

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 PADANG PANJANG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**RANDY VERNANDA  
NIM. 98078**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang

**Nama : Randy Vernanda**

**Nim/Bp : 98078 / 2009**

**Prodi : Penjaskesrek**

**Jurusan : Pendidikan Olahraga**

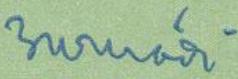
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

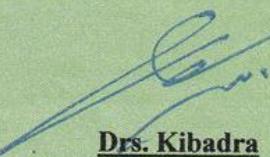
Padang, Mei 2013

Disetujui oleh :

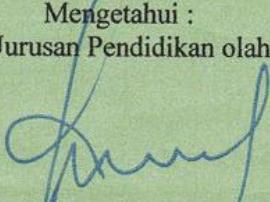
Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**  
NIP. 195911211986021006

  
**Drs. Kibadra**  
NIP.195701181985031003

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Pendidikan olahraga

  
**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 195907051985031002

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

### TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 PADANG PANJANG

*Dinyatakan lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

Nama : Randy Vernanda  
Nim/Bp : 98078/2009  
Prodi : Penjaskesrek  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

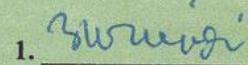
Padang, Mei 2013

#### Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

1. 

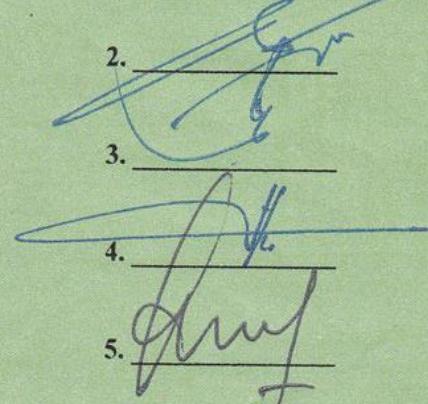
2. Sekretaris : Drs. Kibadra

2. 

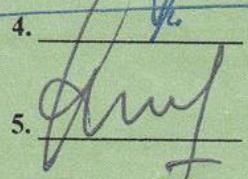
3. Anggota : Drs. Zarwan, M. Kes

3. 

4. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.kes

4. 

5. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

5. 

الحمد لله رب العالمين

Alhamdulillâhirabbi'âlamîn....

Ya Allah.... Ya Robbi....

*Berkat kuasaMu YA ALLAH aku dapat mewujudkan karya kecilku ini. Walau kadang cobaan dan rintangan kehidupan selalu menghadang...*

*Ya allah, berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu yang telah engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua ibu bapak ku.*

*Dan untuk mengerjakan amal baik yang engkau ridhoi dan masukkan aku ke dalam rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba Mu yang shaleh*

*(Q.S An-Naml: 19)*

*Allah tidak akan memikul tanggung jawab kepada seseorang, melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Untuknya lahir (pahala) amal baiknya dan dia pulalah yang akan menderita dari kejahatan yang diperbuatnya.*

*(Q.S Al-Baqarah: 286)*

*Pelajarilah ilmu karena ilmu itu bagi allah merupakan suatu kewajiban, mengajar itu merupakan suatu sedekah sedangkan menggunakan ilmu bagi yang membutuhkan merupakan suatu pendekatan diri kepada allah (AL-Haddits)*

*Alhamdulillah.....puji syukur atas kehadirat –Mu ya Allah...*

*Karena hari ini telah kuraih sebuah keinginan cita cita, yang selama ini bagaikan mimpi belaka yang aku capai.*

*Dalam ridho-MU ya allah.....*

*Tiada kata yang bisa terucap, selain memuji sagala kebesaran asma- MU*



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Mei 2013

Yang menyatakan,



Randy Vernanda

98078

## ABSTRAK

**Randy Vernanda. 98078/2009 : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola  
Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang  
Panjang**

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola sekolah menengah pertama negeri 4 Padang Panjang. Tujuan penelitian ini adalah; (1) untuk mengetahui sejauhmana tingkat kemampuan kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang, (2) untuk mengetahui sejauhmana tingkat kemampuan kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang, (3) untuk mengetahui sejauhmana tingkat kemampuan daya tahan aerobic yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang, dan (4) untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua susunan pemain yang terdaftar mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Padang Panjang yang berjumlah 18 orang, karena populasi kurang dari 100 maka teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes masing-masing variabel. Data yang diperoleh diolah menggunakan statistik deskriptif dengan formula  $P = F/N \times 100\%$ .

