

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SMP NEGERI 3 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**SUKMA WIJAYA
NIM. 1104414**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

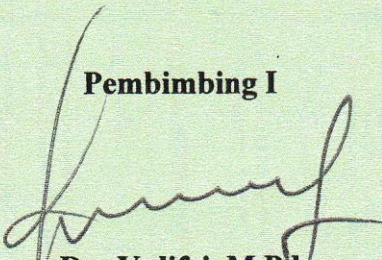
**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SMP NEGERI 3 PAYAKUMBUH**

Nama : Sukma Wijaya
NIM : 1104414
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015


Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs.Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

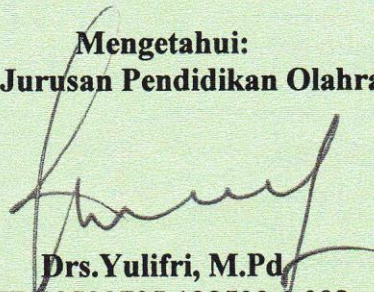
Pembimbing II



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs.Yulifri, M.Pd
NIP.19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh
Nama : Sukma Wijaya
NIM : 1104414
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes
3. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
4. Anggota : Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd
5. Anggota : Drs. Kibadra, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

ABSTRAK

Sukma Wijaya 2015 : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, bahwa rendahnya prestasi sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (daya tahan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak) pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh yang aktif latihan berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan *total sampling*. Data daya tahan di ukur dengan *bleep test*, data kelincahan di ukur dengan *zig-zag run test*, data kelentukan di ukur dengan *fleksiometer test* dan data daya ledak di ukur dengan *vertical jump*. Data dianalisis dengan menggunakan tehnik persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh diklasifikasikan dengan kriteria cukup sebanyak 25 orang, kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh diklasifikasikan dengan kriteria cukup sebanyak 21 orang, kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh diklasifikasikan dengan kriteria sedang sebanyak 17 orang dan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh diklasifikasikan dengan kriteria sedang sebanyak 17 orang.

KATA PENGANTAR

Puji sukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan 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. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya 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. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Kes dan Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi,

sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan 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, Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori.....	8
1. Sepakbola.....	8
2. Kondisi Fisik.....	17
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Pertanyaan Penelitian.....	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
B. Defenisi Operasional	31
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Prosedur Penelitian	33
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	34
G. Teknik Analisis Data	40

BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	41
B. Pembahasan	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA	59
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	60
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian.....	32
2. Norma Standarisasi VO2Max	36
3. Norma Standarisasi Kelincahan	37
4. Norma Standarisasi kelentukan.....	38
5. Norma Standarisasi Daya Ledak.....	41
6. Distribusi Frekuensi daya Tahan.....	42
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan	43
8. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	44
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	29
2. Pelaksanaan Tes VO2Max/ <i>bleep test</i>	35
3. Pelaksanaan Tes Kelincahan / <i>zig-zag run test</i>	37
4. Pelaksanaan Test Kelentukan / <i>flexsiometer test</i>	38
5. Pelaksanaan Test Daya Ledak / <i>vertical Jump</i>	39
6. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya tahan.....	42
7. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan.....	43
8. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan	44
9. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya ledak.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	60
2. Daya Tahan (VO2Max).....	61
3. Kelincahan <i>Zigzag Run</i>	62
4. Kelentukan <i>Fleksiometer</i>	63
5. Daya Ledak <i>Vertical Jump</i>	64
6. Pengelompokan Data, Tenaga Pembantu dan Alat-Alat Yang Diperlukan ..	65
7. Table VO2Max.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan berbagai bentuk pertandingan dan hadiah yang begitu menjanjikan bagi atlet yang sukses, menimbulkan banyak perubahan pada ciri olahraga. Perubahan itu berpengaruh terhadap peningkatan prestasi. Prestasi dapat diraih, karena adanya pembinaan terutama dalam bidang Sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang pada saat ini banyak digemari baik di kalangan anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Hal ini ditandai dengan berkembang dan bertambahnya klub-klub sepakbola, pusdiklat dan lain sebagainya. Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah sebagaimana yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 2 Ayat 1 yang berbunyi pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya.

