

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PORTAB TANJUNG BARULAK KABUPATEN TANAH DATAR

SKRIPSI

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



Oleh

**OKI SATRIA
NIM. 55858**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

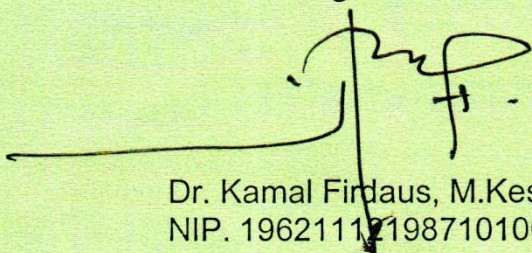
TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PORTAB TANJUNG BARALAK KABUPATEN TANAH DATAR

Nama : Oki Satria
NIM : 55858
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2015

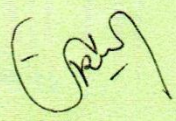
Disetujui Oleh

Pembimbing I



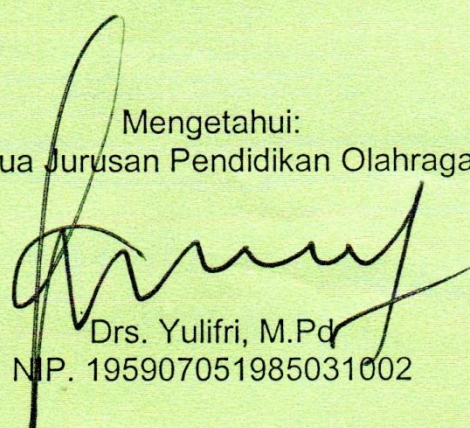
Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO
NIP. 196211121987101001

Pembimbing II



Dra. Erianti, M.Pd
NIP.196207051987112001

Mengetahui:
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
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Portab
Tanjung Barualak Kabupaten Tanah Datar

Nama : Oki Satria

NIM : 55858

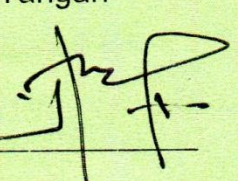
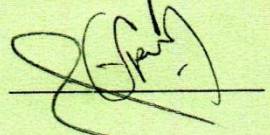

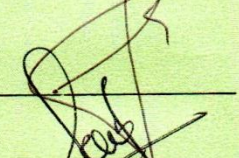

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Febuari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Kamal Firdaus, M. Kes.AIFO.	1. 
2. Sekretaris	: Dra.Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes.	3. 
4. Anggota	: Atradinal, S.Pd, M.Pd.	4. 
5. Anggota	: Dra. Rosmawati, MPd.	5. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Oki Satria
Nim/Tahun Masuk : 55298/2010
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Portab Tanjung Barulak
Kabupaten Tanah Datar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis (skripsi) saya adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik (sarjana), baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang maupun Program Perguruan Tinggi Lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan pemikiran saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah ditulis atau dipublikasikan kecuali secara eksplisit dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Karyatulis/skripsi ini sah apabila telah ditanda tangani Asli oleh Tim Pembimbing, Tim Penguji dan Ketua Program Studi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia amenerima Sangsi Akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh karena karyatulis/skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di PerguruanTinggi.

Padang, Mei 2015
Menyatakan




OKI SATRIA
NIM. 55858/2010

ABSTRAK

Oki Satria : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah mengetahui kondisi fisik pemain Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi adalah seluruh pemain Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, maka jumlah sampel berjumlah 25 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kondisi fisik atlet sepakbola. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa 1) kemampuan daya tahan masih banyak yang belum memiliki daya tahan dengan baik, karena hanya 3 orang kategori baik sekali, dan 4 orang kategori baik. 2) kemampuan kecepatan, 2 orang kategori baik sekali dan 5 orang kategori baik, artinya masih banyak pemain yang rendah kemampuan kecepataannya. 3) Kemampuan koordinasi hanya 1 orang kategori baik, dan 9 orang kategori baik. Artinya masih banyak pemain yang rendah kemampuan kecepataannya. 4) kondisi fisik sebagian besar pemain sepakbola belum memiliki kondisi fisik dengan baik, karena hanya 1 orang kategori baik sekali dan 7 orang kategori baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar”. Penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

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

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
4. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO sebagai Pembimbing I dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Zalfendi, M.Kes, Dra. Rosmawati, M.Pd dan Atradinal, S.Pd, M.Pd sebagai tim penguji skripsi penulis yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Pelatih dan Atlet Sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar yang telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.