Hasil penelitian menjelaskan bahwa; (1) Kecepatan (lari 50 M) pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang dikatagorikan Kurang, Dengan rata-rata 7.23 detik berada pada klasifikasi kurang dengan frekuensi 10 orang (55.56%), (2) Kelincahan (*zig-zag run*) pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang dikatagorikan Kurang, Dengan rata-rata 8,26 detik berada pada klasifikasi Cukup dengan frekuensi 9 orang (50.00%), (3) Daya tahan (Lari 2400 m) pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang dikatagorikan Sedang, Dengan rata-rata 13.42 menit berada pada klasifikasi Sedang dengan frekuensi 11 orang (61.11%) dan (4) Daya Ledak otot tungkai (*standing broad jump*) pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang dikatagorikan Sedang, Dengan rata-rata 2,06 menit berada pada klasifikasi Sedang dengan frekuensi 18 orang (100%).

## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan nikmat waktu dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna meraih gelar keserjanaan. Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Penasehat Akademik dan Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis.
2. Bapak Drs. Kibadra selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Edwarsyah, M.Kes serta Drs. Yulifri, M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.
4. Seluruh staf dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai Pembina dan penasehat selama perkuliahan.
5. Kedua Orang Tua dan Keluarga yang selalu memberikan sumbangan moril maupun materil pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Selanjutnya kepada seluruh rekan mahasiswa yang telah memberikan semangat dan motivasi bagi penulis.

Semoga bantuan, dorongan, pemikiran, nasehat dan ilmu yang diberikan kepada penulis menjadi amal baik dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT. Dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, April 2013

Randy Vernanda

## DAFTAR ISI

Halaman

### HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PERSEMBAHAN

### SURAT PERNYATAAN

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
----------------------	----------

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
-----------------------------	-----------

<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
-------------------------	-----------

<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
----------------------------	-----------

<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
---------------------------	------------

<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
------------------------------	-------------

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8

### **BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

A. Kajian Teori.....	9
1. Sepakbola .....	9
2. Kondisi fisik .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	25
C. Pertanyaan Penelitian .....	26

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Penelitian .....	27
B. Tempat dan Waktu .....	27

C. Populasi Sampel .....	27
D. Definisi Operasional .....	28
E. Jenis dan Sumber Data .....	29
F. Teknik Pengumpulan Data .....	30
G. Prosedur Penelitian.....	35
H. Teknik Analisa Data.....	37

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	38
1. Kecepatan ( Lari 50 M ).....	38
2. Kelincahan ( <i>zig-zag run</i> ).....	40
3. Daya Tahan ( Lari 2400 m).....	41
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	43
B. Pembahasan .....	45
1. Kondisi fisik sepakbola dilihat dari segi Kecepatan .....	45
2. Kondisi fisik sepakbola dilihat dari segi Kelincahan.....	46
3. Kondisi fisik sepakbola dilihat dari segi Daya Tahan Aerobik .....	48
4. Kondisi fisik sepakbola dilihat dari segi Daya Ledak Otot Tungkai .....	49

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	51
B. Saran .....	51

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Tes lari 50 meter.....	31
2. Tes <i>Zig-zag run</i> .....	32
3. Tes daya tahan aerobic .....	33
4. Tes daya ledak otot tungkai.....	35
5. Histogram Lari 50 m .....	39
6. Histogram Kelincahan( <i>Zig-Zag Run</i> ).....	41
7. Histogram Daya Tahan( Lari 2400 M).....	43
8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	45