Syafruddin, (2000:22) menyatakan bahwa: “Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor internal dan faktor eksternal”.

Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) atlet. Dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlet

seperti: pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan bergizi dan lain sebagainya.

Kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Bafirman dan Apri Agus, (2008:5) mengemukakan:

“Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*), sedangkan ditinjau dari konsep metabolic terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobic power*)”.

Arsil, (2000:26) juga mengatakan bahwa:

“Tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi keterampilan dari seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti”.

Jadi kondisi fisik sebagai dasar pokok dalam cabang olahraga sepakbola, maka dari itu kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Menurut Pulus Pasurnay, (2001:4) mengemukakan permainan sepakbola harus memiliki komponen kondisi fisik, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, kekuatan dan daya ledak. Mental pemain dan Program latihan yang baik berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, dan merupakan suatu basis didalam peningkatan keterampilan teknik dan taktik. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki, jadi jelaslah bahwa kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam pencapaian prestasi, karena bagaimanapun baiknya teknik-teknik yang

dimiliki seorang pemain tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diharapkan tidak akan terwujud.

Disamping faktor-faktor di atas, 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 daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor teknik, taktik dan, mental.

Melalui olahraga diharapkan generasi penerus mempunyai watak, kepribadian, keberanian, disiplin, kerjasama dan rasa tanggung jawab di dalam diri pribadinya. Olahraga juga dapat di jadikan wadah untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa dan juga menjunjung tinggi norma baik harkat dan martabat bangsa di tingkat nasional maupun di tingkat internasional. Banyak hal yang menunjang untuk mencapai kondisi fisik sebagai pemain sepakbola. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai suatu parameter atau kemampuan fisik (parameter fisiologis).

Pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh merupakan sebuah klub sepakbola yang sudah lama berdiri dan banyak pemain-pemain yang memiliki potensi sehingga dapat melahirkan bibit sepakbola dan jadi

kebanggaan pula bagi Sekolah SMP Negeri 3 Payakumbuh. Dalam hal ini peneliti mengamati pada saat mengikuti pertandingan LPI kemaren di Padang, dan pada waktu turnamen tingkat SMP se Kabupaten Padang Pariaman. Pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerjasama dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol.

Namun pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan 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 uraian di atas membuat prestasi pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh tidak memperoleh hasil yang baik setiap kompetensi yang diikuti.

Berdasarkan uraian di atas nampak bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sangat menentukan sekali di dalam mencapai suatu prestasi di dalam permainan olahraga sepakbola. Peranan pelatih, kepala sekolah dan pengurus sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh juga berperan penting di dalam meningkatkan kondisi fisik para pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh. Oleh sebab itu timbullah keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh”.

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kelentukan
4. Daya ledak
5. Kekuatan
6. Kecepatan

C. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan waktu dan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka tidak semua komponen kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh yang akan diteliti, tapi hanya dibatasi pada:

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

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh?

2. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh?
3. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh?
4. Bagaimana kemampuan daya ledak pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh.
2. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh.
3. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh.
4. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Bagi peneliti sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan olahraga.

2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dan pengurus pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh, agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain.
3. Sebagai bahan perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepannya.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin satu orang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, yang dibatasi dengan garis selebar 12 cm serta dilengkapi oleh 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter, dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan. Dengan kontak tersebut memungkinkan terjadi pelanggaran-pelanggaran atau benturan antara satu pemain dengan pemain lain. Dalam permainan akan terjadi bola meninggalkan lapangan permainan, bola masuk gawang, pemain dikeluarkan dari lapangan, gangguan cuaca dan lain sebagainya. Buku Ajar Sepakbola, (2010:28).

Prinsip dalam sepakbola adalah bermain dengan sebaik-baiknya dengan lawan serta memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan oleh lawan, serta memperoleh kemenangan.