7. Kepada kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayahandaku Anasrun dan Ibundaku Sumarni serta keluarga besar yang selaluberdo'a serta memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Permainan Sepakbola.....	8
2. Kondisi Fisik.....	10
a. Dayatahan.....	13
b. Kecepatan.....	15
c. Koordinasi.....	16
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Jenis dan Sumber Data.....	24
E. Prosedur Penelitian.....	24
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data.....	25
G. Teknik Analisa Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	33
B. Pembahasan.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA.....	49
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	51
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Tahan.....	32
3. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kecepatan.....	34
4. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Koordinasi.....	36
5. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kondisi Fisik.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	20
2. Histogram Hasil Data Daya Tahan.....	33
3. Histogram Kecepatan.....	35
4. Histogram Koordinasi.....	36
5. Histogram Hasil Data Kondisi Fisik.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data.....	50
2. Rekap.....	53
3. Dokumentasi Penelitian.....	54
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	
5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Portab	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Menurut Syafruddin (2011:57), "bahwa pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari atlet itu sendiri dengan segala potensi yang di milikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan seorang atlet dalam kompetisi terutama di tentukan dan di pengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal

meliputi: faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga, dan lain sebagainya”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya, mempunyai mental yang baik, sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Disamping faktor-faktor diatas, prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari dayatahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus.

Diantara cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pembinaan dan pengembangannya, baik di masyarakat maupun di sekolah adalah cabang olahraga sepakbola. Permainan sepak bola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m. Sedangkan ide permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Buku Ajar Sepakbola, (2010:28).

Pembinaan olahraga sepakbola tersebut juga terdapat di club Sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar. Sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar merupakan club sepakbola yang sudah berdiri sejak 2 Februari 1999, pemain Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar ini memiliki prestasi yang cukup membanggakan dan banyak pemain-pemain yang memiliki potensi sehingga dapat melahirkan bibit-bibit pemain, terbukti pemain Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar ini ada yang lolos tes menjadi pemain di PSBS Batusangkar. Namun sekarang prestasi Pemain Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar sampai saat ini belum mampu meraih prestasi yang diharapkan.

Seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, ketrampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Sementara menurut Arsil (2000:5) Komponen dasar

kondisi fisik di tinjau dari konsep muscular meliputi : 1. Daya tahan (*endurance*), 2. Kekuatan (*estrength*), 3. Daya ledak (*power*), 4. Kecepatan (*vilocity/speed*), 5. Kelenturan (*flexibility*), 6. Kelincahan (*agility*), 7. Keseimbangan (*balance*), dan 8. Koordinasi (*coordination*).

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan dilapangan pada saat mengikuti latihan, uji coba dan pertandingan di Kabupaten Tanah Datar, sebagian masalah terlihat adalah, pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerja sama dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol. Namun pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan, seperti akurasi tembakan yang tidak pas, stamina yang terlihat menurun dan kehilangan konsentrasi didalam bermain, sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan.

Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan dilapangan seperti yang telah diuraikan di atas, maka penulis menduga bahwa masih rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, daya tahan, kelincahan, kelenturan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan keseimbangan. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan

fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, penulis mengidentifikasi penyebab rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar. Untuk mengetahui apa saja yang menyebabkan munculnya masalah tersebut maka dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Dayatahan (*endurance*)
2. Kelincahan (*agility*)
3. Kelentukan (*flexibility*)
4. Kecepatan (*speed*)
5. Kekuatan (*strength*)
6. Daya ledak (*power*)
7. Koordinasi (*coordination*)
8. Keseimbangan (*balance*)

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyak komponen-komponen kondisi fisik pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar, mengingat keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan yang peneliti miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa faktor yaitu:

1. Daya tahan (*endurance*)
2. Kecepatan (*agility*)

3. Koordinasi (*coordination*)

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan dayatahan pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar?
2. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar?
3. Bagaimana kemampuan koordinasi pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan dan mengetahui kemampuan kondisi fisik yang meliputi:

1. Kemampuan dayatahan pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar
2. Kemampuan kecepatan pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar
3. Kemampuan koordinasi pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi:.

