berbagai daerah menunjukkan perkembangan sepakbola di Indonesia yang cukup baik. Induk organisasi sepakbola di Indonesia adalah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Pertandingan-pertandingan yang dilaksanakan oleh PSSI sangatlah memancing antusias dari seluruh daerah untuk ikut bersaing atau berkompetisi dalam dunia sepakbola di Indonesia seperti kompetisi liga 1, liga 2 sampai liga 3. Klub-klub sepakbola di Indonesia begitu banyak, tak terhitung lagi jumlahnya mulai dari yang resmi maupun yang tidak mempunyai badan hukum sama sekali namun itu tidak mengurungkan niat para pecinta sepakbola

untuk berkumpul dan membuat tim. Pembentukan klub-klub di daerah-daerah menunjukkan semangat dalam memajukan persepakbolaan di Indonesia.

Di provinsi Sumatera Barat perkembangan sepakbola sangat baik, namun klub dari Sumatera Barat sekarang banyak mengalami penurunan prestasi yaitu klub Semen Padang FC yang sebelumnya berkompetisi di liga 1 sekarang turun ke liga 2 di Indonesia dan juga ada klub dari Sumatera Barat yaitu PSP Padang juga mengalami penurunan prestasi dimana sekarang berkompetisi di liga 3. Dari pemain- pemain dari Sumatera Barat juga banyak memiliki kemampuan yang juga bisa bersaing dengan pemain dari provinsi lain. Lalu banyak pemain – pemain muda Sumatera Barat yang bermain di tim nasional, Sumatera Barat juga banyak memiliki klub-klub dari daerah-daerah di provinsi Sumatera Barat yang juga memiliki materi pemain yang juga cukup bagus seperti di kota Payakumbuh. Perkembangan sepakbola di kota Payakumbuh juga sangat baik, terbukti ada klub kota payakumbuh bermain di liga 3 yaitu Persepak FC dan juga ada pemain asal Payakumbuh bermain pada klub Semen Padang FC yaitu Finno Andrianas dan Irsyad Maulana sampai saat ini.

Dari banyaknya faktor yang mempengaruhi usaha dalam pencapaian prestasi dalam olahraga sepakbola ini. Syafruddin (2013: 23) mengatakan “prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, maupun oleh kemampuan mental”. Dari pendapat di atas ada empat komponen yang dapat dipahami yakni fisiknya, teknik, taktik, dan mental.

Menurut Hendri (2017:1) kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Fisik merupakan jasmani seseorang yang dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet, karena fisik ini adalah kemampuan jasmani seorang atlet yang direalisasikan melalui kemampuan sendiri dan diperlakukan dalam melakukan aktifitas gerakan olahraga termasuk olahraga sepakbola. Adapun komponen yang meliputi kondisi fisik sepakbola ini yaitu: kecepatan, daya ledak, daya tahan, kelentukan dan kelincuhan (Remmy, 1992: 93).

Dari kelima kondisi fisik di atas, permainan sepakbola memiliki kegunaan diantaranya kecepatan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola gunanya untuk mengiring bola dengan cepat dan meninggalkan lawan dalam berlari. Daya ledak otot tungkai dalam permainan sepakbola berguna untuk menentukan kemampuan seorang pemain untuk melakukan *shooting*. Daya tahan dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan untuk bermain dalam jangka waktu 2 kali 45 menit ditambah 2 kali 15 menit jika ada perpanjangan waktu. Kelentukan dalam permainan sepakbola gunanya adalah agar pemain dapat mengolah bola dengan baik, melakukan gerak tipu dan mengubah arah lari. Kelincuhan gunanya dalam permainan sepakbola mampu mengubah arah gerakan dengan sangat cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Syafruddin (2013: 128) “teknik dalam olahraga merupakan modal tertentu dari gerakan yang didasari oleh keadaan tubuh secara morfologi, fisiologis, dan biomekanis serta merupakan pemecahan-pemecahan tugas gerakan yang di kembangkan dan diterapkan secara rasional”. Sedangkan menurut Efendi (2017:5) “teknik adalah cara khusus yang dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tugas gerakan”. Dari

pendapat ahli dapat disimpulkan teknik ini sangat penting untuk sepakbola, dengan teknik yang baik akan mendapatkan efisien dan efektif dalam pencapaian prestasi.