Permainan sepakbola mempunyai dua jenis kemampuan penting diantaranya kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur diantaranya kecepatan, daya tahan, kekuatan dan kelincahan. Sedangkan kemampuan teknik terdiri dari menendang bola, menerima bola, mengiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerakan tipu dengan bola, melempar bola kedalam dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang. Selain dari hal diatas beberapa hal tak kalah penting diantaranya taktik, strategi dan kerjasama, menurut tim pengajar sepakbola FIK UNP, (2003:55) kemampuan dapat direalisasikan dalam 3 situasi dasar yaitu: Tendangan kegawang pertahanan lawan, Mencari kesempatan menendang kegawang dan perlindungan daerah gawang, Menyusun serangan dan melakukan gangguan.

Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2x45 menit dihitung saat tendangan pemulaan yang sah selama waktu satu setengah jam itu, permainan di tuntutan untuk senantiasa bergerak dan bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil mengiring bola, berlari kemudian berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, melompat, meluncur (*sliding*), beradu badan (*body chart*), bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dengan kecepatan tinggi. Apalagi jika kita berbicara tentang sepakbola prestasi, maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi. Buku Ajar Sepakbola, (2010:39).

Sepakbola juga merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik disamping kondisi yang prima bagi pelakunya. Disamping itu sepak bola juga menuntut kreativitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan sendiri. Menurut PSSI, (2008:18) sepak bola adalah:

“Sebuah permainan sederhana rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya, artinya latihan yang diprogramkan oleh pelatih harus dimulai dari suatu latihan keterampilan yang sederhana sampai kepada tingkat kesulitan yang lebih tinggi”.

b. Sejarah Permainan Sepakbola

Menurut tim pengajar sepakbola FIK UNP, (2005:5) pada awal abad ke 19 pemerintah inggris mengakui bahwa permainan sepakbola merupakan salah satu alat yang meyeatkan rakyat inggris. Pada waktu itu mahasiswa dan pelajar yang paling gemar memainkan sepakbola. Akan tetapi belum ada peraturan yang mengaturnya atau belum adanya kesatuan pendapat tentang peraturan permainan. Jadi masing-masing Universitas dan Sekolah membuat peraturan-peraturan permainan tafsiran, kemauan atau selera masing-masing. Dengan demikian pada waktu itu belum mungkin menyelenggarakan pertandingan sepakbola antar Universitas maupun antar Sekolah. Kesamaanya bahwa permainan dengan bola itu sama-sama dimainkan dengan kaki dan juga dengan tangan.

c. Keterampilan Dasar Sepakbola

Menurut Abus, (2005:22) mengemukakan bahwa:

“Permainan sepakbola akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan, dengan kontak tersebut memungkinkan terjadinya pelanggaran, bola meninggalkan lapangan, bola masuk gawang, pemain dikeluarkan dilapangan, ganggun cuaca dan lain sebagainya”.

Untuk menindak lanjutinya diperlukan tindakan yang cepat dan tepat dalam waktu yang cepat dan tepat pula di lapangan. Keputusan ini akan menghindarkan terjadi kesalah pahaman antar sesama pemain atau pemain dengan wasit. Bila teknik dasar sudah dikuasai, maka bola lebih lama berada dalam penguasaan. Para pemain akan lebih leluasa untuk menentukan jalan pertandingan dan memasukan bola ke gawang lawan. Atlet yang kurang menguasai teknik dasar akan sering kehilangan bola, sehingga kesempatan untuk memenangkan pertandingan menjadi berkurang.

Menurut Bomp dalam Haff, (2009:131) mengemukakan bahwa:

“Setiap cabang kegiatan olahraga mempunyai suatu standar teknik atau model teknik tertentu, teknik dasar merupakan dasar-dasar teknik yang terdapat pada setiap cabang olahraga, teknik dasar ini merupakan senjata bagi pemain untuk memenangkan pertandingan”.

Keseluruhan komponen-komponen keterampilan teknik dasar sepakbola, perlu dilatih dan ditingkatkan kemampuannya, sehingga kematangan teknik dan taktik dapat di jalankan dengan baik. Untuk menjadi seorang pemain yang berkemampuan tinggi, ia harus memiliki

seluruh keterampilan dasar sepakbola dengan baik. Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan dasar sepakbola adalah kemampuan terhadap teknik-teknik dasar sepakbola seperti menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola dan melempar bola.

d. Teknik Dasar Sepakbola

Menurut tim pengajar sepakbola FIK UNP, (2005:100) mengemukakan bahwa komponen teknik dasar sepakbola dapat disimpulkan sebagai berikut:

1) Teknik Tanpa Bola

a) Lari

Merupakan teknik tanpa bola yang penting bagi seorang pemain. Teknik lari dengan langkah-langkah pendek merupakan ciri khas pemain. Lari dengan langkah pendek bertujuan agar kaki jangan terlalu jauh dari poros tubuh hingga titik berat badan tidak dekat dengan tanah.

b) Melompat

Merupakan suatu usaha untuk mengambil bola tinggi yang tidak mungkin diambil menggunakan kaki. Adakalanya melompat untuk mengambil bola dengan kepala maupun menggunakan kaki. Pada umumnya melompat dalam bermain sepakbola dengan 2 cara menumpu yaitu menumpu dengan satu kaki dan menumpu dengan dua kaki. Yang banyak digunakan adalah

menumpu dengan menggunakan dua kaki karena pada biasanya dalam perbutan bola tinggi antara pemain dengan lawan sangat dekat sehingga tidak mungkin menolak satu kaki. Dengan demikian sangat diperlukan seorang pemain sepakbola dapat melompat tanpa awalan dan menolak menggunakan kedua kaki.

c) Merampas Bola (*tackling*)

Merupakan suatu kewajiban bagi seorang pemain yang sedang bertahan atau pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan. Pelaksanaan merampas bola harus disesuaikan dengan ketentuan yang berlaku atau digarisi dalam peraturan permainan sepakbola.

2) Teknik Dengan Bola

- a) Menendang bola yaitu satu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki dengan tujuan untuk memberikan atau mengoperkan bola kepada teman, untuk menghidupkan bola kembali jika terjadi pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan gawang, tendangan penjuruan dan lain sebagainya.

Tujuan dari menendang bola adalah:

- 1) Untuk memberikan bola kepada teman.
- 2) Memasukkan bola ke gawang lawan.

- b) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- c) Untuk melakukan *clearing* untuk pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Sedangkan untuk memperoleh tendangan seperti apa yang diinginkan sesuai dengan kebutuhannya dalam bermain perlu diperhatikan:

- (1) Letak kaki tumpu pada saat menendang.
 - (a) Perkenaan kaki pada bola.
 - (b) perkenaan bola pada kaki.
 - (c) Titik berat badan.
 - (d) Kekuatan dan *follow through*.
- (2) Menahan dan mengontrol bola, yaitu usaha untuk menghentikan dan mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya. Dengan demikian bola akan dapat dimainkan baik dalam menyusun serangan begitu juga dalam membangun serangan balik. Jadi tindakan menahan bola merupakan kegiatan pendahuluan dari mengontrol bola. Istilah menahan bola (*stopping*) dalam perkembangan persepak bolaan modern bukan menghentikan bola,

melainkan pemain berusaha mengurangi kecepatan dari bola dengan menggunakan bagian-bagian dari tubuh yang dibolehkan oleh peraturan permainan. Mengontrol bola berarti bola yang sudah ditahan dapat dikuasai sepenuhnya hingga tidak mungkin di rampas oleh lawan.

Beberapa prinsip yang perlu dikuasai dalam menahan bola:

- (a) Diambil dengan bagian tubuh yang dilemaskan.
- (b) Menguasai situasi dimana lawan berada.
- (c) Setelah sentuhan pertama bola harus sudah dikuasai sepenuhnya.

- (3) Mengiring bola, yaitu suatu usaha membawa bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek, berganti-ganti menggunakan kedua kaki, dalam usaha memberikan bola kepada teman, bola harus dalam keadaan betul-betul terkontrol agar pemberian bola dapat dilaksanakan dengan sempurna.

Dalam mengiring bola ada beberapa prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat mengiring bola dengan baik antara lain:

- (a) Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan.
- (b) Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai.

- (c) Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu mengiring bola.

Sedangkan tujuan dari mengiring bola adalah:

- (a) Untuk memindahkan daerah permainan.
 - (b) Untuk melewati lawan.
 - (c) Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah perlawanan terbuka.
 - (d) Untuk memperlambat tempo permainan.
- (4) Gerak tipu dengan bola, yaitu usaha pemain melemahkan lawan yang sedang menghalangi atau membayangi, sehingga dapat melakukan gerakan-gerakan yang dapat menipu lawan tersebut dan dapat melewatinya.
- (5) Melempar bola, yaitu salah satu bagian dari teknik yang perlu diketahui setiap pemain. Dari segi teknik melempar bola merupakan suatu usaha untuk menghidupkan bola mati setelah keluar dari garis samping dimana terakhir disentuh pihak lawan.

(6) Teknik Penjaga Gawang

Teknik khusus yang dilakukan oleh penjaga gawang. Teknik penjaga gawang memerlukan semua kegiatan yang dilakukan oleh penjaga gawang dalam usaha menghindarkan agar bola jangan masuk kedalam gawang.

2. Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Menurut Erianti dalam Syafruddin, (2010:80) mengemukakan:

“Pengertian kondisi fisik dalam olahraga dapat dilihat dalam arti sempit dan luas”.

Dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan dan daya tahan sedangkan dalam arti luas meliputi kekuatan, daya tahan kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*). Menurut Syafruddin, (2011:64) kondisi fisik berasal dari bahasa latin yaitu *condition* yang berarti keadaan, menurut istilah kondisi fisik berarti keadaan fisik.

Berdasarkan perbedaan-perbedaan tuntutan terhadap komponen-komponen kondisi fisik, maka dikenal istilah kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum kondisi awal, pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus, kemampuan tersebut meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan, kelentukan umum.

Peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik menjadi prima dan berguna dalam menunjang

aktifitas olahraga untuk mencapai prestasi. Sedangkan seorang atlet memiliki kondisi puncak dapat diartikan bahwa atlet tersebut dapat mengerahkan seluruh kemampuan fisik dan tekniknya untuk melakukan pertandingan dengan baik serta didukung oleh mental tanding yang tinggi, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, mental tanding merupakan salah satu faktor mendukung keberhasilan seorang atlet dalam mengikuti suatu pertandingan.

b. Pembinaan Kondisi Fisik

Menurut Astrand dalam Arsil, (2000:6) menjelaskan bahwa:

“Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*), sedangkan ditinjau dari konsep metabolik terdiri dari daya aerobik (*aerobik power*) dan daya anaerobik (*aerobik power*)”.

Kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Setiap cabang olahraga membutuhkan kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mendukung pencapaian suatu prestasi tinggi dari seorang atlet. Untuk mendapat kondisi fisik yang harus dilatih dan dibina sesuai dengan seberapa besar kebutuhan cabang olahraga tersebut terhadap kondisi fisik.

Seorang pelatih akan mengalami kesulitan dan akan memperoleh hasil yang mengecewakan jika tidak dapat 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 dalam permainan sepakbola.
- 4) Untuk membentuk kepribadian dan prilaku sebagai sikap olahraga yaitu sportif terhadap penderitaan.
- 5) Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik. Optimasi taktik dan strategi harus disesuaikan dengan kemampuan individu tersebut.

e. Komponen Dasar Kondisi Fisik

Menurut Jonath dan Krempel mengungkapkan bahwa:

“Secara persentase komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam pemain sepakbola memberikan kontribusi yang berbeda, seperti daya tahan 30%, kelincahan 15%, kekuatan 15%, daya ledak 15%, kecepatan 15%, kelenturan 10%, besarnya persentase dari komponen kondisi fisik tersebut

didasarkan kepada tingkat kebutuhannya dalam permainan sepakbola itu sendiri”.

Menurut Ismaryati, (2008:57) komponen dasar kondisi fisik dibedakan menjadi beberapa macam yaitu sebagai berikut:

1) Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Bafirman dan Apri Agus, (2008:33) daya tahan adalah suatu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan sesuatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan.

Menurut Syafruddin, (2011:100) daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan pondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik yang lain.

Menurut Erianti dalam syafruddin, (2010:88) mengatakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Dalam arti lain daya tahan merupakan kemampuan organisme untuk dapat melakukan pembebanan selama mungkin baik secara statis maupun dinamis tanpa menurunkan kualitas kerja.

Secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan. Kemampuan jantung

dapat menambah volum semenit untuk transfer oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam sistim metabolisme dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja maka pompa darah akan lebih lancar sehingga sel-sel yang memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluan Fox dalam Arsil, (2000,21).

Dari pernyataan diatas dapat dijelaskan bahwa kemampuan sejumlah darah yang dikirim ke otot yang sedang aktif bergerak, dan mengambil oksigen dari darah sebagai bahan bakar pada waktu tubuh melakukan aktifitasnya, sedangkan sewaktu VO_2 Max itu sendiri menggambarkan tingkat aktifitas badan untuk mendapatkan oksigen, lalu mengirimkannya ke otot-otot serta sel-sel lain dan menggunakan dalam pengadaan energi, dimana pada saat bersamaan tubuh membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktifitas fisik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan adalah sebagai berikut:

- a) Ketekunan
- b) Usia
- c) Jenis kelamin
- d) Biokimia sistem persyarafan
- e) Kemauan dan ketekunan
- f) Kapasitas aerobik
- g) Kapasitas anaerobik

2) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di arena tertentu, atau seseorang yang mampu merubah dari satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik Arsil, (2000:60). Kelincahan menurut Maidarman, (2010:11) kelincahan adalah kemampuan atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki.

Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, baik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistim saraf pusat dan otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan.

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

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah sebagai berikut:

- a) Kecepatan reaksi
- b) Kemampuan berorintasi terhadap problem yang dihadapi
- c) Kemampuan mengatur keseimbangan

d) Kelentukan persedian

3) Kelentukan

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk dipertimbangkan dalam suatu penampilan gerak, terutama sekali yang menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian dan keluwesan gerak. Kelentukan merupakan kemampuan suatu persendian beserta otot-otot disekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal. Dilihat dari kesehatan, kurangnya kelentukan sering menimbulkan masalah pada sikap badan. Seseorang yang kurang memiliki kelentukan biasanya gerakannya akan kaku, kasar dan lamban. Dalam cabang olahraga sepakbola kelentukan pinggang sangat diperlukan untuk memperoleh hasil yang baik dalam penguasaan teknik sepakbola yang optimal.

Ada dua jenis kelentukan yaitu:

- a) Kelentukan statis adalah ruang gerak dari suatu persendian, hal ini akan dapat diukur dengan menggunakan *flexsiometer*.
- b) Kelentukan dinamis adalah perlawanan atau tahanan dari suatu persendian untuk bergerak. Dengan kata lain, berkaitan dengan tenaga pada saat melawan gerakan melalui beberapa dari ruang itu sendiri.

Dilihat dari pendapat para ahli di atas maka sangat jelaslah bahwa kelentukan sangat manentukan keberhasilan seseorang atlet

pada setiap cabang olahraga pada umumnya dan olahraga sepakbola pada khususnya. Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang tidak bisa dipisahkan dengan unsur kondisi fisik lainnya dalam melakukan suatu keterampilan gerak.

4) Daya ledak (*Explosive Power*)

Menurut Maidarman, (2010:13) daya ledak dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatasi tahanan beban dan kekuatan serta kecepatan maksimal dalam satu gerakan.

Menurut Bafirman dan Apri Agus, (2008:89) daya ledak adalah:

“Kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh dalam mencapai tujuan yang dikehendaki”.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan kecepatan dalam waktu yang singkat untuk memberi momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan yang eksplosif yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Menurut Bafirman dan Apri Agus, (2008:85) faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah sebagai berikut:

a) Kekuatann

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan kekuatan dibagi menjadi 3 macam yaitu: Kekuatan maksimum, Kekuatan daya ledak, Kekuatan daya tahan.

b) Kecepatan

Merupakan suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi dengan suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin.

5) Kecepatan (*speed*)

Salah satu elemen penting dari kondisi fisik adalah kecepatan secara fisiologi diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan proses sistem persyarafan dan otot-otot yang melakukan gerakan dalam satuan waktu tertentu.

Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang singkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sesbaik-baiknya, Willadi Rasyid, (2010:129). Unsur gerakan kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal.

Menurut Ismaryati, (2008:57) kecepatan adalah:

“Kemampuan bergerak dengan menggunakan kecepatan tercepat, ditinjau dari gerak kecepatan merupakan kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf dan pusat perangkat otot untuk menampilkan gerak-gerak pada kecepatan tertentu”.

Macam-macam kecepatan menurut, Willadi Rasyid, (2010:129) yaitu sebagai berikut:

- a) Kecepatan sprint (*sprinting speed*) adalah kemampuan organisme atlet gerakaa kedepan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil sebaik-baiknya.
- b) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.
- c) Kecepatan bergerak (*speed of movement*) adalah kemampuan organisme atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

6) Kekuatan (*strength*)

Menurut Ismaryati, (2008:57) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.

Menurut Bafirman dan Apri Agus, (2008:56) mengemukakan:

“Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik”.

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja. Disamping itu kekuatan dapat diperlihatkan dengan kemampuann individu

untuk menarik, mendorong, mengangkat atau menekan sebuah objek atau menahan tubuh dalam posisi menggantung.

Kekuatan dapat dibedakan menjadi 3 komponen yaitu:

- a) Kekuatan maksimal merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan secara maksimal.
- b) Kekuatan kecepatan (power) merupakan kemampuan untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kebanyakan cabang-cabang olahraga membutuhkan power terutama dalam cabang olahraga yang menuntut ledakan tubuh. Kekuatan, kecepatan ini juga dibutuhkan dalam cabang sepakbola seperti pada saat melakukan start dan pemalukan.
- c) Daya tahan kekuatan merupakan kombinasi antara kekuatan, daya tahan, dan daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot-otot untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan:

Menurut Bafirma dan Apri Agus, (2008:59) mengemukakan disamping biomekanik unsur-unsur anatomis dan fisiologis yang dimiliki seseorang, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan adalah sebagai berikut:

- a) Faktor biomekanik
- b) Faktor ukuran otot

- c) Faktor jenis kelamin
- d) Faktor usia

B. Kerangka Konseptual

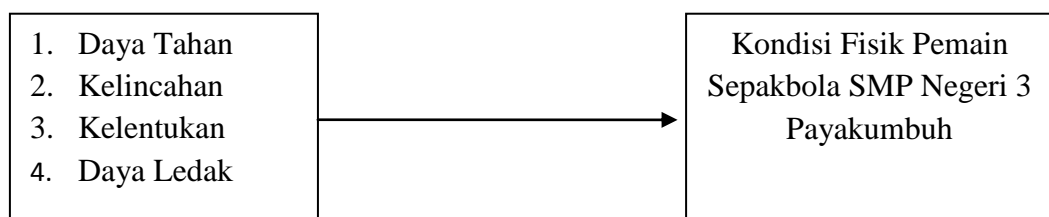
Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dengan olahraga prestasi yang lain. Permainan ini dimainkan di atas lapangan rumput yang luas, waktu yang cukup lama, dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regunya terdiri dari 11 orang yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan memperoleh kemenangan. Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan kemampuan yang mendasar yaitu kemampuan kondisi fisik. Dalam sepakbola kondisi fisik merupakan kemampuan fisik yang di miliki oleh seorang pemain seperti, memiliki kecepatan berlari, kekuatan menendang dan melompat, kelincahan mengiring bola, kelentukan tubuh bergerak serta dapat mengatasi kelelahan selama permainan berlangsung, sehingga dapat mendukung pelaksanaan teknik dan taktik dalam mewujudkan keberhasilan bermain sepakbola.

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 daya tahan, kelincahan, kelenturan, daya ledak, kekuatan dan kecepatan, agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai.

Bertitik tolak dengan kajian teori yang dibahas bahwa sangatlah penting daya tahan, kelincahan, kelenturan dan daya ledak bagi seorang pemain sepakbola, karena daya tahan, kelincahan, kelenturan dan daya ledak yang baik merupakan pondasi yang sangat diperlukan untuk menguasai komponen-komponen seperti teknik, taktik dan strategi serta mental, untuk itu perlu meninjau kembali bagaimana tingkat kondisi fisik pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh 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. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian meliputi beberapa hal:

1. Bagaimana Kemampuan Daya Tahan Pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh?
2. Bagaimana Kemampuan Daya Ledak Pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh?
3. Bagaimana Kemampuan Kelincahan Pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh?
4. Bagaimana Kemampuan Kelentukan Pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh?
5. Bagaimana Cara Penyeleksiaan Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh?
6. Apa saja Program Latihan bagi Pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini membahas tentang Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh yaitu Daya Tahan, Keleincahan, Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai. Berdasarkan analisis deskriptif dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil test daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh dengan menggunakan alat ukur *bleep test* berada pada kategori **sedang** sebanyak dua puluh lima orang, pada kategori baik tiga orang dan pada kategori kurang empat orang.
2. Hasil test kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh dengan menggunakan alat ukur *zig-zag run test* berada pada kategori **kurang** ada sepuluh satu orang dan pada kategori sedang sebelas orang.
3. Hasil test kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh dengan menggunakan *flexiometer test* berada pada kategori **sedang** ada tujuh belas orang, pada kategori baik ada satu orang dan pada kategori kurang ada empat belas orang.
4. Hasil test daya ledak pemain sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh dengan menggunakan test *vertical jump* berada pada kategori **sedang** ada tujuh belas orang dan pada kategori baik ada lima belas orang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh untuk meningkatkan kemampuan fisik pemainnya secara keseluruhan terutama pada komponen daya tahan yang rata-rata masih tergolong kategori sedang, untuk itu diharapkan kesungguh dalam menjalankan latihan yang diberikan terutama dalam latihan kondisi fisik.
2. Bagi pelatih sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh untuk meningkatkan kemampuan fisik pemainnya secara keseluruhan terutama pada komponen kelincahan yang rata-rata masih tergolong kategori kurang, untuk itu diharapkan pada pelatih untuk meningkatkan latihan fisiknya.
3. Bagi pelatih sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh untuk meningkatkan kemampuan fisik pemainnya terutama pada komponen kelentukan dan daya ledak yang rata-rata masih tergolong kategori sedang, untuk itu diharapkan kesungguh dalam menjalankan latihan yang diberikan terutama dalam latihan kelentukan dan daya ledak.
4. Bagi pelatih sepakbola SMP Negeri 3 Payakumbuh untuk tidak mengabaikan peranan dan pentingnya pembinaan kondisi fisik dalam mencapai penampilan prima dalam suatu pertandingan, seperti latihan daya tahan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak.
5. Bagi peneliti lanjutan hendaknya dapat mengkaji lebih dalam bagaimana tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola di daerah ini dan diharapkan peneliti lain agar dapat kiranya melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. (2005). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.
- Arsil.(2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman, Agus, Apri. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fik UNP Padang.
- Bompa, Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Erianti, Syafruddin. (2010). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: FIK UNP Padang.
- Ismariati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Pres.
- Maidarman. (2010). *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang: FIK UNP Padang.
- Pasurnay, Pulus. (2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta: Pusat Penataran Dan Pendidikan.
- Rasyid,Willadi. (2010). *Permainan Bola Tangan*. Padang: FIK UNP Padang.
- Syafruddin. (2000). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2003). *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP Padang.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2005). *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP Padang.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2010). *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP Padang.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No. 3, (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional. Bab VII, Pasal 2 Ayat: 1*. Bandung: Citra Umbara.