1. Peneliti sendiri, sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Pihak Portab sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang.
5. Pemain, sepakbola sebagai masukan dan sumbangan pengetahuan dalam meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik pemain sepakbola.
6. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Landasan Teori

1. Permainan Sepakbola

Menurut Tim Mata Kuliah Sepakbola FIK UNP (2010:28) sepakbola adalah permainan 11 lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta 1 orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar satu pemain kesebelasan dengan kesebelasan lainnya. Dalam kontak tersebut memungkinkan terjadinya pelanggaran-pelanggaran atau benturan antara satu pemain dengan pemain lainnya. Dalam permainan juga akan terjadi bola meninggalkan lapangan permainan, bola masuk gawang, pemain dikeluarkan dari lapangan, gangguan cuaca dan lain sebagainya.

Sedangkan menurut Luxbacher (2010:1) sepakbola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama. Dikenal sebagai “bola kaki” hampir diseluruh dunia, sepakbola merupakan olahraga nasional di seluruh Negara di Asia, Afrika, Eropa, dan Amerika Selatan. Tanpa diragukan lagi sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga beregu yang masing masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini dilakukan di lapangan rumput yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter yang dibatasi garis selebar 12 sentimeter serta dilengkapi oleh dua buah gawang yang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Permainan sepakbola berlangsung dalam 2 babak, yang masing masing babakanya 45 menit dan memiliki waktu istirahat 15 menit untuk melanjutkan dari babak pertama ke babak kedua dan ada tambahan waktu 2x15 menit jika terjadi hasil imbang bila suatu pertandingan memakai sistem gugur. Pertandingan sepakbola ini dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang hakim garis. Ide dari permainan ini adalah mencetak gol sebanyak mungkin untuk meraih kemenangan.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha sekuat tenaga untuk mempertahankan gawang kita agar tidak kebobolan untuk meraih kemenangan. Agar mencapai tujuan tersebut seseorang harus menguasai teknik dasar sepak bola yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Teknik dasar tanpa bola yaitu lari, melompat, mencari posisi, dan teckling. Sedangkan teknik dasar dengan bola yaitu passing, controlling, shooting, dribbling dan heading. Sepakbola merupakan olahraga yang rumit, dan diperlukan keterampilan teknik, daya prestasi jasmani serta pengertian yang masak mengenai pola permainan.

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat dikemukakan bahwa sepakbola adalah olahraga yang paling terkenal pada saat sekarang ini yang dimainkan oleh setiap golongan. Permainan ini dilakukan di sebuah lapangan berumput yang berukuran panjang 100 m sampai 110 m dan lebar 64 m sampai 75 meter dan memiliki dua buah gawang untuk sasaran mencetak gol. Untuk mencapai tujuan dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol, sering terjadi kontak fisik yang menyebabkan pelanggaran. Untuk menghindari akibat fatal dari benturan fisik ini, maka pertandingan ini dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang asisten wasit yang bertugas menegakkan peraturan sepakbola yang telah dibuat bersama.

2. Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Untuk mewujudkan prestasi maksimal kondisi fisik pemain sepakbola yang baik merupakan suatu hal yang sangat diperlukan. Kondisi berasal dari kata *Conditio* (bahasa Latin), yang berarti keadaan. Sedangkan secara definitif, kondisi menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin, (2012: 65) “Meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan khusus suatu cabang olahraga”.

Seperti diketahui bahwa setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang spesifik dan berbeda antara satu dengan yang lainnya. Perbedaan itulah yang menunjukkan spesifikasi suatu cabang olahrag aatau disiplin, di samping itu juga berbeda dalam hal teknik dan taktik. Ada cabang olahraga yang lebih dominan mengandalkan kekuatan otot seperti

olahraga angkat berat dan ada pula olahraga atau cabang olahraga yang dominan yang membutuhkan kemampuan daya tahan jantung dan paru-paru seperti bersepeda, berenang, atletik dan sepakbola.