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma Standarisasi Lari Sprint 50 meter.....	31
2. Norma Standarisasi Test <i>zig-zag run</i> .....	32
3. Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan Aerobik Lari 2400 meter .....	34
4. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Tungkai. ....	35
5. Klasifikasi Tes Kecepatan (Lari 50 m) .....	38
6. Klasifikasi Tes Kelincahan( <i>Zig-Zag Run</i> ) .....	40
7. Klasifikasi Tes DayaTahan (Lari 2400 m).....	42
8. Klasifikasi Tes Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>standing broad jump</i> ).....	44

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang .....	55
2. Data Tes Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang .....	56
3. Dokumentasi Penelitian .....	57

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pada saat sekarang ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun disegala bidang. Pembangunan ini salah satunya dilakukan melalui bidang olahraga, karena dengan olahraga diharapkan generasi penerus mempunyai watak, kepribadian, keberanian, disiplin, kerja sama dan tanggung jawab di dalam diri setiap individu. Melalui olahraga juga dapat dijadikan sarana untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa, dan juga dapat menjunjung tinggi nama baik, harkat dan martabat bangsa baik ditingkat yang rendah sampai tingkat yang tertinggi.

Untuk mempermudah tercapainya prestasi olahraga tertinggi, pemerintah saat sekarang ini sangat berperan aktif dalam meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai di daerah.

Hal ini seperti apa yang dibunyikan dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 tentang keolahragaan nasional BAB VII pasal 21 ayat 1 yaitu : “ pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”.

Salah satu cabang olahraga yang populer di dunia sampai saat ini permainan sepakbola. Sepakbola telah mengalami perubahan dan perkembangan. Dari bentuk permainan sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modren seperti sekarang ini yang sangat disenangi orang banyak.

Dalam rangka membangun bangsa indonesia secara keseluruhan, menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan dimasa yang akan datang salah satunya usaha tersebut dengan membina generasi muda melalui cabang olahraga sepakbola, tujuannya dari pembinaan adalah untuk meningkatkan prestasi maka untuk dapat mengejar prestasi puncak diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik, latihan untuk membentuk dan mengubah respon fisiologis disamping elemen fisik yang terlibat dalam latihan. Pada saat sekarang ini banyak yang perlu diperhatikan oleh pelatih atau pembinaan oleh atlet itu sendiri, misalnya faktor kondisi fisik, taktik, mental dan kondisi fisik dan model latihan yang mendukung. Hal tersebut sesuai yang dikemukakan oleh sugiyono (dalam Halal hamdi 2011 : 2) bahwa mencapai prestasi atau hasil yang sesuai yang diharapkan dalam olahraga, diperlukan berbagai persyaratan antara lain.

1. Bakat, minat dan motivasi berolahraga pelaku (siswa).
2. dukungan moral dan materil dari keluarga.
3. proses pembinaan secara berkesinambungan dan terprogram menggunakan pendekatan metode yang baik dalam suatu yang relative lama.
4. dukungan sarana dan prasarana yang memadai.
5. kondisi fisik yang baik klimatologis dan kultural yang kondusif.

Dalam kutipan di atas jelas untuk mencapai hasil yang sesuai dengan yang diharapkan dalam melakukan pembinaan olahraga sepakbola diperlukan

bakat dan minat dan diiringi dengan kondisi fisik yang prima untuk berolahraga dari siswa itu sendiri. Keberhasilan pembinaan olahraga di sekolah akan tergambar pada kemampuan dalam mengaplikasikan semua bentuk materi latihan yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis. Penerapan latihan yang sistematis penuh variasi, berkesinambungan merupakan yang dapat menjawab tantangan pembinaan untuk mendapatkan suatu prestasi.

Sudjarwo (dalam Teguh Iman Perdana 2012 : 3) menyatakan bahwa “untuk meraih prestasi sepakbola yang baik di samping usaha pembinaan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan teknik, kondisi fisik, taktik, mental, motivasi, sarana dan prasarana, dan pelatih yang baik”. Untuk dapat bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik. Pendapat ini mengemukakan bahwa kondisi fisik dan teknik dasar merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam pencapaian prestasi seorang pemain sepakbola.

Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan

sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola.

