

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA LIGA PENDIDIKAN  
INDONESIA (LPI) SMPN 4 KOTA PAYAKUMBUH TAHUN 2014**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**RAMADHANI  
NIM. 16909**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

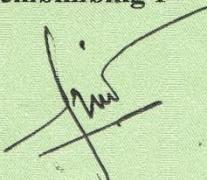
### **TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA LIGA PENDIDIKAN INDONESIA ( LPI ) SMPN 4 KOTA PAYAKUMBUH**

**Nama : Ramadhani**  
**NIM : 16909**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

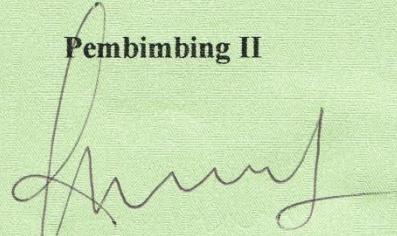
Padang, Agustus 2014

**Disetujui Oleh :**

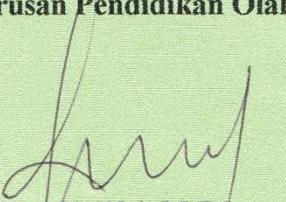
**Pembimbing I**

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

**Pembimbing II**

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

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

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

## PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Pengaji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

Judul	:	Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh
Nama	:	Ramadhani
NIM	:	16909
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Pengaji:

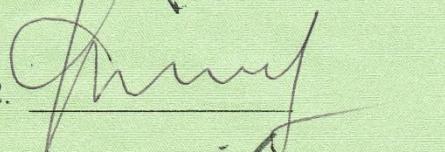
Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd

1.



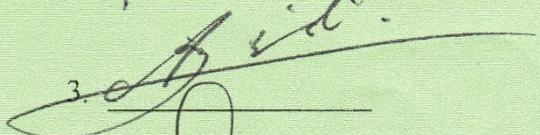
Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd

2.



Anggota : Drs. Arsil, M.Pd

3.



Anggota : Drs. Emral, M.Pd

4.



Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd

5.



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ramadhani  
Nim/Bp : 14428/2009  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa proposal penelitian saya dengan judul : **”Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh”.**

Adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau yang diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun sanksi hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku. baik institusi unp maupun di masyarakat.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, September 2014  
Saya yang menyatakan



NIM/BP.16909/2010

Ramadhani

## ABSTRAK

**Ramadhani : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh**

Penelitian ini berawal dari observasi yang ditemui di lapangan bahwa peneliti menduga kondisi fisik pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 kota Payakumbuh masih kurang, dimana kondisi fisik merupakan faktor pendukung utama untuk mencapai prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain yang berkenaan dengan daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak.

Jenis penelitian Deskriptif, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain berjumlah 20 orang, Penarikan sampel dilakukan dengan sensus maka seluruh populasi dijadikan sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing – masing unsur kondisi fisik. Daya tahan aerobik ( $VO_{2max}$ ) diukur dengan *Bleep Tes*, Kecepatan diukur dengan sprint 50 meter, Kelincahan diukur dengan *Zig-zag Run*, Daya ledak/ power otot tungkai diukur dengan *Vertikal Jump*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif.

Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil daya tahan 33.07 liter/menit artinya kurang. Kecepatan 5.884 detik artinya sedang. kelincahan 9.089 detik artinya kurang sekali. Daya ledak/ power otot tungkai 43.7cm artinya sedang. Dari analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan fisik pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 kota Payakumbuh masih kurang dan perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan baik.

**Kata Kunci : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul "**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh**". Skripsi ini ditulis untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis banyak menerima bantuan baik itu moril dan materil maupun kritik dan saran dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dengan sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan sekaligus tim penguji 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 ketua jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing I dan bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Pengaji
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepala sekolah beserta guru olahraga dan pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 kota Payakumbuh yang telah memberi izin penulis untuk melakukan penelitian untuk penulisan skripsi ini.
8. Bapak dan ibu, kakak dan adik serta keluarga besar penulis, yang telah memberikan bantuan moril maupun materil dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan Saudara berikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Aamiin...

Padang, juli 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Kegunaan Penelitian.....	10
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	11
B. Kerangka Konseptual .....	26
C. Pertanyaan Penelitian .....	27
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel .....	28
D. Defenisi Operasional.....	29

E. Jenis dan Sumber Data.....	30
F. Prosedur Penelitian.....	31
G. Instrumen Penelitian.....	32
H. Teknik Pengumpulan Data.....	32
I. Teknik Analisis Data.....	38
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisis Deskriptif Data.....	39
B. Pembahasan.....	45
<b>BAB V. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	51
<b>LAMPIRAN</b> .....	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Tabel 1 : Jumlah populasi penelitian.....	29
2. Tabel 2 : Klasifikasi Vo2Maks Untuk Putra.....	34
3. Tabel 3 : Norma standarisasi lari sprint 50 meter .....	35
4. Tabel 4 : Norma standarisasi zig-zag run .....	37
5. Tabel 5 : Norma standarisasi untuk <i>Explosive power</i> .....	38
6. Tabel 6 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik .....	40
7. Tabel 7 : Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	41
8. Tabel 8 : Distribusi Frekuensi Kelincahan .....	42
9. Tabel 9 : Distribusi Frekuensi Daya Ledak .....	44