Menurut Jonath Krempel dalam Syafruddin, (2012: 65) “Kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*). Namun dalam arti luas meliputi ke tiga unsur tersebut dan ditambah dengan unsur kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*koordination*)”.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat ditarik kesimpulan kondisi fisik adalah keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan khusus suatu cabang olahraga yang memiliki beberapa komponen kondisi fisik diantaranya: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi.

b. Pembinaan Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan hal utama dalam permainan, karena ketika fisik tidak prima akan mengakibatkan permainan tidak menarik serta menimbulkan cedera, banyak atlet yang lupa akan hal ini sehingga pelatih sering memilih pemain yang kondisi fisiknya bagus walaupun skillnya standar maka diperlukan pembinaan kondisi fisik.

Seorang pelatih akan mengalami kesulitan serta memperoleh hasil yang mengecewakan jika kurang mampu menentukan dan memperhatikan dasar-dasar latihan yang tepat untuk para pemainnya. Oleh karena itu Arsil, (2000:6) mengungkapkan bahwa dalam menentukan tujuan pembinaan

kondisi fisik perlu diperhatikan dasar-dasar latihan antara lain sebagai berikut:

“1). Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kesegaran jasmani, apalagi bagi pemain untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. disamping itu diharapkan dalam pertumbuhan tubuh dapat mencapai perkembangan yang serasi. 2). Meningkatkan perkembangan fisik yang membuat berbagai macam latihan beban untuk cabang olahraga yang memerlukan perkembangan otot-otot yang berbeda. 3). Untuk menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina”.

Selanjutnya menurut Nurhasan (2003:26) latihan fisik adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan secara sistematis dan berencana untuk meningkatkan kondisi fisik. Fisik merupakan aspek dasar untuk mencapai prestasi olahraga yang sangat penting, karena komponen fisik merupakan dasar untuk melatih teknik dan taktik”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa sebelum meningkatkan kemampuan teknik dan taktik terlebih dahulu atlet mempersiapkan kondisi fisik dengan baik, tentunya dengan melakukan latihan.

C. Komponen Dasar kondisi fisik

Menurut Astrand dan Rodahl dalam Bafirrman, (2008:4) mengungkapkan bahwa:

Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep Muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stregth*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Ditinjau dari proses metabolik terdiri dari aerobik (*aerobicpower*), dan daya Anaerobik (*anaerobic power*).

Keseluruhan kondisi fisik diatas saling mempengaruhi satu sama lain untuk mencapai prestasi dalam bermain sepakbola. Dari sekian banyak

komponen kondisi fisik yang menentukan prestasi pemain sepakbola tidak semua komponen yang akan dikaji dalam kajian teori ini, ini disebabkan karena peneliti lebih fokus membahas kondisi fisik, dayatahan,, kecepatan, dan koordinasi.

1. Daya Tahan (*endurance*)

Menurut Bafirman, (2008:29) “dayatahan adalah suatu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani”. Dayatahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan sesuatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan.

Weineck dalam Syafruddin (2011:102) “mengartikan daya tahan sebagai komponen atlet untuk mengatasi kelelahan fisik dan psikis”. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara dapat umum dayatahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerakan fisik.

Syafruddin(2011:101) menjelaskan bahwa, “dayatahan (*enderace*) dayatahan dapat di artikan dari berbagai sisi pandang antara lain dari sisi olahraganya, durasi dan intensitas unjuk kerjanya,keterlibatan yang otot bekerja aktif, dan bisa dapat di lihat dari sisi sifat kerjanya. Namun, yang paling umum di artikan melallui sudut pandang metabolisme energinya . Di lihat dari sisi kebutuhan olahraganya, ada dayatahan umum dan dayatahan

khusus (lokal). Menurut syafuruddin (2011:101) dayatahan ada 2 macam, dayatahan umum dan dayatahan khusus:

a. Dayatahan umum

Dayatahan umum adalah kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat gerakan-gerakan seluruh tubuh seperti pada lari jarak jauh dalam atletik, berenang dan bersepeda jarak jauh.

b. Dayatahan khusus (lokal)

Dayatahan khusus adalah kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan atau kerja otot yang relatif agak lama seperti kerja otot lengan pada tinju, pada latihan *push-up* secara berulang, latihan refleksi otot lengan atas bagian depan (otot *biceps*) dan latihan otot lengan bagian belakang (otot *triceps*)

Dalam permainan sepakbola dayatahan sangat diperlukan, hal ini karena permainan sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlangsung.