Dalam permainan sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang cukup baik. Contohnya saja kecepatan, Setiap pemain harus memiliki kecepatan apalagi dibidang olahraga sepakbola sangat berguna sekali untuk menyerang dan bertahan. Kelincahan sangat berguna pada saat bermain bola untuk mengecoh lawan dan menggiring bola, Daya tahan pemain sepakbola harus baik karena dalam permainan sepakbola memiliki waktu yang cukup lama. Daya ledak otot tugkai berguna pada saat mengambil bola tinggi dalam permainan sepakbola, jadi selain teknik dan taktik juga dibutuhkan kondisi fisik yang prima dalam permainan sepakbola. agar kondisi fisik pemain atlit baik, haruslah ada latihan yang teratur dan bentuk-bentuk latihan yang berguna untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.

Selain dengan ditandainya banyak bermunculan sekolah sepakbola, juga ditandai dengan munculnya pembinaan olahraga ditingkat sekolah. Hal ini merupakan salah satu usaha dari pemerintah dalam hal ini dinas pendidikan berusaha meningkatkan olahraga sepakbola melalui jenjang sekolah, contohnya saja seperti diadakannya ekstrakurikuler di sekolah, begitu juga dengan sering diadakannya turnamen sepakbola di tingkat sekolah misalnya seperti Liga Pendidikan Indonesia.

Salah satu sekolah yang telah menerapkan olahraga sepakbola dalam materi ekstrakurikulernya adalah SMP Negeri 4 Padang Panjang. Sejak

semarak dilaksanakannya turnamen sepakbola antar sekolah, seperti Liga Pendidikan Indonesia, Walikota cup dan lain-lain, SMP Negeri 4 Padang Panjang semakin memperhatikan pembinaan olahraga sepakbola di sekolah tersebut.

Setelah mengikuti banyak turnamen dan beberapa uji coba, ternyata tim sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang belum memperoleh hasil yang begitu maksimal, dari hasil pengamatan LPI tahun 2009 pernah mewakili kota Padang Panjang untuk ke tingkat propinsi dan sampai sekarang tidak pernah lagi mewakili padang panjang ke kota padang. Dalam turnamen walikota cup SMP N 4 Padang Panjang hanya mampu memperoleh peringkat ke 4. Hal ini mungkin saja disebabkan oleh beberapa faktor seperti : 1. Kondisi fisik, 2. Teknik, 3. Taktik dan 4. Mental.

Salah satu faktor penting dalam permainan sepakbola yang akan tetap dibutuhkan serta diperlukan sepanjang masa adalah kondisi fisik, karena tanpa ada kondisi fisik yang baik tidak akan tercapai suatu permainan yang maksimal meskipun penguasaan teknik, taktik dan mental sudah baik. Seperti di sekolah SMP Negeri 4 Panjang Panjang terlihat sekali kekurangan kondisi fisik tersebut.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lihat di lapangan, pemain sepakbola SMP N 4 Padang Panjang ini kalah dibidang kondisi fisik dibandingkan tim lawan, baik itu dari segi kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan daya ledak. Kondisi seperti ini tentu tidak memungkinkan bagi tim sepakbola SMP N 4 Padang Panjang untuk berprestasi secara maksimal.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas tentang kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang, maka di identifikasi masalah sebagai berikut, yaitu :

1. Daya tahan aerobic.
2. Kecepatan.
3. Kelincahan.
4. Daya ledak otot tungkai.
5. Kekutan.
6. Keseimbangan.
7. Kelentukan.

## **C. Pembatasan masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, mengingat luasnya permasalahan dan berbagai keterbatasan maka penulis membatasi masalah pada :

1. Kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMP N 4 Padang Panjang.
2. Kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMP N 4 Padang Panjang.
3. Daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola SMP N 4 Padang Panjang.
4. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola SMP N 4 Padang Panjang.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Sejauh mana tingkat kemampuan kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang ?
2. Sejauh mana tingkat kemampuan kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang ?
3. Sejauh mana tingkat kemampuan daya tahan aerobic yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang ?
4. Sejauh mana tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang?

## **E.Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang.
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang.
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan aerobic yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang.

4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian maka diharapkan hasilnya bermanfaat sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan program strata satu (S1) pada jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai salah satu masukan bagi pihak sekolah guru atau pelatih dan siswa dalam pembinaan olahraga sepakbola di SMP Negeri 4 Padang Panjang.
3. Sebagai bahan masukan bagi para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama dan mendalam.
4. Sebagai sumbangan bahan bacaan di perpustakaan FIK UNP Padang.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

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

###### **a. Permainan Sepakbola**

Sepakbola dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan (PSSI 2007/2008 : 18). Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepakbola yang baik perlu bimbingan dan tuntunan tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat popular di dunia. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dunia yang disingkat dengan FIFA (*Federation International the Football Association*), dan di Indonesia, organisasi yang menaungi sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), yang berdiri pada tanggal 19 April 1930. Permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah seorang dari pemain diantaranya menjadi penjaga gawang. Dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua orang hakim garis. Dimainkan di lapangan yang rata berbentuk persegi panjang ukuran

panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter, yang dibatasi garis selebar 12 cm serta dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter. Permainan berlangsung dalam dua babak disesuaikan dengan tingkat umur, usia 12 tahun ke bawah lamanya permainan 2 x 10 menit, sedangkan usia 13 – 15 tahun 2 x 35 menit, selanjutnya usia 16 – 19 tahun 2 x 45 menit, dan untuk usia 20 tahun ke atas waktu istirahat disamakan yaitu 2 x 15 menit (Nurdin 2005 : 4).

Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan terpenting diantaranya kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur, kecepatan, kekuatan, daya tahan aerobik dan kelincahan. Sedangkan kemampuan teknik terdiri dari menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola dan menepis bola khususnya penjaga gawang. Selain hal di atas beberapa hal yang tak kalah penting diantaranya taktik, strategi dan kerjasama.

Menurut tim pengajar sepakbola FIK UNP (2003 : 55) Kemampuan tersebut dapat direalisasikan dalam 3 situasi dasar yaitu : a) situasi pertama : tendangan kegawang-pertahanan gawang. b) situasi dasar kedua : mencari kesempatan menendang kegawang dan perlindungan daerah kegawang. c) situasi dasar ketiga : menyusun serangan dan melakukan gangguan.

Permainan sepakbola juga terdiri dari beberapa antara lain fisik, taktik, strategi, dan mental. Faktor fisik merupakan salah satu faktor yang memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik yang perlu

diperhatikan dalam sepakbola diantaranya kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai dan lain sebagainya. Semua komponen kondisi fisik di atas sangat diperlukan bagi pemain sepakbola, contohnya dalam melakukan (*shooting*) kegawang memerlukan kekutan otot tungkai, dalam mendribble bola diperlukan kelincahan, *counter attack* memerlukan kecepatan, untuk dapat bermain 2 x 45 tanpa mengalami kelelahan diperlukan daya tahan aerobik dan lain sebagainya.

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik disamping kondisi yang prima bagi pelakunya. Disamping itu sepakbola menuntut kreativitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan sendiri. Menurut Nurdin (2005 : 4) “Sepakbola adalah sebuah permainan sederhana, dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya”.

Berdasarkan kutipan-kutipan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa olahraga sepakbola sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, supaya tekniknya lebih baik. Bagi pelakunya yang menampilkan dalam permainan dan berbagai unsur lainnya seperti taktik yang sudah direncanakan melalui program latihan yang telah dibuat dan disesuaikan dengan usia atlet sepakbola itu sendiri.

## **b. Teknik Dasar Sepakbola**

Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Darwis (1999 : 48) menyatakan bahwa “teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola”.

Sedangkan menurut Bisanz (dalam Yulifri 2010 : 65) mengatakan bahwa terdapat dua komponen teknik dasar sepakbola yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

### 1.Teknik dasar tanpa bola antara lain :

#### a) Lari

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

#### b) Melompat

Melompat dalam bermain sepakbola merupakan suatu usaha untuk mengambil bola tinggi yang tidak mungkin diambil menggunakan kaki. Adakalanya melompat untuk mengambil bola dengan kepala maupun dengan menggunakan kaki. Pada umumnya melompat dengan menggunakan dua cara menumpu yaitu menumpu dengan satu kaki dan menumpu dua kaki, yang lebih banyak dilakukan dengan

menumpu dua kaki, karena biasanya dalam perebutan bola tinggi pemain dengan lawan sangat dekat sehingga tidak mungkin menolak dengan satu kaki. Dengan demikian perlu seorang pemain sepakbola dapat melompat tanpa melakukan awalan dan menolak menggunakan dua kaki.

c) *Tackling* (merampas bola)

Merampas bola dari lawan merupakan suatu kewajiban bagi setiap pemain yang sedang bertahan atau saat bola dimainkan oleh pihak lawan. Pelaksanaan merampas bola harus sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang berlaku atau digarisnya dalam peraturan-peraturan sepakbola.

d) Rempel (*Body Chart*)

*Body chart* merupakan usaha mendorong lawan dengan menggunakan samping badan pada lengan (disesuaikan dengan peraturan yang berlaku). Hal ini dapat dilakukan dalam usaha mempertahankan bola pada saat lawan berusaha mengambil atau menguasai bola.

2. Teknik dengan menggunakan bola

a) Menendang

Menedang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan kaki atau bagian kaki menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam,

menggelinding, maupun melayang di udara. Selanjutnya tim sepakbola (2003 : 63) mengemukakan tujuan dari menendang bola adalah:

- 1) Untuk memberikan bola kepada teman.
- 2) Memasukkan bola ke gawang lawan.
- 3) Untuk menghidupkan bola setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjuru, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- 4) Untuk melakukan *clearing* untuk membersihkan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

b) Menahan dan mengontrol bola

Menahan dan mengontrol bola dalam permainan sepakbola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola yang selanjutnya untuk dikuasai sepenuhnya. Dengan demikian bola akan dapat dimainkan selanjutnya baik dalam menyusun serangan begitu juga dalam membangun serangan balik. Jadi tindakan menahan bola merupakan kegiatan pendahuluan untuk mengontrol bola. Istilah menahan bola (*stopping*) dalam perkembangan persepakbolaan modern bukan menghentikan bola melainkan memperlambat lajunya bola dengan menggunakan bagian tubuh yang diperbolehkan oleh peraturan permainan.

Dalam usaha menahan bola akan ada dua situasi bola yaitu pertama bola yang berada di tanah atau bola yang menggelinding dari berbagai macam arah. Kedua, bola yang sedang melayang di udara selain itu juga ada dua tingkatan dari bola tersebut bola yang datangnya keras dan bola yang datangnya lambat. Untuk dapat hasil yang baik perlu diperhitungkan dari situasi bola tersebut.

c) Mengiring bola

Mengiring bola merupakan suatu teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

d) Melempar bola

Melempar bola atau *throw-in* merupakan salah satu yang perlu diketahui setiap pemain. Dari segi teknik melempar bola merupakan salah satu usaha untuk menghidupkan bola mati karena keluar dari garis samping yang sebelumnya disentuh oleh salah seorang pemain. Untuk melanjutkan permainan maka lawan melakukan lemparan kedalam. Ciri-ciri dari lemparan ini adalah melempar bola kepada teman dan kalau dapat melempar sejauh mungkin ke daerah pertahanan lawan. Saat melakukan lemparan sesuai dengan peraturan yaitu kedua kaki tidak menginjak garis, melempar menggunakan dua tangan dan ayunan tangan harus melewati belakang kepala. Jadi teknik pelemparan harus sesuai dengan peraturan.

e) Teknik penjaga gawang

Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Teknik penjaga gawang dalam usaha menghindarkan agar bola jangan masuk gawang.

## 2. Kondisi Fisik

### a. Pengertian Kondisi Fisik

Menurut jhonat dan Krempel (dalam syafruddin 1999 : 5) pengertian kondisi fisik dalam olahraga dapat dilihat dalam arti sempit dan luas. Dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, sedangkan dalam arti luas meliputi kekuatan, daya tahan, kelenturan (*fleksibility*) dan kondisi. Sedangkan menerut Nossek (dalam Boby Chandra 2011 : 14) dalam dasar-dasar olahraga bahwa “kondisi fisik berasal dari bahasa latin yaitu *condition* yaitu berarti “keadaan”, sedangkan secara defenitif yaitu keadaan fisik atau tubuh serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga”. Menurut istilah kondisi fisik berarti keadaan fisik, bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat setelah menjalani proses latihan.

