

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA DI SIKILANG  
KECAMATAN SUNGAI AUR KABUPATEN PASAMAN BARAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Di  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**AHMAD YOGI PRAMUDIA  
NIM.17086353**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**



**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain sepakbola di Sikilang  
FC Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat

**Nama** : Ahmad Yogi Pramudia  
**NIM** : 17086353  
**Program Studi** : Penjaskesrek  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

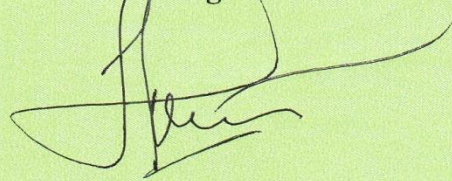
**Padang, Februari 2021**

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230 198803 1 003**

**Disetujui**  
**Pembimbing**



**Drs. Jonni, M.Pd**  
**NIP. 19591213 198602 1 001**



**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Ahmad Yogi Pramudia**  
**NIM : 17086353**

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

**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain sepakbola di Sikilang FC  
Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat**

**Padang, Februari 2021**

**Tim Penguji**

- 1. Ketua : Drs. Jonni, M.Pd**
- 2. Sekretaris : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd**
- 3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes**

**Tanda Tangan**

1.   
\_\_\_\_\_

2.   
\_\_\_\_\_

3.   
\_\_\_\_\_



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sikilang Fc Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan;
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 telah berlaku.

Padang, Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



*[Handwritten Signature]*  
AnviAD YOGI PRAMUDIA  
NIM.17086353

## ABSTRAK

### **Ahmad Yogi Pramudia (2021) Tinjauan Kondisi Fisik Pemain sepakbola Sikilang FC Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat**

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi club sepakbola Sikilang Fc yang berkemungkinan disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Sikilang Fc Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Sikilang Fc yang berjumlah 22 orang. Sampel diambil dengan cara “*total sampling*“, maka jumlah sampel adalah sebanyak 22 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing fisik pemain sepakbola Sikilang Fc yaitu daya tahan aerobic diukur dengan *Yo-Yo Intermittent Recovery test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *standing board jump*, kecepatan diukur dengan lari *sprint* 50 meter, serta kelincahan diukur dengan *dodging run*.

Hasil penelitian yang diperoleh : (1) Dayatahan aerobic pemain Sikilang fc tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 43,35 ml/kg/min, (2) Daya ledak otot tungkai pemain Sikilang Fc tergolong kategori sedang dengan rata-rata 240,3 m/cm, (3) Kecepatan pemain Sikilang Fc tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 6,7 detik, dan (4) Kelincahan pemain Sikilang Fc tergolong pada kategori cukup dengan rata-rata 25,50 detik. Berdasarkan hasil dari penelitian tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola Sikilang Fc Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat dapat disimpulkan secara keseluruhan tergolong sedang.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Pemain sepakbola**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah subhana wata ala atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sikilang Fc Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat". Selanjutnya syalawat beserta salam disampaikan kepada Nabi Muhammad Shallallahu alaihi wasallam yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak dapat kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Teristimewa kepada Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.

2. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M. Pd., Ph. D Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
4. Bapak Drs. Jonni, M.Pd pembimbing yang telah memberikan banyak masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes penguji yang telah memberikan saran agar skripsi ini bisa menjadi lebih baik lagi.
6. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Sepriadi, S. Si., M. Pd Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Padang.
8. Kepada teman-teman sesama Jurusan Pendidikan Olahraga tahun 2017 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.

Akhir kata hanya kepada Allah Subhanahu wata ala tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridho-Nya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	13
1. Pengertian Sepak Bola .....	13
2. Hakekat Kondisi Fisik.....	16
a. Pengertian Kondisi Fisk .....	16
b.Komponen-komponen Kondisi fisik.....	17
B. Kerangka Konseptual.....	32
C. Pertanyaan Penelitian.....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel .....	35
D. Defenisi Operasional.....	36
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Prosedur Penelitian.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	45



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	47
B. Analisis Data Penelitian .....	47
C. Hasil Penelitian.....	47
D. Pembahasan.....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma standar tes Daya Tahan aerobic dengan <i>Yo-Yo Intermittent Recovery test</i> .....	40
2. Norma Daya Ledak Otot Tungkai <i>dengan standing broad jump</i> .....	41
3. Norma Standarisasi untuk Lari 50 meter <i>sprint</i> .....	43
4. Norma Pengukuran <i>Dodging Run</i> .....	44
5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik pemain sepakbola Sikilang Fc .....	48
6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai dengan <i>Standing Boar Jump</i> pemain sepakbola Sikilang Fc .....	49
7. Distribusi Frekuensi Kecepatan pemain sepakbola Sikilang Fc. ....	50
8. Distribusi Frekuensi Kelincahan pemain sepakbola Sikilaang Fc. ....	51



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	34
2. Lintasan <i>Bleep tes Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i> .....	39
3. Bentuk Pelaksanaa <i>Tes standing board jump</i> .....	40
4. Bantuk Pelaksanaan tes Kecepatan (lari 50 meter).....	42
5. Pengukuran Kelincahan dengan <i>Dodging run</i> .....	44
6. Histrogram Daya Tahan Aerobik pemain sepakbola Sikilang Fc .....	48
7. Histrogram Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai pemain sepakbola Sikilang Fc.....	50
8. Histrogram Tingkat Kecepatan pemain sepakbola Sikilang Fc .....	51
9. Histrogram Tingkat Kelincahan pemain sepakbola Sikilang Fc .....	52
10. Foto atlet dan pelatih Sikilang Fc.....	71
11. Pelatih memberikan arahan kepada atlet.....	71
12. Atlet sedang berlari (daya tahan Aerobik) .....	72
13. Atlet berdiri sambil menunggu aba-aba music (daya tahan aerobic)....	72
14. Atlet sedang berlari .....	73
15. Aba-aba persiapan berlari tes kecepatan (50meter) .....	73
16. Atlet sedang berlari sprint tes kecepatan (50meter).....	74
17. Atlet bersiap dan berlari mengelilingi kon tes kelincahan (dodging run). 74	
18. Atlet sedang berlari mengelilingi kon tes kelincahan (dodging run) ....	75
19. Atlet sedang aba-aba melakukan lompatan tes daya ledak dengan <i>standing bord jump</i> .....	76
20. Atlet melompat ke depan dan diukur jauh lompatannya tes daya tahan dengan <i>standing bord jump</i> .....	76
21. Foto bersama Pelatih Sikilang Fc.....	77
22. Peralatan yang digunakan waktu penelitian.....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Penelitian .....	61
2. Distribusi Frekuensi .....	65
3. Populasi Penelitian.....	69
4. Dokumentasi Penelitian .....	70



# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Olahraga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun sebagai penggemar saja. Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga. Dengan olahraga seseorang dapat mencapai suatu prestasi dan dilain hal dapat menjaga badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan olahraga nilai-nilai social dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai dan menghormati, sehingga pemerintah menjadikan olahraga sebagai sarana pembangunan Nasional. Hal ini dapat dilihat dalam pasal 25 ayat 4 Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa :

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat, harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan rohani yang tidak dapat dipisahkan. Jika kedua aspek tersebut berkembang dan tubuh secara

terselaraskan maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya. Keselarasan kehidupan jasmani dan rohani pada manusia dapat dicapai dengan melakukan olahraga.

Untuk meraih suatu prestasi memang tidak mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, seunsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Menurut Hendri Irawadi (2013 : 3) mengemukakan keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (*kondisi fisi*) yang dimilikinya. Untuk meraih prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Sebab pencapaian prestasi yang tinggi melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Hal ini dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat



mengembangkan permainannya. Bila salah satu unsur belum memiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai.

Berdasarkan hal tersebut dapat diartikan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkoordinir dan kontinyu serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan, metode latihan dan sebagainya.

Dengan demikian olahraga memiliki tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran serta dapat menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, dan sebagainya. Banyak hal yang harus dilakukan agar memiliki badan yang sehat dan bugar, yaitu melalui kegiatan olahraga diantaranya adalah sepakbola.

Sepak bola merupakan olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. Sampai saat ini sepak bola masih dianggap sebagai olahraga yang terpopuler, ini terbukti dengan banyaknya kompetisi-kompetisi yang di gelar di berbagai daerah, baik kejuaraan tingkat daerah, Nasional maupun Internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang membanggakan baik ditingkat nasional maupun internasional, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Sepak bola menurut Ghazali dkk (2017 : 77) merupakan olahraga sangat terpopuler diseluruh dunia memiliki liga sepak bola baik

professional maupun amatir, klub-klub sepak bola berlomba-lomba memiliki pemain hebat untuk mengarungi kompetisi di liga professional, klub-klub tersebut juga memiliki akademi sepak bola untuk menciptakan pemain-pemain hebat. Pemerintahan Republik Indonesia telah menetapkan arah dan kebijakan nasional dalam pembinaan dan pengembangan olahraga (UU tentang sistem Keolahragaan Nasional No 3, 2005) menyatakan “ Pemerintahan dan pemerintahan daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawab.

Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok atau beregu yang melibatkan unsure-unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Artinya permainan ini memerlukan perhatian dalam peningkatan melalui proses latihan yang lama dengan memiliki tujuan-tujuan tertentu. Tujuan melakukan olahraga ini pun berbeda-beda, dari mereka yang hanya untuk menjaga kebugaran, menyalurkan hobi, sampai kepada untuk mencapai prestasi menjadi pemain sepak bola yang professional.

Untuk menjadi pemain yang profesional dan mencapai prestasi yang tinggi, setiap pemain dalam klub harus menguasai keterampilan dan teknik bermain bola yang baik, fisik yang prima, serta yang bagus. Untuk menguasai keterampilan dan teknik bermain sepak bola yang baik, memiliki fisik prima, serta mental yang bagus, seseorang tentulah harus mengikuti proses pembinaan yang berkesinambungan sehingga tujuan yang jelas akan tercapai. Proses pembinaan juga harus dilakukan secara serius, sesuai dengan program pembinaan dan ilmu-ilmu kepelatihan sepak bola yang benar.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 pasal 27 ayat 4 (2005 :20) menerapkan bahwa :

”Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dalam olahraga sepak bola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental psikis. Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi sepak bola yang baik di samping usaha pembinaan dan pelatih yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Menurut Bafirman (2008 : 5) “ komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi : daya tahan (*edurance*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*aqility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*koordination*). Agar prestasi sepak bola dapat meningkat, banyak faktor yang harus diperhatikan sarana prasarana, pelatih yang



berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik atlet. Kemampuan fisik atlet sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan sepak bola harus diberikan seirama dengan latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah tepat sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasi untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai, seorang atlet sepak bola memerlukan kondisi fisik yang prima.

Kondisi fisik khusus sangat dibutuhkan pada cabang olahraga sepak bola, contoh kondisi fisik khusus yang dibutuhkan adalah kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan aerobik. Hal ini dikarenakan sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat menentukan kondisi fisik yang sangat kompleks, karena ukuran lapangan yang relatif besar pemain dituntut untuk selalu bergerak dan menguasai lapangan serta membuka ruang dalam waktu yang relatif lama, maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal.

Terkait dengan komponen-komponen prestasi olahraga tersebut, sebut saja olahraga sepak bola maka komponen kondisi fisik merupakan

salah satu komponen prestasi yang sangat menarik untuk dibahas. Hal ini atas dasar karena persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Berdasarkan pendapat tersebut dapat diartikan bahwa komponen kondisi fisik merupakan suatu komponen yang memiliki peran sangat penting selama menjalani latihan guna mencapai prestasi puncak pada satu cabang olahraga sepakbola.

Di Sikilang Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat terdapat lapangan sepakbola yang sering digunakan oleh pemuda Sikilang untuk latihan. Dalam rentang waktu yang cukup panjang dalam bidang sepakbola amatir di Kabupaten Pasaman Barat. Sikilang FC sudah meraih prestasi yang cukup baik dengan menjuarai turnamen sepakbola antar Kecamatan se-Kabupaten Pasaman Barat, Open Turnamen sepakbola Persitas Cup Ujung Gading Tahun 2016, Turnamen antar klub se-Kecamatan Sungai Aur Tahun 2017. Tapi saat ini prestasi Sikilang FC mengalami penurunan prestasi, maka hanya menembus 8 besar. Dapat dilihat pada beberapa tahun belakang ini Sikilang FC selalu mengalami kekalahan dalam mengikuti kejuaraan antar klub sepakbola di Kecamatan Sungai Aur maupun di Kecamatan lain. Terhitung sebanyak 3 kali dalam mengikuti kejuaraan pada tahun ini Sikilang tidak mendapatkan satu prestasipun.