Pada dasarnya dayatahan tersebut terbagi atas dua : dayatahan kekuatan, dan dayatahan kecepatan. Dayatahan kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengatasi beban atau dayatahan kekuatan dalam waktu yang relatif lama dengan frekwensi yang baik. Misalnya dayatahan kekuatan otot tungkai untuk memandang bola ke gawang, menggiring bola dan sebagainya. Dayatahan kecepatan adalah kemampuan organisme tubuh mengalami kelelahan akibat pembebanan kecepatan

dengan intensitas tinggi. Dayatahan ini biasa disebut dengan stamina atau identik dengan dayatahan aerobik dinamis. Dayatahan ini terutama sekali dibutuhkan pada nomor lari 200 meter, 400 meter, 800 meter, sepakbola, basket, dan lain lain. Sementara Syafruddin mengatakan (2012:102) “dayatahan ialah .kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru, dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang di sebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama”

2. Kecepatan (*speed*)

Salah satu elemen yang penting dari kondisi fisik adalah kecepatan, secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses system pernapasan dan kemampuan otot. Menurut Bompa dan Haff dalam Syafrudin (2012:88) mengatakan kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat.

Sedangkan Willadi Rasyid, (2010:129) mengemukakan “Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang singkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya”. Syafuddin (2011:123) bahwa “Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan karena tanpa kekuatan (langsung) karena tanpa kekuatan kecepatan tidak dapat dikembangkan. Jika seorang atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya maka ia juga harus mengembangkan kekuatannya. Oleh karena kemampuan kecepatan yang

diperoleh sangat tergantung dari *impuls* (dorongan) kekuatan, merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri”.

3. Koordinasi

Salah satu unsur penting untuk mempelejadi dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi. Koordinasi (*coordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat di tentukan oleh kemampuan sistem. Menurut Jonath dan krempel dalam Syafruddin (2011:121), koordinasi adalah “kerjasama sistem persarafan pusat Suharno dalam Syafruddin (2011:121) adalah “ sebagai kemampuan seorang untuk meragkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya”.

Koordinasi juga elemen terpenting dalam kondisi fisik. Seperti yang di kemukakan oleh Bompa dalam Syafruddin (2011;121), menyatakan bahwa “koordinasi merupakan sebagai kemampuan yang sangat kompleks karena sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, dayatahan, dan kelentukan.

Koordinasi juga di dartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang serasi sesuai dengan tujuannya. Berdasarkan beberapa batasan tentang kordinasi yang telah dikemukakan pada halaman sebelumnya, maka dapat di ambil suatu kesimpulan bahwa “ koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah dan di tentukan

oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persarafan pusat". Syafruddin (2011:121).

Disamping itu koordinasi dapat juga dikatakan sebagai suatu kemampuan seseorang dalam mengabungkan beberapa gerakan menjadi suatu kesatuan gerak yang utuh dan selaras yang disebabkan karena adanya hubungan timbale balik antara sistem persyarafan dengan alat gerak dalam mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan.

Dasar atau basis dari fisiologis dari koordinasi adalah koordinasi proses persarafan dari proses persarafan pusat, Bomapa dalam Syafruddin (2011:122). Hampir semua gerakan yang dilakukan dalam olahraga di kendalikan dan di koordinasikan secara konstan oleh sistem persarafan pusat. Kecepatan dan ketepatan merespon suatu stimulus merupakan aspek-aspek penting dalam koodinasi, secara teoritis, setiap gerakan dalam olahraga yang dilakukan dengan sadar diawali oleh adanya stimulus yang ditangkap oleh indra penerima stimulus yang secara umum yang dikenal oleh indera mata (optik), indera telinga (akustik) dan indera peraba (taktil). Dengan demikian proses pengaturan pemberian impuls tenaga yang sesuai dengan kebutuhan untuk pelaksanaan gerakan berdasarkan perintah dari otak yang dibawa oleh syaraf afferent ke alat gerak tertentu, ini berarti bahwa dalam koordinasi gerak akan terjadi hubungan timbal balik antara sistem persyarafan dengan alat gerak dan mengembalikan kerja otot dan proses motorik yang terjadi di dalamnya.