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1 : Ukuran lapangan permainan sepakbola .....	14
2. Gambar 2 : Bagian kondisi fisik .....	27
3. Gambar 3 : Lintasan lari 50 meter .....	35
4. Gambar 4 : Lintasan Lari <i>Zigzag Run</i> .....	36
5. Gambar 5 : Histogram Tingkat Daya Tahan Aerobik.....	40
6. Gambar 6 : Histogram tingkat kecepatan.....	42
7. Gambar 7 : Histogram Tingkat Kelincahan .....	43
8. Gambar 8 : Histogram Tingkat Daya Ledak .....	44

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan seseorang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, segar pemikiranya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Dan dalam Pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan nasional yaitu: “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik, ideology, ketenaran sepakbola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan, atau batasan etnik. Luxbacher (2011:1) mengatakan hal yang terpenting dalam permainan sepakbola adalah “Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan

beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan”.

Dari uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seorang pemain sepakbola keterampilan bergerak bebas dan lancar, menguasai dan mengontrol bola merupakan suatu hal yang harus dimiliki, tentunya didukung oleh pengetahuan tentang taktik, kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan berbagai teknik permainan sepakbola, semua itu merupakan aspek penting untuk mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu.

Daya tarik permainan sepakbola secara umum sebenarnya bukanlah lantaran olahraga ini mudah dimainkan tetapi, karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain”. Artinya dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh.

Sepakbola dapat diartikan sebagai permainan yang menantang secara fisik dan mental, karena seorang pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan waktu yang terbatas, fisik dan mental yang lelah. Kemudian harus mampu berlari dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter, seperti berpacu berlari cepat pada saat menerima bola *crossing* agar bola tidak diambil pemain lawan, dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat.

Untuk mengatasi tantangan atau tekanan-tekanan yang terjadi di lapang menuntut seseorang untuk memiliki beberapa kemampuan, seperti kemampuan tentang penguasaan teknik, taktik, mental yang baik, dan yang tidak kalah penting adalah kemampuan kondisi fisik. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik, seperti dalam permainan sepakbola tuntutan kondisi fisik, baik secara umum, maupun secara khusus sangat penting .

Menurut Depdiknas (2000:102) menjelaskan bahwa pengertian kondisi fisik umum yaitu “merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi tubuh yang meliputi komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan kelentukan. Begitu juga dengan pemain sepakbola Liga Pelajar Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh. Keadaan fisik atau kesiapan fisik pemain sepakbola tersebut merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi tubuh yang meliputi komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan kelentukan. Artinya seseorang harus memiliki kondisi fisik umum sehingga tuntutan khusus suatu cabang olahraga dapat dikembangkan.

Namun berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti di lapangan, pada saat latihan dan mengikuti turnamen antar SMP di Kota Payakumbuh terlihat bahwa pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh belum juga dapat berhasil mencapai hasil yang maksimal atau belum memuaskan. Hal ini disebabkan banyak hal, namun diantaranya yang penulis perhatikan yaitu faktor kondisi fisik pemain yang belum terlatih terutama daya tahan aerobik pemain, terlihat pada saat pertandingan pemain

hanya mampu menunjukan pemain yang prima dan bagus di babak pertama. Pada babak kedua pemain sudah mulai nampak kelelahan dan kehabisan stamina untuk mengimbangi permainan lawan dan pada menit-menit terakhir pemain ada yang mengalami kram pada bagian betis pemain, mestinya pemain mampu beraktifitas fisik selama 90 menit dalam suatu pertandingan sepakbola. Daya tahan aerobik pemain sudah mulai menurun dan terlihat pada saat terjadi serangan balik dari pemain lawan, para pemain tidak mampu untuk kembali kedaerah pertahanan sehingga lawan leluasa untuk mencetak gol. Selain hal itu, kecepatan pemainpun terlihat rendah sekali, hal ini terlihat disaat mengejar bola pacuan, pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh sering kehilangan bola karena sering kalah dalam adu kecepatan disaat mengejar bola. Sehubungan dengan hal itu daya ledak otot tungkai pemainpun juga terlihat rendah, hal ini sesuai dengan kondisi di lapangan dimana pemain tak mampu melakukan *shooting* yang cepat dan kuat, sehingga bola hasil tendangan ke gawang mudah dikontrol oleh kiper lawan sehingga kesempatan untuk mencetak gol minim sekali. Kemudian kelincahan pemain yang merupakan komponen yang sangat dibutuhkan dalam sepakbola seperti mengiring bola dan mengubah arah pada saat bermain. Tanpa adanya kelincahan yang baik tentu lawan dapat dengan mudah merampas bola yang dikuasai pemain, sehingga pemain sering kehilangan bola. Tentu hal ini perlu diperhatikan karena tanpa adanya tindakan perbaikan tentu pemain lawan dengan mudah melakukan serangan kedalam pertahanan pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh. Sehingga

gawang dengan mudah di bobol pemain lawan, jika hal ini terus diabaikan dan dibiarkan maka peningkatan prestasi pemain akan sulit dicapai.