Pada kejuaraan Porsis Cup yang diadakan di lapangan sepakbola Simpang Air Balam, Sikilang FC hanya mampu bertahan sampai 8 besar. Sikilang FC juga gugur pada 16 besar di kejuaraan Popesta Cup

yang di adakan di lapangan Simpang tigo Alin. Bahkan lebih parahnya lagi Sikilang FC gugur pada pertandingan pertama di kejuaraan Piala Bupati Di Pasaman Barat.

Menurunnya prestasi pemain sepakbola Sikilang FC tentunya disebabkan banyak faktor seperti : kemampuan teknik, kemampuan kondisi fisik, pemahaman taktik, kematangan mental, program latihan, kemampuan pelatih, sarana/prasarana dan lain-lain. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan selama 15 hari.

Hal ini terlihat saat mereka melakukan uji coba ataupun kejuaraan-kejuaraan di beberapa pertandingan, peneliti melihat kondisi pemain sepak bola Sikilang fc masih kurang baik. Pada babak pertama masih dapat mengimbangi jalannya pertandingan, para pemain dapat bekerja sama dengan baik, disiplin menjalankan tugas berdasarkan posisinya, dapat mengatur tempo permainan sehingga lahir peluang dalam mencetak gol.

Namun pada babak kedua pemain mulai kehilangan konsentrasi, kesalahan-kesalahan yang sering terjadi, berakibat mereka tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerja sama yang baik, sehingga sering lambat dan lengah dalam mengantisipasi serangan lawan, akhirnya terciptalah gol-gol untuk tim lawan. Disini terlihat kondisi fisiknya masih rendah, dilihat dari segi passing, controlnya kurang akurat, bola-bola pacu selalu ketinggalan, bola-bola atas sering kalah, pergerakan pemain terlihat kaku, penguasaan bola



kurang baik, dan semua pemain sering lengah dan akhirnya sering kebobolan.

Dengan demikian dari hasil pemantauan peneliti, kondisi fisik pemain sepak bola Sikilang fc masih rendah. Kalau hal ini dibiarkan maka prestasi sepak bola sulit untuk mencapai hasil yang diharapkan. Berdasarkan uraian di atas, berhubungan karena kemampuan kondisi fisik sangat menentukan prestasi seseorang dalam permainan olahraga sepak bola, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang tingkat kondisi fisik pemain sepak bola Sikilang yang berhubungan dengan daya tahan aerobik untuk berlari mengejar bola selama 90 menit, kecepatan untuk merebut bola dengan cepat, daya ledak untuk bisa melakukan lompatan tinggi dan kelincahan untuk dapat menghindar atau mengubah arah secara tiba-tiba dan cepat. Mudah-mudahan hasil penelitian ini dijadikan bahan pertimbangan guna mengambil keputusan dalam rangka peningkatan dan perkembangan Sikilang di masa yang akan datang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kondisi Fisik
2. Kemampuan Teknik
3. Taktik
4. Motivasi

5. Program Latihan
6. Sarana prasarana

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi pemain Sikilang FC, maka untuk lebih fokusnya penelitian ini dilakukan pembatasan masalah meliputi : Kondisi Fisik yang terdiri atas :

1. Kelincahan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kecepatan
4. Daya tahan *aerobic* (VO<sub>2</sub>max)
5. Kondisi Fisik

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimanakah kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola Sikilang Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat?
2. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola Sikilang Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat?
3. Bagaimanakah kecepatan yang di miliki pemain sepakbola Sikilang Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat?

4. Bagaimanakah daya tahan *aerobic* (VO<sub>2</sub>max) yang dimiliki pemain sepakbola Sikilang Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat?
5. Bagaimana kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola Sikilang Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat?

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

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kelincahan pemain sepak bola Sikilang Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.
2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai pemain sepak bola Sikilang Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat
3. Untuk mengetahui kecepatan pemain sepak bola Sikilang Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat
4. Untuk mengetahui daya tahan *aerobic* pemain sepak bola Sikilang Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.
5. Untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola Sikilang Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dan kegunaan dari hasil penelitian ini bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.



2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, atlet dan pengaruh untuk meningkatkan prestasi sepak bola khususnya olahraga sepak bola di Sikilang Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman barat.
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Peneliti selanjutnya, sebagai referensi untuk meneliti kajian yang sama secara mendalam.