Kemampuan koordinasi dapat dibedakan menjadi dua sudut pandang yaitu: (a) dari sudut pandang kebutuhan olahraganya dan (b) melalui fungsi otot secara fisiologi. Berdasarkan kebutuhan olahraganya, kemampuan koordinasi dapat dibedakan atas kemampuan koordinasi umum dan kemampuan koordinasi khusus, Weineck dan Bompa dalam Syafruddin (2011:123). Kemampuan koordinasi umum merupakan hasil dari latihan dalam berbagai cabang olahraga. Kemampuan koordinasi ini ditandai oleh penguasaan berbagai bentuk dan variasi gerakan.

Sedangkan kemampuan koordinasi khusus adalah kemampuan koordinasi yang terkait langsung dengan kebutuhan olahraganya. Koordinasi yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola berbeda dengan koordinasi yang diperlukan dalam olahraga, basket, tenis, bola voli, karate dan lain-lain. Koordinasi yang sangat diperlukan dalam olahraga sepakbola adalah koordinasi mata kaki. Dalam hal ini koordinasi dapat dikatakan sebagai penentu yang penting dalam suatu gerakan, akan tetapi juga sebagai penyempurnaan teknik, taktik dan mampu mengatasi keadaan yang terjadi di lapangan.

Bila dikaitkan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola bagi atlet sepakbola, koordinasi merupakan suatu elemen kondisi fisik yang dibutuhkan, terutama dalam mengaplikasikan pelaksanaan dari teknik menggiring bola tersebut. Artinya seseorang siswa yang melakukan keterampilan menggiring bola tanpa memiliki koordinasi yang baik mustahil

akan diperoleh hasil yang memuaskan seperti yang diinginkan dalam suatu pelatihan atau pengajaran.

B. Kerangka konseptual

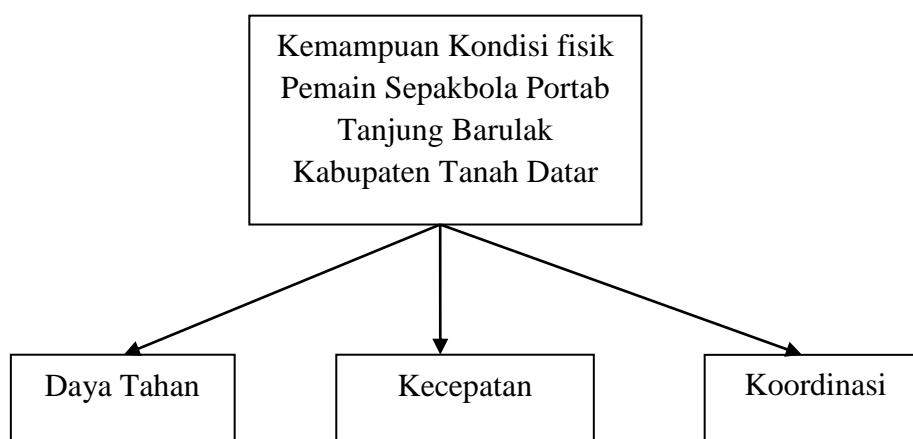
Berdasarkan uraian dalam kajian pustaka dan tinjauan penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dikatakan bahwa kondisi fisik (dayatahan, kecepatan, dan koordinasi) merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola. Selanjutnya dari segi pendapat ahli yang telah dipaparkan dalam kajian terotis diatas dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik merupakan hal yang memegang peranan sangat besar dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik adalah keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan khusus suatu cabang olahraga yang memiliki beberapa komponen kondisi fisik diantaranya: kekuatan, kecepatan, dayatahan, kelentukan, dan koordinasi. Yang mendukung seorang pemain sepakbola adalah keadaan kondisi fisiknya.