Peneliti melihat pada waktu latihan, Pelatih sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Payakumbuh tidak memiliki program latihan kondisi fisik yang akan diberikan pada saat latihan. Terlihat setelah melakukan latihan peregangan dan pemanasan, pemain diberikan teknik, setelah itu pemain langsung bermain sepakbola di lapangan. Mestinya pelatih lebih mengutamakan masalah fisik pemain dan membuat program latihan fisik agar kondisi fisik pemain lebih kuat. Dan pada saat melakukan pertandingan terlihat pemain tidak punya kondisi fisik yang baik dan mental yang terlatih, pada babak pertama saja pemain sudah mulai lemah berbeda dengan pemain lawan yang mereka masih terlihat kuat, mereka lebih terlatih dari pada pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Payakumbuh. Dalam permainan sepakbola, banyak unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih, seperti daya tahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kelentukan dsb. Setiap unsur kondisi fisik tersebut berpengaruh terhadap kemampuan dalam bermain sepakbola. Seperti daya tahan, tanpa adanya daya tahan yang baik tentu pemain akan cepat lelah dalam bertanding. Contoh lainnya kecepatan, kecepatan sangat dibutuhkan dalam bermain, baik di saat mengejar bola lawan maupun disaat mendribbling bola dan memotong lajunya bola, tanpa di dukung dengan kecepatan yang baik tentu pemain tidak akan mampu bermain dengan cepat dan bola yang dikuasai lawanpun tak bisa dikejar. Begitu juga selain itu, daya ledak otot tungkai juga

berguna di saat melakukan *shooting* dan *heading*, kelincahan yang berfungsi untuk mengubah arah dengan lincah tanpa terganggu keseimbangan. Tanpa didukung dengan kondisi fisik tersebut tentu pemain tidak akan mudah bermain dengan baik.

Selain kondisi fisik yang perlu dikuasai oleh pemain yaitu teknik, taktik maupun strategi. Teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, dan oleh sebab itu, harus dipersiapkan sebaik mungkin. Pengusaan teknik yang baik akan dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik. Hal itu berarti, penguasaan teknik yang baik akan dapat membantu menghemat penggunaan tenaga. Ini berarti bahwa semakin baik pengusaan teknik suatu cabang olahraga maka semakin hemat dalam pemakaian tenaga yang dikeluarkan. Teknik yang perlu dikuasai seperti teknik *passing* (operan), *shooting* (tendangan ke gawang), *dribbling* (menggiring bola), *heading* (sundulan), dan berbagai teknik lainnya. Teknik dalam permainan jelas sangat dibutuhkan, karena tanpa teknik yang baik tentu permainan yang diperagakan juga akan terlaksana dengan kurang baik. Sehubungan dengan hal itu, Taktik maupun strategi merupakan komponen prestasi olahraga yang ketiga setelah kondisi fisik dan teknik. Kemampuan taktik di batasi oleh tingkat pengusaan kondisi fisik dan teknik, kemampuan daya pikir dan kemampuan psikis. Ini berarti bahwa pengembangan taktik/strategi sangat ditentukan pengusaan kondisi fisik dan teknik serta kemampuan daya pikir (intelektual). Hal ini disebabkan, taktik/strategi tidak mungkin dapat dikuasai dan dikembangkan

tanpa didukung oleh kondisi fisik, teknik dan daya pikir baik. Taktik/strategi merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam pertandingan/kompetisi. Oleh sebab itu, harus dipersiapkan secara terprogram dengan baik melalui proses pembinaan dan latihan olahraga.

Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap penampilan pemain dalam bermain yaitu motivasi. Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri seseorang untuk berbuat. Dengan adanya dorongan atau motivasi yang baik tentu pemain akan berusaha lebih keras dan gigih lagi untuk berlatih dan berlatih agar kemampuan bermainnya meningkat. Namun, bagi pemain yang kurang motivasi akan terlihat malas dan tidak bersemangat baik ketika latihan maupun bertanding. Oleh sebab itu motivasi, juga menjadi pendorong yang kuat untuk lebih baik lagi.

Disamping hal itu, program latihan yang dijalankan pemain dalam latihan juga berpengaruh terhadap kemampuan bermain, karena program latihan dapat mempengaruhi kemampuan bermain pemain. Tanpa adanya program latihan yang tersusun secara sistematis, terarah dan sesuai tentu terkadang latihan tidak berjalan dengan baik, sehingga latihan yang dilakukan bisa tidak bermanfaat. Oleh sebab itu, program latihan hendaknya juga menjadi perhatian bagi pemain maupun pelatih guna meningkatkan kemampuan bermain.

Selain unsur di atas asupan gizi dan istirahat juga sangat berpengaruh terhadap permainan pemain, dimana pemain bergerak melakukan berbagai kegiatan fisik dengan membutuhkan energi. Seandainya pemain tidak

memperhatikan makanan yang dikomsumsinya sehari-hari dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi tentu akan berpengaruh terhadap ketahanan bermain. Dari segi istirhat, jika pada malam hari pemain lebih sering bergadang tentu pada saat latihan sering terlambat datang dan tidak bergairah. Jika hal tersebut dibiarkan saja tentu pemain tidak akan bisa latihan dengan kondisi fisik yang sehat dan bugar, sehingga hal tersebut dapat memberikan efek negatif terhadap prestasi tim sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh.

### **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik terhadap prestasi pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh.
2. Teknik terhadap prestasi pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh.
3. Taktik terhadap prestasi pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh.
4. Mental terhadap prestasi pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh..

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya komponen-komponen yang akan diteliti, maka peneliti membatasi penelitian dengan fokus terhadap kondisi fisik pemain

sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh yang terdiri dari :

1. Daya tahan pemain Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh.
2. Kecepatan pemain Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh.
3. Kelincahan pemain Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh.
4. Daya ledak otot tungkai pemain Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh.

#### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh?
2. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh?
3. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh?
4. Bagaimana kemampuan daya ledak pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh?

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan daya tahan pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh.
2. Kecepatan pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh.
3. Kelincahan pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh.
4. Daya ledak pemain Sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sepakbola yang ada di Sekolah Sumatera Barat, khusus nya di Kota Payakumbuh, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi kondisi fisik pemain.
3. Pemain sepakbola Liga Pelajar Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh, sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik yang mereka miliki.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan referensi dan bacaan mahasiswa.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Permainan Sepakbola**

Permainan sepakbola adalah olahraga berskala internasional, ketentuan dan peraturan ditetapkan secara internasional. Menurut Luxbacher (2011:1) “Badan pemerintahan sepakbola adalah *the Federation Internationale de Football Association (FIFA)*”. Sedangkan di Indonesia yaitu Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI). Menurut Zalfendi dkk (2005:102) permainan sepakbola adalah:

Permainan 11 dan dengan lawan 11 yang dipimpin seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta wasitcadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuranpanjang 100-110 m danlebar 64-75 m, dalam permainan terjadi akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan . Dengan dengan kontak tersebut memungkinkan terjadinya pelanggaran-pelanggaran atau benturan antara satu pemain dengan pemain lain. Dalam permainan juga akan terjadi seperti bola meninggalkan lapangan permainan, gangguan cuaca dan lain-lain sebagainya.

Berdasarkan kutipan yang telah dikemukakan di atas maka, jelaslah bahwa permainan sepakbola merupakan salah cabang olahraga beregu (tim) yang terdiri dari 11 orang dalam satu tim, diantaranya adalah penjaga gawang. Pelanggaran-pelanggaran dan gangguan-gangguan yang terjadi di lapangan selama permainan berlangsung diperlukan tindakan yang yang cepat dan tepat, sehingga tidak terjadi kesalahan antar pemain, wasit dan asisten wasit

Selanjutnya lamanya permainan sepakbola waktu 2 x 45 menit dengan waktu istirahat maksimal 15 menit. Apabila pertandingan berlangsung dengan hasil imbang maka pertandingan akan dilanjutkan dengan perpanjangan waktu 2 x 15 menit dan kalau ternyata masih imbang akan dilanjutkan lagi dengan pertandingan adu penalti. Semua peraturan yang diterapkan dalam pertandingan di Indonesia sudah ditetapkan oleh PSSI.

Luxbacher (2011:1) mengatakan hal yang terpenting dalam permainan sepakbola adalah “Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan”. Artinya dapat dijelaskan bahwa seorang pemain sepakbola harus memiliki beberapa kemampuan, seperti kemampuan teknik, taktik, mental dan kemampuan kondisi fisik.

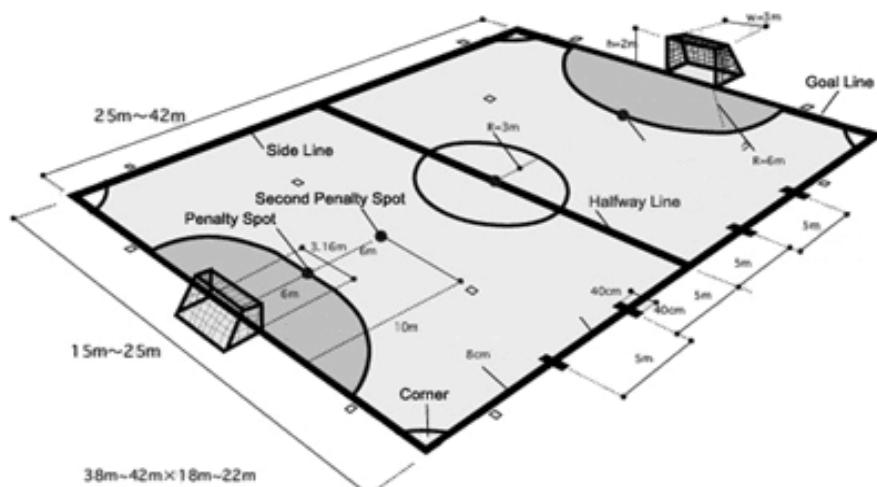
Menurut Tim Mata Kuliah Sepakbola FIK UNP (2012:30) “lapangan permainan sepakbola harus berbentuk empat persegi panjang dan garis samping (*touch line*) harus lebih panjang dari garis gawang (*goal line*)”. Lapangan permainan sepakbola ditandai dengan garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Lebar garis-garis ini tidak  $\pm$  12 cm (5 inci). Lapangan permainan dibagi dalam dua bagian oleh sebuah garis tengah. Titik tengah terdapat

pada pertengahan garis tengah dan dikelilingi oleh sebuah lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard). Untuk daerah gawang terdapat pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut: dua buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat pada sisi kiri dan kanan gawang, dengan jarak 5,5 m (6 yard) diukur dari bagian sebelah dalam tianggawang. Kedua garis ini dibuat ke dalam lapangan permainan dengan panjang 5,5 m (6 yard) dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah gawang.

Pada daerah pinalti dibuat pada masing-masing ujung lapangan permainan sebagai berikut: dua buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat pada sisi kiri dan kanan gawang, dengan jarak 16,5 m (18 yard) diukur dari bagian sebelah dalam tiang gawang. Kedua garis ini dibuat ke dalam lapangan permainan dengan panjang 16,5 m (18 yard) dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah pinalti. Pada setiap daerah pinalti dibuat sebuah titik pinalti yang berjarak 11 m (12 yard) dari titik tengah antara kedua tiang gawang dan sama jaraknya dengan tiang gawang tersebut. Di luar daerah pinalti dibuat suatu garis busur/lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard) dari masing-masing titik pinalti.

Tiang bendera dengan tinggi  $\pm 1,5$  m (5 kaki) ditempatkan di bagian tiap sudut lapangan. Tiang bendera boleh juga ditempatkan di ujung garis tengah,  $\pm 1$  m di luar garis samping. Untuk tendangan sudut, dari setiap

bendera sudut dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1 m (1 yard) ke dalam lapangan permainan. Untuk lebar gawang adalah 7,32 m (8 yard) dan jarak dari bagian paling bawah mistar gawang ke tanah adalah 1,44 m (8 kaki). Lebar kedua tiang gawang dan lebar mistar gawang sama,  $\pm 12$  cm (5 inci) dan dipasang jaring gawang. Warna tiang dan mistar gawang harus berwarna putih.



**Gambar 1.Ukuran lapangan permainan sepakbola**

## 2. Kondisi Fisik

Menurut Irawadi (2010:1) menjelaskan “kondisi fisik terdiri dari dua unsur kata yaitu kondisi dan fisik. Dalam kamus Bahasa Indonesia kata kondisi diartikan keadaan sementara fisik berarti jasmani atau tubuh, jadi kondisi fisik yaitu keadaan tubuh”. Apabila dikaitkan kepada kesehatan, kondisi fisik diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas dalam kurun waktu tertentu. Menurut syafruddin (2011:64) “Kondisi berasal dari kata *condition* (bahasa latin) yang berarti keadaan. Sedangkan secara definitif, kondisi menurut Jonath dan Krempel meliputi keadaan

fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga". Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum kondisi awal, pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam suatu latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, perlu ditingkatkan untuk unsur-unsur kondisi fisik seperti daya tahan, kecepatan, daya ledak (*power*), kelincahan dsb. Fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. (Pasurney 2001:2).

Menurut Syafruddin (1999:31) "keadaan fisik dan psikis serta kesiapan atlet terhadap kesiapan-kesiapan khususnya suatu cabang olahraga. Secara teknologi kondisi fisik berarti keadaan fisik, keadaan tersebut meliputi sebelum (kemampuan awal) pada saat sebelum dan setelah menjadi proses latihan". Lutan (1991:110) "atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, biasanya akan terhindar dari cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat". Kemudian menurut Harsono (1996:1) berpendapat bahwa :

Kondisi fisik yang baik maka akan ada ; a. Peningkatan dalam sirkulasi dan kerja jantung, b. Peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan komponen fisik, c. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, d. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu tersebut diperlukan.

Dari kutipan di atas kondisi fisik merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi, karena dalam suatu pertandingan sepakbola membutuhkan waktu yang lama yaitu 2x45 menit. Untuk itu tanpa kondisi fisik yang baik, pemain tidak dapat mengikuti jalannya suatu pertandingan dengan baik sehingga hal ini menyulitkan untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan oleh masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahraga sepakbola. Seseorang dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik kalau ia mampu melakukan perkerjaan yang di bebankan kepadanya atau yang ingin di lakukan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Sehubungan dengan hal itu, kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, dsb. (Syafruddin, 1999:35). Menurut Pasurney (2001:3) menjelaskan bahwa:

Latihan fisik terdiri dari latihan fisik dasar yang beragam, dengan kata lain pelatihan yang mencakup seluruh aspek fisik yang bertujuan pelatihan yang harmonis dan bertujuan meningkatkan sistem kardiopulmalis (jantung dan peredaran darah) kekuatan otot dan ruang gerak sendi yang merupakan dasar hampir semua cabang olahraga.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa latihan kondisi fisik merupakan suatu fundamen fisik yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga.

Artinya latihan kondisi fisik yang diberikan harus dirancang sedemikian rupa atau direncanakan dengan baik, secara sistematis, sehingga hal ini akan dapat membantu atlet dalam mencapai prestasi.

Dalam penelitian ini yang akan dikaji kondisi fisik yaitu daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh.

### **3. Unsur – unsur kondisi fisik**

#### **a. Daya tahan (*endurance*)**

Menurut Sukadiyanto dalam Emral(2014:143)“daya tahan diitinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dan sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu”. Berdasarkan pengertian tersebut dapat kita simpulkan bahwa daya tahan jika dipandang dari segi kinerja otot diartikan sebagai kemampuan otot untuk bekerja dalam rentangan waktu tertentu, namun kalau dilihat dari segi sistem energi, daya tahan adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam waktu tertentu.

Menurut Harre dalam Emral (2014:143) Latihan daya tahan adalah kemampuan melawan kelelahan, yang terlihat dengan kemampuan melakukan repetisi dalam jumlah yang banyak disertai

pemulihan yang cepat. Menurut Irawadi (2010:28) menjelaskan “daya tahan (*endurance*) yaitu kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang cukup lama tanpa kelelahan yang berlebihan”. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang melakukan intentitas kerja atau jauh dari kelelahan (Arsil, 1999:19). Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa daya tahan merupakan kemampuan individu untuk melakukan kerja secara berulang-ulang pada periode atau waktu tertentu atau kemampuan untuk menahan kelelahan dalam suatu aktifitas fisik.

Menurut Lubis dalam Emral (2014:220) latihan daya tahan khusus diterapkan pada fase pra kompetisi dan kompetisi, tujuannya meningkatkan kemampuan latihan teknik, taktik, dan strategi untuk mempersiapkan prestasi puncak.

Pemain yang memiliki daya tahan yang baik maka kemampuannya untuk mengatasi kelelahan akan lebih baik pula. Terutama pada saat bermain selam 90 menit dalam satu kali pertandingan pemain tidak mengalami kelelahan fisik. Adapun beberapa contoh latihan daya tahan di lapangan antara lain tes jalan lari 15 menit *balke*, tes jalan kaki 1 *mill*, tes lari 12 menit atau 2,4 kilo meter menurut couper dan lain sebagainya.

Berdasarkan kutipan di atas daya tahan merupakan kesanggupan seseorang untuk bertahan dalam melaksanakan aktivitas secara terus menerus tanpa mengalami kecelakaan. Secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan. Kemampuan jantung dapat menambah volume semenit untuk transport oksigen dan zat-zat yang di pergunakan dalam sistem metabolismik. Dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja maka pompa darah akan lebih lancar sehingga sel yang memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai keperluannya. Sehubungan dengan hal itu, dapat kita simpulkan bahwa daya tahan merupakan kemampuan atau kesanggupan bertahan seseorang dalam beraktifitas atau kegiatan fisik secara terus menerus tanpa mengalami kecelakaan dengan intensitas tertentu dan dalam kurun waktu yang relatif lama. Oleh sebab itu dalam penelitian ini kemampuan daya tahan(*endurance*) pemain sepakbola Liga Pelajar Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh, di ukur dengan tes *Kapasitas Aerob Maksimal (VO2 Max)*.

### **b. Kecepatan (*Speed*)**

Menurut Ismaryati (2006:57) bila ditinjau dari sitem gerak, kecepatan adalah “kemampuan dasar mobilitas system syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”. Sementara Harsono (1988:216) mengatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau

kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Selanjutnya Matthews dalam Arsil (1999:62) “kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin”. Selanjutnya Syafruddin (2011:123) menjelaskan bahwa kecepatan secara fisiologis sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan, dan kemampuan otot”.

Menurut Irawadi (2010:51) “kecepatan adalah kemampuan seseorang berpindah tempat dari satu titik ke titik lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sehubungan dengan hal itu, (Harsono, 1986:14) menjelaskan “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat- singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh detik dan waktu yang cepat.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan diukur dengan satuan detik di bagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerak tubuh dalam waktu sesingkat mungkin. Kemudian laju gerak dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Pada cabang olahraga sepakbola, kecepatan sangat dibutuhkan untuk melakukan pengerakan, seperti kembali kedaerah pertahanan disaat lawan untuk mengantisipasi serangan lawan, mengejar bola yang di *dribbling* oleh lawan, serta untuk memotong bola pacuan yang di

umpan oleh lawan kepada temannya. Selain hal itu, kecepatan juga dibutuhkan saat men-*dribbling* bola agar tidak dapat direbut oleh lawan, serta untuk menerima bola pacuan ketika melakukan serangan, dsb.

Dari uraian tersebut dapat dikemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh menggerakan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja secara mekanik. Dalam permainan sepakbola kecepatan adalah faktor utama dalam pertandingan baik untuk bertahan maupun untuk melakukan serangan yang cepat. Dengan demikian jelas bahwa kecepatan memegang peranan yang sangat besar dan penting dalam cabang olahraga sepakbola. Untuk meningkatkan kecepatan tubuh dapat dilakukan kedalambentuk latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti latihan *hollow sprint, interval training, shuutle run*, latihan *sprinter* dan lain-lain.

Menurut Bompa dalam Emral(2014:220) “faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain di tentukan oleh: keturunan, waktu reaksi, kekuatan, teknik, elastisitas otot, konsentrasi dan kemauan”. Selain faktor tersebut menurut McArdle dalam Emral “jenis otot juga berpengaruh terhadap tingkat kecepatan yang dimiliki seseorang. Dengan demikian kecepatan di tentukan oleh faktor keturunan, waktu reaksi, kekuatan (kemampuan mengatasi beban pemberat), teknik, elastisitas otot, jenis otot, konsentrasi dan kemauan”.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang pengertian kecepatan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kecepatan adalah

merupakan suatu kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses system persyarafan, dan kemampuan otot dalam satuan waktu tertentu. Dalam arti lain dapat dikatakan sebagai kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian untuk mengukur kecepatan (*speed*) menggunakan tes lari cepat 50 meter.

### c. Kelincahan (*Agility*)

Menurut Ismaryati (2006:41) “kelincahan merupakan persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Sementara Cholik Mutohir dkk (2004:121) mengatakan kelincahan yaitu “kemampuan seseorang merubah arah atau posisi, kecepatan merupakan unsur yang penting dalam kelincahan. Di samping itu perlu adanya koordinasi yang baik”. Disisi lain Lutan (1991:116) mengemukakan bahwa ”kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan kelentukan, tanpa kelentukan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah”.

Selanjutnya Sajoto (1988:9) mengatakan “kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga”. Nossek dalam Asril (1999:93) lebih lanjut menyebutkan bahwa “kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan

mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas”.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah diuraian di atas, maka jelaslah bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang merubah arah atau posisi, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi merupakan unsur yang penting dalam kelincahan. Dalam arti bahwa kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari beberapa komponen. Bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan dalam bermain sepakbola harus mengacu pada bentuk latihan seorang pemain untuk dapat bergerak dengan cepat serta mengubah arah tanpa ada kehilangan keseimbangan seperti latihan lari bolak balik (*shuttle run*), lari maju mundur, lari rintangan, dan lari zig-zag run.

Kelincahan sangat membantu *foot work* dalam permainan. Jadi kelincahan yang dimiliki seseorang semakin baik, maka *foot work*-nya semakin baik pula. Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur, jangan mengharap dapat bermain dengan baik. Gerakan kaki yang lincah dan teratur berarti pemain pada saat menggiring bola dapat merubah-ubah arah dan menghindari lawan dengan cepat. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat seseorang melakukan menggiring bola yaitu dengan gesit dan lincah merubah-rubah posisi tubuh untuk memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah yang lain, seperti terlihat pada gambar 1 pada halaman sebelumnya. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan

kecermatan. Dalam penelitian untuk mengukur kelincahan(*agility*) yaitu dengan menggunakan tes *zigzag- run*

**d. Daya ledak (*explosive power*)**

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Hampir semua cabang olahraga memerlukan daya ledak. Untuk itu daya ledak harus diberikan kepada setiap pemain sepakbola dalam usaha meningkatkan prestasi. Menurut Bompa dalam Syahara (2004:23-30) daya ledak (*power*) merupakan hasil dari perpaduan komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan dan di pertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Menurut Jonath dan Krempel dalam (Syafruddin, 1996 : 58) “daya ledak (*Power*) adalah kemampuan sementara otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi”. Sehubungan dengan hal itu, menurut Philip dalam (Arsil 1999:23) Menyatakan: “*Power* adalah kemampuan untuk menggunakan tenaga maksimum dalam waktu yang sesingkat mungkin”. Hal senada juga dikemukakan oleh (Bafirman dkk, 1999: 56-57) *Power* adalah “kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *Explosive* dengan cepat”.

Dari penjelasan tersebut dapat dikemukakan bahwa daya ledak merupakan suatu kekuatan maksimal tubuh dalam waktu sesingakat-singkatnya. Dalam sepakbola pada saat berlari daya otot ledak tungkai bawah harus bagus agar dapat melakukan tendangan (*shooting*) dan merampas bola dengan kepala (*heading*). Banyak kita lihat orang yang

memiliki otot yang besar akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerak yang cepat.

Menurut Harre dalam Asril (1999:71) kekuatan kecepatan (Power) merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak ini terutama dibutukan dalam cabang-cabang olahraga yang menuntut ledakan (*explosive*) tubuh, seperti berlari dan shooting, melakukan heading di udara dalam permainan sepakbola.

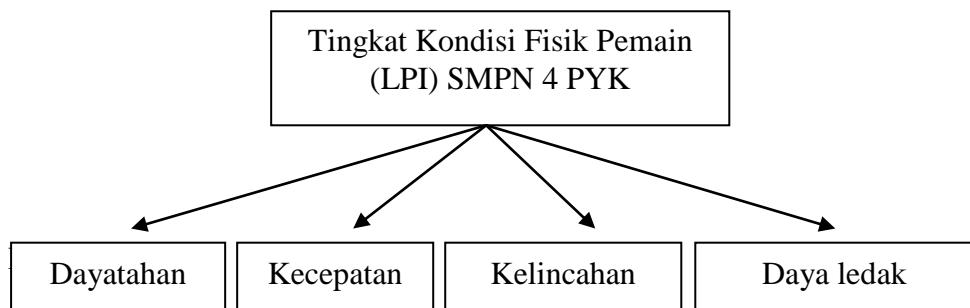
Jadi, dapat dikemukakan bahwa daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dengan kontraksi otot yang tinggi. Kekuatan yang menggambarkan otot untuk mengatasi beban dan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dalam daya ledak. Oleh sebab itu untuk menghasilkan daya ledak seorang atlet dapat melakukan dengan latihan terprogram dan berkesinambungan seperti lompat jauh tanpa awalan, *Standing Broad Jump*, *vertical jump* dan lain-lain.

Sehubungan dengan hal itu, dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai yaitu kemampuan otot tungkai menghasilkan gerakan atau kemampuan otot tungkai dalam mengatasi beban fisik dengan kuat dan cepat dalam aktifitas fisik. Dalam penelitian untuk mengukur daya ledak(*explosive power*) yaitu menggunakan tes lompat tegak(*vertical jump*) untuk kekuatan otot tungkai pada pemain Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh.

## B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan pendapat serta teori-teori dikemukakan para ahli serta yang dipaparkan dalam kajian teori peneliti berpendapat prestasi olahraga merupakan masalah yang menjemuk, maksudnya terhadap banyak faktor dan hal yang mempengaruhinya prestasi seorang atlet sepakbola. Kesemua faktor ini sering dikaitkan satu sama lain. Salah satu faktor utama dalam sepakbola adalah kondisi fisik, yang terdiri dari daya tahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Dalam permainan sepakbola memakai waktu 2x45 menit yang dan lapangan yang luas dan banyak pergerakan di lapangan membutuhkan kondisi fisik seperti daya tahan pada saat bermain 2x45 menit, kecepatan sprint pada saat kembali kearah pertahanan melakukan serangan balik, daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *heading* maupun *shooting*, kelincahan pada saat mengubah arah atau posisi. Untuk tampil dalam suatu pertandingan secara maksimal maka dibutuhkan kondisi fisik yang prima, kondisi tersebut seperti yang telah dikemukakan yaitu terdiri dari daya tahan aerobik, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Perlu juga diketahui bahwa tanpa adanya daya tahan yang baik tentu pemain akan cepat lelah dalam bertanding. Selain itu, kecepatan juga sangat dibutuhkan dalam bermain, baik di saat mengejar bola lawan maupun disaat *mendribbling* bola dan memotong lajunya bola, tanpa di dukung dengan kecepatan yang baik tentu pemain tidak akan mampu bermain dengan cepat dan bola yang dikuasai lawanpun tak bisa dikejar. Begitu juga dengan daya ledak otot tungkai yang berguna di saat melakukan *shooting* dan *heading*, serta

kelincahan yang berfungsi untuk mengubah arah dengan lincah tanpa terganggu keseimbangan. Tanpa didukung dengan kondisi fisik tersebut tentu pemain tidak akan mudah bermain dengan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagian di bawah ini :



**Gambar 2 : Bagian kondisi fisik pemain sepakbola LPI SMPN 4 Payakumbuh**

### C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik yang meliputi:

1. Seberapa jauh daya tahan yang dimiliki pemain Sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh ?
2. Seberapa jauh kecepatan yang dimiliki pemain Sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh ?
3. Seberapa jauh kelincahan pemain Sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh ?
4. Seberapa jauh kekuatan pemain Sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh ?

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Payakumbuh = 33.07 liter/menit artinya KURANG.
2. Rata – rata tingkat kecepatan yang dimiliki oleh pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Payakumbuh = 5.884 detik artinya SEDANG.
3. Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Payakumbuh = 9.089 detik artinya KURANG SEKALI.
4. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Payakumbuh = 43.7cm artinya SEDANG.
5. Secara keseluruhan kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMPN 4 Payakumbuh perlu ditingkatkan lagi.

## B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian ***“Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Liga Pelajar Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh”*** yaitu sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada dan agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik lagi.
2. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobik* melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak jauh dan meningkatkan kecepatan melalui latihan *sprint*.
3. Diharapkan kepada pemain untuk meningkatkan lebih kelincahan melalui latihan lari *zig-zag run*, *dodging run* dan lari maju mundur dan lebih meningkatkan serta *daya ledak otot tungkai* dengan latihan yang terstruktur yang mengacu pada setiap kondisi fisik yang mendukung.
4. Penelitian ini hanya melihat kondisi fisik pemain sepakbola Liga Pelajar Indonesia (LPI) SMPN 4 Kota Payakumbuh. untuk itu perlu dilakukan penelitian pada kondisi yang lain yaitu pada teknik, taktik dan mental dari pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang : FIK UNP
- \_\_\_\_\_, (1999). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. (2002). Prosedur Penelitian (edisi revisi v). Jakarta Rineka Cipta
- Emral. (2014). *Metodologi Latihan Fisik*. Padang : Sukabina Press
- Salman Erick. 2013. “Kontribusi  $Vo_2$ maks terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas ilmu keolahragaan Universitas negeri padang”. Skripsi. FIK UNP.
- Hasanah, Ina. (2007). *Sepakbola*. Jakarta : PT. Induk jaya Adi Pratama
- Harsono, (1986). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI pusat.
- Irawadi, Hendri. (2010). *Kondisi Fisik*. FIK UNP
- \_\_\_\_\_. (2011). *Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Lutan, dkk (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Poerwadarminto. (1984). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Pasurnay, Paulus. (2001) *Latihan Fisik Olahraga*. Yogjakarta : Pusat Pendidikan dan Penataran Koni Pusat
- PSSI. (2008), *Peraturan Umum Pertandingan* : Jakarta
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- \_\_\_\_\_. (1999). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP
- Syahara, Sayuti. (2004). *Kemampuan biomototik dan metodologi pengembangan*. Padang : UNP Padang.
- Soekarman, R. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembinaan Pelatih Dan Atlet*. Jakarta : CV. Haji Mas Agung
- Seojono. (1984). *Olahraga dan Umur*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Univfersitas Indonesia.