Berbeda halnya dengan teknik, taktik adalah cara-cara yang bersifat spesifik yang dilakukan untuk menerapkan strategi yang di pilih. Menurut Syafruddin (2013:148) “taktik adalah menunjukkan perihal mengatur atau menyusun”. Taktik ini digunakan untuk bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai di dalam pertandingan olahraga sepakbola dengan baik dan benar dan mendapatkan hasil yang diinginkan. Taktik dapat dibedakan menjadi tiga yaitu (1) taktik individu, (2) taktik kelompok, (3) taktik tim / regu (Syafruddin, 2013). Taktik individu merupakan strategi / siasat seseorang atlet yang digunakan dalam pertandingan untuk meraih kemenangan. Taktik kelompok merupakan taktik / akal siasat yang dilakukan oleh sekelompok orang (2 orang atau lebih) untuk memperdaya / mengecoh lawan melalui suatu kerja sama yang baik dan efektif guna meraih kemenangan secara sportif. Taktik tim / regu merupakan taktik atau akal siasat yang dilakukan oleh keseluruhan pemain (tim) guna memperdaya dan mengecoh lawan melalui kerja sama tim.

Dari segi teknik dan taktik, mental juga berpengaruh pada permainan sepakbola. Mental itu berkaitan dengan psikologi seseorang, pikiran dan tubuh. Menurut Komaruddin (2013:2) mental dapat menyinggung masalah pikiran, akal atau ingatan, penyesuaian organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi

simbol yang didasari oleh individu. Sedangkan menurut Hendri (2017:8) mental adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengatsi suatu situasi yang sedang dihadapinya seperti: menghadapi rasa takut, melawan rasa lelah, cuaca kurang bersahabat dan tekanan-tekanan mental lainnya. Di dalam olahraga sepakbola, apabila stres meningkat dalam pertandingan maka tubuh bereaksi negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis sehingga kemampuannya menurun. Konsep persiapan mental dalam olahraga sepakbola benar-benar penting untuk tercapainya prestasi yang diharapkan.

Salah satu fenomena yang terjadi di klub yang ada di Payakumbuh adalah Bintang Timur FC. Bintang Timur FC terbentuk pada tahun 2000, yang berada di Jalan Meranti Bukit Sitabur Kecamatan Payakumbuh Timur, Kota Payakumbuh di depan SMA 2 Payakumbuh Bintang Timur FC pada awalnya merupakan perkumpulan pecinta sepakbola para pemuda di Bukit Sitabur, namun tahun ke tahun pemain Bintang Timur FC selalu berganti ganti dikarenakan belum terbentuknya struktur organisasi pada klub tersebut. Pada tahun 2008 barulah dibentuk struktur organisasinya yang dipimpin oleh Bapak Ronal pemuda di Bukit Sitabur sampai saat sekarang. Klub Bintang Timur FC Kota Payakumbuh memiliki lapangan dengan ukuran panjang 90 m dan lebar 50 m sebagai wadah berlatih, klub ini memiliki berkisar 15 bola yang digunakan untuk bermain. Klub ini memiliki jadwal latihan 3 kali seminggu yakni hari senin, kamis dan sabtu. Latihan dimulai pada pukul 16.30 – 18.20 wib adapun agenda latihan adalah pukul 16.30 – 17.30 merupakan latihan pokok yang terdiri dari latihan fisik, taktik, teknik dan mental dan pukul 17.30

– 18.20 merupakan latihan *game*. Klub Bintang Timur FC memiliki pelatih yang tidak berlisensi. Berdasarkan wawancara dengan pelatih Bintang Timur FC Bapak Ronal Bahwa fenomena yang terjadi di klub Bintang Timur FC. Kota Payakumbuh bahwa masih banyak ditemukan permasalahan, khususnya dengan kondisi fisik atlet seperti kecepatan, daya ledak (*explosive power*), daya tahan, kelenturan, dan kelincahan.

Prestasi Bintang Timur FC sangat baik dikarenakan banyak pemainnya berganti ganti tiap tahunnya yang berasal dari luar kecamatan Payakumbuh Timur, namun setelah struktur organisasinya dibentuk prestasi klub ini semakin lama semakin menurun, yang dimana para pemainnya pada saat ini adalah para pemuda-pemuda di kecamatan Payakumbuh Timur. Yang mana telah mengikuti beberapa turnamen baik di dalam kota Payakumbuh maupun di luar kota Payakumbuh. Berikut beberapa kejuaraan yang pernah diikuti oleh Bintang Timur FC yaitu:

Pada tahun 2014 Bintang Timur FC pernah mengikuti kejuaraan Persenapas Cup yang diadakan Napar kecamatan Payakumbuh Utara, Kota Payakumbuh, Sumatera Barat. Kejuaraan tersebut Bintang Timur FC hanya sampai ke babak penyisihan. Setelah itu Bintang Timur FC pernah mengikuti kejuaraan atau turnamen pada tahun 2015 yaitu kejuaraan pada Talawi Cup yang diadakan di Talawi kecamatan Payakumbuh Utara Kota Payakumbuh Sumatera Barat Bintang Timur FC juga gugur pada babak penyisihan. Lalu pada tahun 2016 Bintang Timur FC juga mengikuti kejuaraan atau turnamen SN Cup yang diadakan di Bukit Sitabur, Kecamatan Payakumbuh Timur, Kota

Payakumbuh Bintang Timur FC mendapatkan juara pada turnamen tersebut. Pada tahun 2017 Bintang Timur FC mengadakan turnamen Bintang Timur Cup yang diadakan di Bukit Sitabur, Kecamatan Payakumbuh Timur, Kota Payakumbuh namun Bintang Timur FC gagal pada babak Penyisihan. Selanjutnya Bintang Timur FC mengikuti turnamen atau kejuaraan Mahad Cup pada tahun 2018 yang diadakan di daerah Mahad, Kabupaten 50 Kota hasilnya Bintang Timur FC juga gagal pada babak penyisihan.

Jadi dari data yang ada, pertandingan Bintang Timur FC hanya 1 kali bisa menjuarai yaitu pada turnamen SN cup pada tahun 2016-2017 selebihnya gugur pada babak penyisihan. Jadi dari setiap kejuaraan yang diikuti Bintang Timur FC Kota Payakumbuh dapat disimpulkan bahwa dari tahun ketahun prestasi klub Bintang Timur FC Kota Payakumbuh menurun. Atas dasar uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Studi tentang kondisi fisik atlet sepakbola Bintang Timur FC Kota Payakumbuh”.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah tersebut merupakan sebagian kecil permasalahan mengapa perlukan diadakan studi kondisi fisik . Berdasarkan permasalahan diatas peneliti bermaksud mengadakan Studi Kondisi Fisik pada tim sepakbola Bintang Timur FC kota Payakumbuh. Sebagai alasan pemilihan judul permasalahan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Masih kurangnya kecepatan berlari atlet sepakbola Bintang Timur FC kota Payakumbuh.

2. Masih kurangnya daya ledak otot tungkai atlet Bintang Timur FC kota Payakumbuh.
3. Masih kurangnya daya tahan aerobik atlet sepakbola Bintang Timur FC kota Payakumbuh.
4. Masih kurangnya kelentukan atlet sepakbola Bintang Timur FC kota Payakumbuh.
5. Masih kurangnya kelincahan atlet sepakbola Bintang Timur FC kota Payakumbuh.
6. Masih kurangnya sarana dan prasarana dalam Bintang Timur FC kota Payakumbuh.
7. Masih kurangnya kualitas pelatih pada klub Bintang Timur FC kota Payakumbuh

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan agar dalam penelitian ini tidak menyimpang dari judul penelitian, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini di batasi pada permasalahan kondisi fisik pemain Sepakbola Bintang Timur FC di kota Payakumbuh, yang meliputi : kecepatan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, kelentukan dan kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan permbatasan masalah yang telah di kemukakan bagaimana tingkat kondisi

fisik atlet Bintang Timur FC Kota Payakumbuh yang dilihat dari segi: Kecepatan, kekuatan otot tungkai, Daya ledak otot tungkai, daya Tahan Aerobik, kelentukan dan kelincahan.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai penelitian ini tentunya tidak lepas dari permasalahan yang ada, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menggambarkan kondisi fisik pemain sepakbola Bintang Timur FC kota Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .
2. Pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi atlet Bintang Timur FC Kota Payakumbuh .
3. Pemain sebagai masukan dalam melakukan latihan – latihan untuk meningkatkan Kemampuan kondisi fisik atlet Bintang Timur FC Kota Payakumbuh .
4. Perpustakaan jurusan sebagai referensi atau bahan bacaan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan pada masing-masing tingkat kondisi fisik pemain Bintang Timur FC kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh yang dilihat dari segi kelentukan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan, yaitu :

1. Hasil tes kelentukan dengan *flexiometer* tes, rata-rata tingkat kelentukan pemain sepakbola Bintang Timur FC Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh adalah (13,24 cm) dikategorikan baik.
2. Hasil tes dengan kekuatan statis otot tungkai dengan *leg dynamometer*, rata-rata tingkat kekuatan pemain sepakbola Bintang Timur FC Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh adalah (95,29 kg) dikategorikan kurang.
3. Hasil tes daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump*, rata-rata tingkat daya ledak pemain sepakbola Bintang Timur FC Kota Payakumbuh adalah (51,18 cm) dikategorikan cukup.
4. Hasil tes kecepatan dengan lari 30 meter, rata-rata tingkat kecepatan pemain sepakbola Bintang Timur FC Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh adalah (4,69 detik) dikategorikan cukup.
5. Hasil tes kelincahan dengan *dogging run test*, rata-rata tingkat kelincahan pemain sepakbola Bintang Timur FC Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh adalah (14,13 detik) dikategorikan sedang

6. Hasil tes daya tahan aerobik dengan lari 2400 m, rata – rata tingkat daya tahan pemain Bintang Timur FC Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh adalah (12,98 menit) dikategorikan sedang.

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 Bintang Timur FC Kecamatan Kota Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh harus ditingkatkan kondisi fisiknya yang diantaranya ditingkatkan kelentukan, kekuatan, daya ledak kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Kelentukan dipertahankan dengan menambahkan latihan kelenturan dengan metoda latihan peregangan dinamis,

Kekuatan ditingkatkan dengan melatih kekuatan maksimal, *explosive power* dan *power endurance*. Daya ledak ditingkatkan dengan melakukan latihan dead lift, split leg jump, power push up, squat, squat jump. 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. 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 tahan ditingkatkan dengan

melatih daya tahan umum, daya tahan otot lokal, daya tahan spesial, dan stamina.. Bagi para pemain sepakbola, agar dapat berprestasi dengan baik hendaknya harus ditingkatkan latihan pada masing-masing komponen kondisi fisik.

2. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain sepakbola Bintang Timur FC Kecamatan Payakumbuh Timur Kota Payakumbuh, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain sepakbola di klub-klub daerah yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahrgaan. Universitas Negeri Padang.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: PT.Intan Sejati. Human Kinetics.
- Deni Setiawan & M. Nur Bawono. (2012). “*Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabaab di Kabupaten Sidoarjo*”. Jurnal Univerisitas Negeri Surabaya.Hlm: 4.
- Efendi Firdaus. (2017). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Hendri Irawadi. (2017). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: Fakultas ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ishak Aziz . (2016). *Dasar – Dasar Peneletian Olaharaga*. Jakarta: Kencana.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS. (UNS Press).
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muri Yusuf. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. Padang : UNP Press.
- Qalbi Ambra. (2014). *Pengetahuan umum dalam sarana dan prasarana pendidikan jasmani dan olaharaga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan sepakbola*.Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Press UNP.
- Timo S. Scheunemann, dkk. (2012). *Kurikulum & Pedoman dasar sepakbola Indonesia*. Jakarta: Gheeto TW.