Prestasi sepakbola merupakan masalah yang majemuk, maksudnya terdapat banyak faktor dan hal yang mempengaruhi prestasi seorang atlet sepakbola,kesemua faktor itu saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Salah satu faktor utama yang sangat utama guna mencapai prestasi yang baik, tanpa ada kondisi fisik yang baik, maka semua prestasi yang diinginkan tidak akan bisa terwujud.

Sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya bahwa setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang berbeda antara satu komponen fisik dengan komponen fisik yang lain. Perbedaan itulah yang

menunjukkan spesifikasi satu cabang olahraga disamping kemampuan teknik dan taktik dalam mencapai sebuah prestasi, sehingga para pelatih harus lebih teliti dalam mengidentifikasi bentuk-bentuk kebutuhan kondisi fisik seperti dayatahan, kecepatan, dan koordinasi agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai.

Bertitik tolak dengan kajian teori yang dibahas bahwa sangatlah penting dayatahan, kecepatan dan koordinasi bagi seorang pemain sepakbola, karena dayatahan, kelincahan, kelentukan dan kecepatan yang baik merupakan pondasi yang sangat diperlukan untuk menguasai komponen-komponen seperti teknik, taktik dan strategi serta mental, untuk itu perlu meninjau kembali Sejauhmanakah tingkat kondisi fisik pemain Sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah datar, demi mewujudkan prestasi pemain lebih baik untuk masa yang akan datang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertayaan Penelitian

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

1. Seberapabaikakah kemampuan dayatahan pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar?
2. Seberapabaikakah kemampuan kecepatan pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar?
3. Seberapabaikakah kemampuan koordinasi pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten. Tanah Datar?
4. Seberapabaikakah kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten. Tanah Datar?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Dari 25 orang pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar, sesuai dengan tujuan dan variabel yang diteliti, serta hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Kemampuan daya tahan, Artinya masih banyak yang belum memiliki daya tahan dengan baik, karena hanya 2 orang (8%) kategori rendah, dan 23 orang (92%) rendah, tidak ada seorangpun pemain portab tanjung barulak yang memiliki kemampuan dayatahan di atas rata-rata.
2. Kemampuan kecepatan, 2 orang kategori baik sekali dan 5 orang kategori baik, artinya masih banyak pemain yang rendah kemampuan kecepatannya.
3. Kemampuan koordinasi hanya 1 orang kategori baik, dan 8 orang kategori baik. Artinya masih banyak pemain yang rendah kemampuan kecepatannya.
4. Kemampuan kondisi fisik dari 25 orang, sebagian besar pemain sepakbola belum memiliki kondisi fisik dengan baik, karena hanya 1 orang kategori baik sekali dan 7 orang kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih, untuk meningkatkan kualitas kemampuan kondisi fisik pemain dengan mempersiapkan program latihan dengan baik, dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam setiap latihan.
2. Pemain sepakbola agar secara kontiniu melakukan latihan fisik yang dominan dibutuhkan dalam permainan sepakbola, seperti daya tahan, kecepatan dan koordinasi.
3. Pengurus Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar, agar memberikan dukungan moril dan materil, serta memberi kesempatan untuk mengikuti pertandingan, agar pemain lebih bersemangat dan termotivasi dalam latihan, baik latihan fisik, tektik dan taktik.
4. Manajemen klub supaya lebih memperhatikan perlengkapan klub dan persiapan klub portab.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Bafirman, April Agus. 2008. *Buku Ajar Kondisi Fisik* : FIK UNO Padang.
- Basirun. 2006. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA Negeri 1 Matur. Tesis. Padang: Program Pascasarjana.
- Bompa. 2000. *Total Training For Young Champion*. University New York: *Human Kinetics*.
- Bangsbo, j, Mohr, M (2014). *Fitness Testing In Football*, www.bangsbosport.com
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Kualitas Jasmani.
- Emral Abus, 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Harsono. 1996. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. 2005. *Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Kiram, 1994. *Belajar Motorik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Koger Robert. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Sakamitra.
- Lutan Rusli. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP.
- Maidarman. 2010. *Ilmu Melatih Lanjutan* : FIK UNP Padang.
- Muslimin. 2011. Pengaruh Latihan Pliometrik, Berbeban dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Loncat Vertikal Pemain Bolavoli Putra Universitas Bina Darma. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
- Mutohir Toho Cholik. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdiknas.