

**STUDI TENTANG KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA
(SSB) BISATI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh :

ROBBY LIYUSMANTO

NIM : 06642/2008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

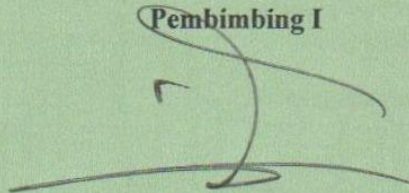
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Bisati Kabupaten Padang Pariaman
Nama : Robby Liyusmanto
NIM : 06642
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2013

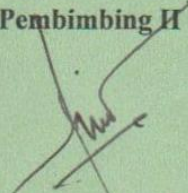
Disetujui :

Pembimbing I



Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

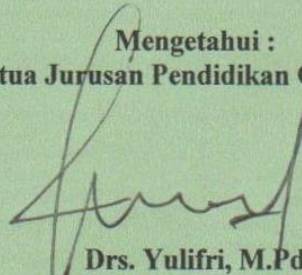
Pembimbing II



Drs. Suwirman. M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19570151 198503 1 002

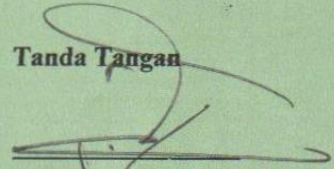
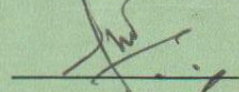
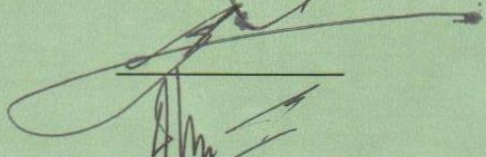
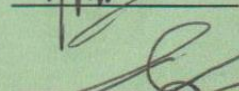

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan
Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola
(SSB) Bisati Kabupaten Padang Pariaman
Nama : Robby Liyusmanto
Nim : 06642
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Zalfendi, M.Kes	
Sekretaris	: Drs. Suwirman, M.Pd	
Anggota	: Drs. Arsil, M.Pd	
	: Dra. Darni, M.Pd	
	: Drs. Kibadra	

ABSTRAK

Robby Liyusmanto (2013) : Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Bisati Kabupaten Padang Pariaman.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendah prestasi pemain SSB Bisati Kabupaten Padang Pariaman. Hal ini dilihat dari kompetisi-kompetisi yang pernah diikuti dimana pada babak awal para pemain bermain bagus namun pada babak kedua para pemain sudah kelelahan dan mulai hilang konsentrasi, diduga karena kurangnya kondisi fisik para pemain SSB Bisati. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SSB Bisati berkenaan dengan kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik. Diharapkan memulai penelitian ini dapat diperoleh manfaat untuk meningkatkan prestasi SSB Bisati.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dimana bertujuan mengungkapkan sesuatu dengan melihat tingkat kondisi fisik pada saat pengukuran. Penelitian dilakukan pada bulan November 2012 di lapangan Bisati, VII Koto, Kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Bisati VII Koto yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *caratotal sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Data dikumpulkan dari hasil tes kondisi fisik pemain, instrumen tes kecepatan menggunakan lari 50 meter, kelincahan menggunakan *zig-zag run*, dan daya tahan aerobik menggunakan *bleep test*.

Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistic deskriptif) dengan menghitung persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian dari data yang sudah terkumpul dari pemain sepakbola SSB Bisati VII Koto menunjukkan bahwa tingkat kecepatan pada kategori *kurang* (53,64%), tingkat kelincahan pada kategori *baik* (71,82%), tingkat daya tahan aerobik pada kategori *baik* (74,54%). Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik, sudah sesuai dengan yang diharapkan. Berdasarkan hasil penelitian disarankan agar pelatih dan pemain SSB Bisati VII Koto untuk bisa memperhatikan dan disiplin dalam proses latihan terutama untuk meningkatkan kondisi fisik agar dapat berpengaruh terhadap keterampilan bermain,

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, dan Daya tahan aerobik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Studi tentang kondisi fisik pemain sekolah sepakbola (SSB) Bisati Kabupaten Padang Pariaman”. Salawat berserta salam tidak lupa untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari zaman jahiliyah ke zaman perbedaan.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai

kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs, Zalfendi.M.Kes selaku Pembimbing I dan Drs.Suwirman.M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Arsil, M.Pd,dan Bapak Drs. Kibadra dan ibuk Dra. Darni. M.Pd selaku tim penguji dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan masukan dalam perbaikan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepada ayahanda Liusmet, ibunda Jamani dan adik-adik yang tercinta sekaligus keluarga besar ku, yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk mencapai cita-cita penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Maret 2013

Penulis

DAFTAR ISI

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	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data	31
G. Definisi Operasional	32

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	33
B. Analisis Deskriptif	33
C. Pembahasan	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma standartisasi untuk Kecepatan	25
2. Norma standarisasi Kelincahan <i>zig-zag run</i>	26
3. Norma untuk Daya tahan aerobik	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. Bentuk Pelaksanaan Tes Kecepatan	25
3. Bentuk Pelaksanaan Tes Kelincahan dengan <i>zig-zag</i>	26
4. Lintas <i>Bleep tes</i> / Lari Multi Tahap	28
5. Histogram kecepatan.....	35
6. Histogram kelincahan	36
7. Histogram daya tahan aerobik	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah hasil Tes Kondisi Fisik SSB Bisati	46
2. Form Perhitungan MFT	47
3. Nilai VO2Max	48
4. Nilai VO2Max	49
5. Nilai VO2Max	50
6. Lampiran Foto	52
7. Surat Izin Penelitian	59
8. Surat keterangan penelitian	60

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola pada saat ini merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat dunia pada umumnya dan masyarakat Indonesia pada khususnya. Hal itu dapat dilihat dari perhatian pemerintah pusat terhadap perkembangan olahraga sepakbola nasional, ini ditandai dengan suksesnya Indonesia dalam mengadakan event Internasional sepakbola se-kawasan ASIA. Dengan diadakan piala ASIA di Indonesia sepakbola Indonesia menjadi pusat perhatian, walaupun TIMNAS Indonesia belum mencapai hasil maksimal, tetapi para pemain TIMNAS Indonesia telah berhasil membangkitkan jiwa patriotisme bangsa Indonesia. Hal itu dapat dilihat dari partisipasi Presiden Indonesia dan para petinggi bangsa Indonesia terhadap event Internasional tersebut.

Salah satu bentuk perhatian dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan 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 keolahragaan”

Dari uraian di atas dapat dilihat prestasi olahraga Indonesia harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat, kemampuan dan potensi yang ada. Melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang akan berguna bagi sosok manusia yang terampil siap jasmani dan rohani guna menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dibidang olahraga.

Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak factor yang mempengaruhinya. Menurut Syafrudin (1999: 24) mengatakan bahwa ada dua factor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor *internal* dan *eksternal*. Faktor *internal* adalah factor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, (psikis), sedangkan faktor *eksternal* adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi lainnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditemukan bahwa prestasi olahraga sebenarnya dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya faktor kemampuan kondisi fisik, yang merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal. Ini dapat dilihat serta diukur ada kemajuan atau tidak, karena setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang berbeda.

Sepakbola adalah permainan olahraga beregu (tim), yang didasarkan atas teknik, pengolahan bola, dan pengetahuan setiap pemain. Prinsip dalam

sepakbola sederhana sekali yaitu membuat gol dan mencegah jangan sampai lawan membuat yang sama terhadap gawang sendiri, Jef Seneyers (1988: 1). Jadi untuk dapat membuat gol kita harus bisa menguasai bola dalam pertandingan dan untuk bisa mencegah terjadinya gol kita juga harus bisa mengubah keadaan dari tim lawan dan menguasai kembali pertandingan. Dari penjelasan ini untuk dapat melaksanakannya, sangat dibutuhkan kondisi fisik yang prima, karena permainan sepakbola adalah sebuah permainan tim yang dilakukan pada sebuah daerah lapangan yang berukuran dengan panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter dengan jumlah pemain 11 orang (satu orang menjadi penjaga gawang) pada masing-masing tim. Dalam permainan sepakbola dilakukan 2 x 45 menit dan ditambah 2 x 15 menit untuk senior dan untuk junior 2 x 40 menit dan ditambah 2 x 10 menit. Jika skor masih sama maka harus dilakukan adu pinalti. Istirahat terjadi antara 45 menit pertama (babak pertama) dan 45 menit kedua (babak kedua) selama 5-10 menit, Darwis (1999: 77)

Dalam melakukan tugas sehari-hari maupun saat melakukan latihan atau bertanding, kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Kondisi fisik sangat dibutuhkan bagi seseorang dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baiknya kondisi fisik seseorang maka semakin mudah bagi seseorang melakukan kegiatannya baik sewaktu latihan maupun saat berada dipertandingan.

SSB Bisati adalah salah satu klub sepakbola yang ada di Negeri Bisati, Kecamatan VII koto sungai sariak, Kabupaten padang pariaman. Klub sepakbola ini merupakan salah satu tempat pembinaan olahraga sepakbola yang berada di Kecamatan VII koto sungai sariak. Penelitian telah melakukan observasi selama 3 bulan, kenyataan masih banyak terdapat kendala dalam proses pembinaan dan aktivitas latihan sehingga prestasi yang diperoleh tidak optimal.

Dilihat dari beberapa pertandingan persahabatan yang telah dilakukan pemain SSB Bisati dapat dilihat dalam waktu 2 x 40 menit, Namun dari pertandingan tersebut pemain SSB Bisati dapat dilihat kurangnya kondisi fisik para pemain.

Kecepatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi. Dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Selain kecepatan, kelincahan juga salah satu faktor yang mempengaruhi . Pemain yang lincah akan mudah menghindar walau dalam tekanan lawan. Disaat menggiring bola, pemain yang lincah akan mudah melewati lawan saat berhadapan satu lawan satu, baik dengan pemain ataupun dengan penjaga gawang. Ketika berhadapan dengan penjaga gawang, pemain yang lincah akan mudah melewatinya untuk menciptakan gol.

Berdasarkan latar belakang dan landasan teori yang ada, maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih

jelas dan signifikan dengan judul penelitian “**Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Bisi Kabupaten Padang Pariaman**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Kekuatan
4. Daya tahan
5. Daya tahan aerobik
6. Koordinasi gerak
7. Sarana dan Prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah ditemukan di atas Oleh karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya membatasi variabel sebagai berikut :Kecepatan, Kelincahan, Daya tahan aerobik.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka penelitian merumuskan masalah penelitian yaitu :

1. Bagaimana kecepatan pemain SSB Bisati Kabupaten Padang Pariaman?
2. Bagaimana kelincahan pemain SSB Bisati Kabupaten Padang Pariaman?
3. Bagaimana daya tahan aerobik pemain SSB Bisati Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SSB Bisati yang berkenaan dengan :

1. Mengetahui Kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SSB Bisati.
2. Mengetahui Kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SSB Bisati.
3. Mengetahui Daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola SSB Bisati.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh mengenai studi kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Bisati, Kabupaten Padang Pariaman :

1. Bagi peneliti sebagai salah satu persyaratan untuk peroleh gelar sebagai sarjana pendidikan di universitas negeri padang.

2. Bagi pelatih sebagai pertimbangan atau masukan dalam mengajar program latihan.
3. Bagi pemain untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisiknya.

BAB II

TINJAUAN KEPTUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. (Sucipto, dkk. 2000:7). Sedangkan Suharno (1982:79) berpendapat bahwa “sepakbola terdiri dari 11 orang pemain”.

Sepakbola dapat dimainkan di luar ruangan (*out door*) dan di dalam ruangan (*in door*). Pengertian sepakbola dalam penelitian ini adalah *out door* atau sepakbola yang dimainkan di luar ruangan. Selain untuk mengenalkan aturan-aturan yang tertuang dalam peraturan PSSI supaya seorang pemain bisa mengenal peraturan yang ada.

Banyak cara dan usaha dalam meningkatkan prestasi olahraga seorang pemain yaitu dengan melaksanakan dan melakukan penerapan berbagai model latihan, baik latihan fisik maupun teknik. Selain itu dapat juga melalui pendekatan ilmiah dengan memanfaatkan ilmu penunjang olahraga seperti biomekanik, fisiologis dan ilmu faal lainnya.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (Djezed, 1985:8). Suatu regu dinyatakan menang

apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka permainan dinyatakan *draw* atau seri.

Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan, dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepakbola yang baik perlu bimbingan dan tuntutan tentang kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola agar tujuan tercapai. Sasaran utama dalam setiap serangan adalah mencetak gol. Agar dapat mencetak gol ke gawang lawan, maka pemain dituntut untuk mampu memiliki kondisi fisik yang baik dan teknik dasar sepakbola yang baik. Kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecepatan dan kelincahan, sedangkan teknik dasar sepakbola yang dimaksudkan adalah keterampilan menggiring bola.

Tinggi rendah dan berat ringannya suatu aktifitas gerak atau gerak fisik akan berjalan sejajar dengan tinggi rendah derajat kondisi fisik seseorang. Peningkatan kondisi fisik adalah perlu dan penting agar dapat menunjang berbagai macam kelancaran dan keaktifan gerak seseorang dalam melakukan permainan sepakbola.

Tingkat kondisi fisik yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak mengurangi kelelahan, karena semakin tinggi tingkat kondisi fisik seseorang berarti semakin fit dan bugar sehingga prestasi yang akan dicapai akan mudah diraih.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang Sistem Nasional, dalam pasal 27 ayat 1 dan pasal 29 ayat 1

tentang pentingnya perkembangan olahraga prestasi dan perkembangan olahraga professional adalah:

“Pasal 27 ayat 1: pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pasal 29 ayat 1: pembinaan dan pengembangan olahraga professional dilaksanakan dan diarahkan untuk terciptanya prestasi olahraga, lapangan kerja dan peningkatan pendapat”.

Maka tujuan dari penjelasan di atas perlu pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi menjadi olahraga yang professional, agar semua itu bisa tercapai perlu diperhatikan aspek-aspek yang menunjang demi terwujudnya tujuan itu. Salah satu aspek untuk mencapai adalah tingkat kondisi fisik karena sangat perlu bukan hanya untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari tetapi bagi pemain sepakbola juga sangat berguna untuk meningkatkan kemampuan daya pikir dan usahanya dalam proses latihan dan demi terciptanya prestasi.

2. Kondisi fisik

Pengertian kondisi fisik

Kondisi fisik berasal dari kata “condition”(bahasa Latin) yang berarti keadaan. Menurut Jonath dan Repel dalam Syafrudin (1999: 31) meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang pemain terhadap tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Menurut Pasurney (2001: 2) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Sedangkan menurut Harsono (1996: 1)

kondisi fisik adalah kemampuan fungsional dari seluruh organ tubuh. Untuk terwujudnya prestasi maksimal kondisi fisik pemain sepakbola yang baik merupakan suatu hal yang sangat diperlukan, Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999: 31) mengatakan kondisi fisik dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga factor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan ditambah dengan factor kelentukan (flexibility) dan koordinasi (coordination) .

Komponen-komponen kondisi fisik menurut Harsono (1996: 3) adalah meliputi kekuatan otot (strength), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility), kecepatan (speed), daya ledak (explosive power), daya tahan otot, stamina, kelincahan (agility). Tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun dari keterampilan diri seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran dan kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti, Asril (1999: 31).

Supaya tercapainya prestasi maksimal, kondisi fisik pemain sepakbola yang baik merupakan suatu hal yang sangat diperlukan, terutama kondisi fisik yang paling dominal dalam cabang olahraga

sepakbola diantaranya adalah kelincahan, daya tahan kekuatan, kelentukan, eksplosive power, dan daya tahan aerobik.

Berdasarkan dari kategori olahraga sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima dan hal ini sangat dominan sekali untuk mencapai prestasi, maka komponen-komponen kondisi fisik yang menentukan tersebut adalah:

a. Kecepatan

Kecepatan merupakan elemen kondisi fisik yang sangat penting. Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*flexibilitas*). Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:122) mengatakan bahwa kecepatan adalah proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu. Sedangkan Irawadi (2011:62) menyatakan “kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya”. Sementara Sajoto (1995:58) mengemukakan :“Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan yang sejenis dalam waktu yang sesingkat – singkatnya atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat – singkatnya.”

Unsur kecepatan hampir terdapat pada semua cabang olahraga, tidak terkecuali olahraga sepakbola. Faktor kecepatan ini merupakan salah satu dari sekian banyak kemampuan penting untuk

mencapai peningkatan prestasi bagi seorang pemain sepakbola, baik kemampuan secara beregu maupun perorangan kecepatan adalah suatu hal mutlak dan menjadi penunjang serta tolak ukur tercapainya prestasi dalam sepakbola.

Pada permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Wiel Coever dalam Yulifri (1993) mengatakan bahwa pemain sepakbola yang baik tidak begitu cepat larinya walaupun mendapat latihan lari cepat yang sangat bermutu dia tidak akan mampu menandingi kecepatan pemain yang explosive. Di samping itu kecepatan dalam permainan sepakbola juga berguna untuk kecepatan berlari (*sprint*), merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak atau menendang bola. Tendangan seorang pemain sepakbola tidak akan keras dan jauh bila tidak memiliki kecepatan untuk menendang bola ke arah gawang.

Pada keterampilan dasar bermain sepakbola unsur kecepatan sangat diperlukan, dimana salah satunya adalah kecepatan bergerak dalam menggiring bola yang sangat mempengaruhi terhadap jalannya permainan. Dengan memiliki kecepatan dan ditunjang dengan penguasaan bola yang baik, dalam mengontrol laju bola sehingga dapat membuat peluang untuk menuju ke depan gawang

demi mencetak gol, bahkan dapat pula melewati permainan belakang lawan ataupun penjaga gawang.

Namun, untuk meningkatkan kecepatan seorang pemain banyak faktor yang mempengaruhinya, seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988:218) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hal tersebut adalah :

- a. Keturunan (*heredity*) dan bakat alam (*natural talent*)
- b. Waktu reaksi (*reaction time*)
- c. Kemampuan untuk mengatasi tekanan (*resistance*)
- d. Teknik, misalnya gerakan tungkai kaki, sikap tubuh, dan sebagainya
- e. Konsentrasi dan semangat
- f. Elastisitas otot

Sedangkan menurut Syafruddin (2005:62) faktor-faktor yang membatasi kemampuan kecepatan adalah : a) Kekuatan otot, b) *Viskosisitas*, c) Kecepatan reaksi, d) Kecepatan kontraksi, e) Koordinasi, f) g) Ciri-ciri *anthropometri*, h) Daya tahan kecepatan atau daya tahan an aerobik. Semua faktor ini sangat dibutuhkan sekali untuk mencapai kecepatan gerakan yang maksimal terutama dalam menggiring bola. Pada cabang olahraga sepakbola, untuk menghasilkan kecepatan yang baik yang dapat mempermudah penguasaan bola serta efektif dan efisien di dalam menggiring bola, salah satunya dapat dilakukan dengan latihan lari *sprint*50 meter. Latihan lari *sprint*50 meter dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain.

Keterampilan menggiring bola untuk melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Apabila pemain mampu menggiring bola dengan baik, dapat membantu pergerakan pemain, sehingga lawan bermain sukar untuk membaca arah pergerakan serta kesulitan dalam merampas bola. namun sebaliknya, apabila seorang pemain tidak mampu menggiring bola dengan baik, maka pergerakan bola yang dilakkan akan mudah ditebak arahnya sehingga lawan akan mudah merampas bola.

Sneyers (1988:11) mengemukakan bahwa “karena semakin baik penguasaan bola, akan semakin mudah seorang pemain dapat melepaskan diri dari situasi yang sulit dan semakin memuaskan mutu permainan tersebut”. Pendapat ini mengemukakan bahwa semakin baik keterampilan menggiring bola pemain, maka semakin baik pula penguasaan bola yang dilakukan.

Berdasarkan teori-teori yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak dengan cepat yang ditandai dengan waktu yang singkat. Dalam permainan sepakbola khususnya pada keterampilan dasar bermain sepakbola, kecepatan gerak sangat mempengaruhi jalannya permainan.

b. Kelincahan

1) Pengertian kelincahan

Menurut pendapat Arsil (2008:138) “kelincahan (agility) merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas”. Lebih dijelaskan Sajoto (1988: 60) “kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi yang lain di area tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dengan kelentukan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi”.

Selaras dengan pendapat para ahli di atas Irawadi (2011:108) menyatakan bahwa “kata “kelincahan” merupakan terjemahan dari kata “*agility*” yang di artikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, jelas bahwa kelincahan adalah salah satu unsur yang penting dimiliki oleh seorang atlet. Dengan kelincahan yang dimilikinya atlet akan mudah beradaptasi dengan teknik yang diberikan pelatih saat latihan dan disaat pertandingan atlet akan mudah menghindar dari serangan lawan. Dalam permainan sepakbola kelincahan sangat penting dimiliki oleh pemain. Pemain yang lincah akan

terlihat gesit dilapangan, baik saat menjaga lawan maupun disaat menguasai bola.

2) Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan.

Pada hakikatnya kelincahan pada permainan sepakbola adalah kegiatan dalam menggerakkan badan atau anggota badan untuk menyelesaikan gerak secara lengkap dengan waktu yang singkat dalam situasi yang berbeda dan arah yang berubah di mana kegiatan tersebut diperoleh selama mengikuti latihan atau pun bermain.

Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terdapat dalam tubuhnya. Menurut Irawadi (2011:111) kelincahan dipengaruhi oleh:

- 1) Sistem saraf pusat
- 2) Kekuatn otot
- 3) Bentuk, jenis serabut otot, struktur sendi
- 4) Tingkat elastisitas otot
- 5) Keluasan gerak sendi
- 6) Koordinasi intermuskular
- 7) Koordinasi intra muskular
- 8) Kelelahan
- 9) Jenis kelamin
- 10) Suhu otot

Dari pendapat di atas dapat kita pahami bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kelincahan seseorang. Semua faktor tersebut saling berkaitan antar satu dengan yang lainnya. Sistem saraf pusat merupakan sumber pengendalian kegiatan melalui peran yang diberikan saraf. Menurut Irawadi (2011:112)

“semakin baik peran dari saraf-saraf pusat dalam menjalankan atau mengkoordinasikan perintah untuk suatu kegiatan, maka semakin baik pulalah seharusnya hasil gerakan yang dilakukan. Sebaliknya, jika fungsi SSP tidak maksimal, maka kemungkinan perintahnya tidak sempurna, dan pada akhirnya gerakan yang dilakukan jadi tidak sempurna. Ini berarti bahwa fungsi SSP sangat berpengaruh terhadap kelincahan”.

Dari kutipan di atas, jelas bahwa sistem saraf pusat memiliki peran yang sangat penting dalam proses pelaksanaan perintah untuk suatu kegiatan, dalam hal ini kelincahan. Selain SSP banyak faktor lain yang mempengaruhi kelincahan seseorang seperti yang telah disebutkan di atas. Kesemua unsur tersebut mempunyai peran masing-masing dalam mempengaruhi proses pelaksanaan kelincahan.

Dalam permainan sepakbola kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, menggiring bola, saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara system syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan sepakbola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, pemain akan mudah bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

3) Metode latihan kelincahan

Melakukan gerak tipu dengan bola atau menggiring bola. *Zig-zag* melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincahan dalam memainkan atau menggiring bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat di kepung oleh beberapa pemain lawan. Sedikit saja bola jauh dari jangkauan, bola akan direbut lawan. Pemain bola yang baik adalah pemain yang gesit dan lincah. Dengan kelincahannya pemain akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan kencang. Selain itu ketika berhadapan satu lawan satu dengan lawan, pemain yang lincah akan dengan mudah melewati lawan yang menghadangnya.

Untuk mendapatkan kelincahan yang baik perlu dilatih secara kontinue dan teratur. Banyak cara yang bisa dilakukan seseorang untuk mendapatkan kelincahan yang baik. Menurut Irawadi (2011:114) “bentuk latihan kelincahan pada dasarnya adalah latihan pergerakan-pergerakan kaki. Latihan bisa berbentuk melangkah kecil cepat-cepat, mengangkat lutut lebih tinggi, menggabungkan beberapa variasi gerakan kaki, dan kadangkala digabungkan dengan lari cepat”.

Selain itu Harsono (1988:172) memberikan beberapa bentuk latihan kelincahan, antara lain:

1) Lari bolak-balik (*shuttle run*)

Atlet lari bolak-balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik, dia harus berusaha untuk secepatnya membalikkan diri untuk lari menuju ke titik yang lain.

2) Lari *zig zag*

Latihan ini hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet harus lari melalui beberapa titik, misalnya 10 titik.

3) *Squat thrust* atau modifikasinya

Contoh latihan: berdiri tegak – jongkok, tangan di lantai – lempar kaki ke belakang sehingga seluruh tubuh lurus dalam sikap push up – dengan kedua lengan tetap bersandar di lantai, lempar kedua kaki ke depan diantara kedua lengan – luruskan seluruh badan (menghadap ke atas) – satu tangan lepaskan dari lantai dan segera balikkan badan hingga berada dalam sikap push up kembali – kembali berdiri tegak. Seluruh rangkaian gerakan dilakukan secepatnya.

4) lari rintangan (*obstacle run*)

Di suatu ruang atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan-rintangan tersebut, baik dengan cara melompatinya, menerobos (di kolong meja), memanjat, dan sebagainya.

Dari pendapat di atas dijelaskan bahwa banyak cara untuk melatih kelincahan atlet. Ini juga bisa digunakan untuk melatih kelincahan pemain sepakbola. Tergantung bagaimana pelatih memilih metode mana yang paling tepat digunakan.

b. Daya tahan aerobik

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama, yakni daya tahan yang berkaitan dengan pernafasan jantung dan peredaran darah. Iwan Setiawan (1991: 112) sedangkan Harsono (1996: 2) mengatakan daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk

waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan system peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Daya tahan dalam permainan sepakbola merupakan unsure yang sangat dominan, kaitannya karena dalam permainan sepakbola kemampuan tubuh dituntut berkerja dalam waktu yang lama dan intensitas yang tinggi. Daya tahan aerobik dan anaerobik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, karena permainan sepakbola dilakukan dengan cepat dan dalam lapangan yang besar dan pemain dituntut bergerak aktif selama permainan berlangsung dalam penelitian ini cara mengukur daya tahan aerobik (VO_2 max) bisa diukur dengan menggunakan bleep test (lari multi tahap). Namun sebelum melakukan test terlebih dahulu harus mengetahui VO_2 max sendiri.

“ VO_2 max adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal dengan menandai kemampuan kebugaran aerobik untuk mendukung berkerja dalam periode yang panjang. (<http://Wikipedia> VO_2 max)”. Dari pengertian tersebut maka dapat diketahui bahwa VO_2 max merupakan gambaran kemampuan aerobik dalam meningkatkan daya tahan.

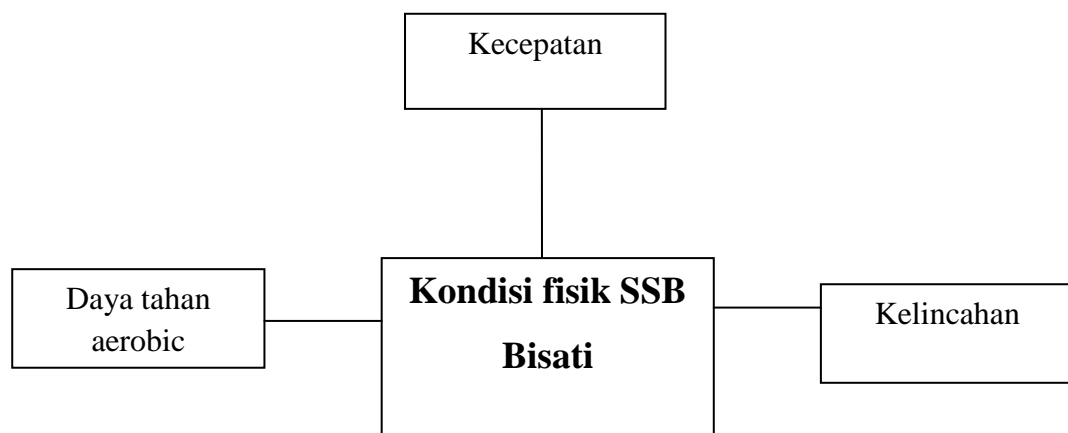
“Pengambilan oksigen secara maksimal dalam satu menit disebut Volume Oksigen Maksimal ($\text{VO}_2 \text{ max}$) Brianmac (<http://Wikipedia> $\text{VO}_2 \text{ max}$)”, ada juga yang mengatakan bahwa $\text{VO}_2 \text{ max}$ adalah “pengambilan (konsumsi) oksigen selama seksresi (usaha mengarah tenaga) maksimum. $\text{VO}_2 \text{ max}$ dinyatakan dalam liter permenit Jansen dalam (Kosbian 2004). Dari pendapat tersebut dijelaskan bahwa oksigen diambil apabila mengarahkan tenaga semaksimal mungkin.

Banyaknya pengertian yang membahas masalah $\text{VO}_2 \text{ max}$ adalah suatu kemampuan dan ketahanan aerobik dalam meningkatkan daya tahan yang dilakukan semaksimal mungkin.

B. Kerangka Konseptual

Rendahnya prestasi sepakbola SSB Bisati Kabupaten Padang Pariaman disebabkan banyak factor seperti banyak terdapat kendala pembinaan dalam proses aktivitas latihan, kurangnya pengetahuan para pemain tentang cara meningkatkan kondisi fisik, kurangnya perhatian dari pelatih dan pengurus SSB Bisati terutama untuk peningkatan kondisi fisik pemain, dan kurangnya pengetahuan pelatih dan pengurus tentang fisik pemain, untuk itu sesuatu yang ilmiah dan konseptual didalam proses pembinaan harus diperhatikan khususnya yang menyangkut kondisi fisikpemain, seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan. Seluruh itu saling mendukung satu sama lain dalam upaya mencapai prestasi olahraga yang

tinggi. Dalam olahraga sepakbola beberapa unsur itu akan berpengaruh terhadap kemampuan atlet ketika bermain dilapangan. Dengan baiknya kondisi fisik seseorang akan memungkinkan pemain untuk berprestasi dan menciptakan prestasi yang maksimal. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat skema konseptual dibawah ini :



Gambar 1: Kerangka Konseptual Studi Tentang Kondisi Fisik SSB Bisati Kabupaten Padang Pariaman

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual maka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Seberapa besar kemampuan kecepatan pemain sekolah sepakbola Bisati Kabupaten Padang Pariaman?
2. Seberapa besar kemampuan kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Bisati Kabupaten Padang Pariaman?
3. Seberapa besar kemampuan daya tahan aerobik pemain Sekolah Sepakbola Bisati Kabupaten Padang Pariaman?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan tentang studi tentang kondisi fisik pemain sepakbola SSB Bisati Padang Pariaman, dan juga dikemukakan beberapa saran sehingga nantinya dapat bermanfaat dan berguna untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga sepakbola di Bisati Kabupaten Padang Pariaman.

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil analisis data dari pelaksanaan tes kondisi fisik maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil tes kecepatan dengan lari 50 meter, ternyata rata-rata tingkat kecepatan pemain SSB Bisati berada pada kategori *cukup*. Jadi hal ini mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi yang harus dicapai SSB Bisati. Oleh karena itu tingkat kecepatan ini harus lebih diperhatikan agar kedepannya bisa ditingkatkan.
2. Hasil tes kelincahan dengan *zig-zag run*, ternyata tingkat kelincahan pemain sepakbola SSB Bisati berada pada kategori *baik*. Dengan hasil tersebut tingkat kelincahan pemain SSB Bisati sudah sesuai dengan yang diharapkan, maka hal itu harus dipertahankan dan kedepannya diusahakan untuk ditingkatkan.
3. Hasil tes daya tahan aerobik dengan *bleep test*, ternyata tingkat daya tahan aerobik pemain sepakbola SSB Bisati berada pada kategori *baik*.

Dengan hasil tersebut kemampuan daya tahan pemain sudah bisa dikatakan sesuai dengan yang diharapkan namun hal ini masih bisa ditingkatkan agar dapat tercapai prestasi yang maksimal.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Pelatih disekolah sepakbola SSB Bisati , agar memperhatikan factor kondisi fisik terutama tingkat kecepatan yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain karena kondisi fisik setiap pemain tidak selalu bertahan pada tingkat yang diinginkan , yang suatu saat bisa menurun.
2. Pemain agar dapat berprestasi dengan baik dan hendaknya harus lebih ditingkatkan kedisiplinan disetiap melakukan proses latihan terutama latihan kondisi fisik. Para pemain juga harus bisa menjalankan atau melaksanakan latihan secara sungguh-sungguh, menjaga kondisi stamina dengan istirahat yang cukup, mengkonsumsi makan yang banyak mengandung gizi, dan juga harus memiliki satu tujuan yang bulat dan keras untuk bisa meningkatkan prestasi.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada studi terhadap kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Bisati Kabupaten Padang Pariaman. Oleh sebab itu, bagi peneliti selanjutnya hal ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam pengembangan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih besar dan daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1996). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta; PT. Rineka Cipta
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. Padang; Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Padang
- Diknas.(1984). *Paket penelitian kesegaran jasmani dan rekreasi pusklat olahraga pelajar khusus sepak bola*. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Djezed, Zulfar. (1985). *Buku pelajaran sepak bola*. Padang; Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Padang.
- Harsono. 1988. *Choaching dan aspek-aspek choaching*. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Irawadi, Hendri (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang; FIK UNP
- Luxbacher, Joseph. (2001). *Sepak bola langkah-langkh menuju sukses*. Jakarta; PT. Raja grafindo persada
- Mukhtar, Remmy.(1992). *Olahraga pilihan sepak bola*. Jakarta; Departemen Pendidikan Nasional
- Nurhasan. (1984). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Poerwono, dkk. (1985). *Tes Kecakapan Bermain Sepakbola Bagi Mahasiswa Putera*. Yogyakarta; Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Yogyakarta
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang ; Dahara Prize
- Sneyers, Jef. (1988). *Sepakbola (Latihan dan Strategi Bermain)*. Jakarta; PT. Rosda Jaya Putra
- Soekatamsi. (1992). *Permainan Besar I (Sepakbola)*. Padang; Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.