Berdasarkan perbedaan-perbedaan tuntutan terhadap komponen-komponen kondisi fisik, maka dikenal kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Menurut Martin (dalam syafruddin 1999 : 7) “kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari kekuatan, daya tahan, kelenturan”. 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, daya tahan umum dan kelentukan umum.

Pendapat yang hampir sama dikemukakan oleh Steyobroto (dalam Boby Chandra 2011 : 15) yang mengatakan bahwa “bentuk-bentuk latihan pengembangan umum harus dapat membenahi otot secara lebih bervariasi dari yang khusus”. Bentuk latihan ini merupakan suatu fondamen fisik dari setiap cabang olahraga. Ini berarti bahwa latihan kondisi fisik umum diperlukan untuk semua cabang termasuk olahraga sepakbola. Sedangkan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu, Rothing dan Grossing (dalam syafruddin 1999 : 3) menyakan “kondisi fisik khusus sebagai suatu latihan yang optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi setiap cabang olahraga termasuk sepakbola”. Ini berarti bahwa kemampuan kondisi fisik melanjutkan kekhususan suatu cabang olahraga yang lain. Dengan kata lain, setiap kemampuan kondisi fisik khusus tersediri dan spesifik.

Peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik menjadi prima dan berguna dalam menunjukkan aktifitas olahraga untuk mencapai prestasi. Sedang seorang atlet memiliki kondisi fisik puncak dapat diartikan bahwa atlet tersebut dapat menggerakkan seluruh kemampuan fisik dan tekniknya untuk melakukan pertandingan dengan baik serta didukung oleh mental tanding yang tinggi, tanpa kelelahan yang berarti.

## **b. Komponen Dasar Kondisi Fisik Sepakbola**

Menurut Bafirman dalam Bafirman dan Apri Agus (2008 : 5) bahwa “Dalam membuat program latihan, seseorang pelatih harus mempersiapkan faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan, karna keempat faktor tersebut saling berhubungan antara yang satu dengan yang lainnya”. Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Baley, Astrand da Rodhal, Rushol dalam Bafirman dan Apri Agus (2008 : 5) :

komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari prnsip muscular meliputi : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*). Ditinjau dari proses metabolic yang terdiri dari aerobik (*aerobic power*) dan daya tahan anaerobic (*anaerobic power*).

Untuk mencapai olahraga prestasi secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya jadi seorang atlet sepakbola yang berprestasi disamping membutuhkan teknik dan taktik di atas juga perlu memperhatikan kondisi fisik pemain, dalam sepakbola yang sangat penting diperhatikan sebagai berikut :

### 1. Kecepatan

#### a) Pengertian Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu unsur penting dalam cabang olahraga sepakbola, dalam ilmu fisika kecepatan didefinisikan sebagai jarak persatuan waktu. Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008 : 99) “kecepatan merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga tertentu, salah satunya sepakbola”. Sedangkan menurut Corbin (dalam Asril 1999 : 82) kecepatan adalah kemampuan untuk

melangkah dari tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin atau kemampuan tubuh untuk mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik”.

Menurut Jonath dan Krempel (dalam syafrudin 1999 : 43) kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu-satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot”.

b) Faktor yang mempengaruhi kecepatan

Menurut Pete (dalam Bafirman dan Apri Agus 2008 : 43), kecepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

1. Tipe otot (distribusi antara otot cepat dan otot lambat).
2. Koordinasi *neuromuscular*.
3. Biomekanik.
4. Kekuatan otot.

Sedangkan menurut pendapat Bompa (dalam Bafirman dan Apri Agus 2008 : 105) kecapatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

1. Keturunan.
2. Waktu reaksi.
3. Kemampuan untuk menahan tahanan luar.
4. Teknik.
5. Konsentrasi dan kemauan.

## 6. Elastisitas otot.

Jadi kecepatan sangat tergantung dari kekuatan (lansung) karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan. Bila seorang atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimal maka ia juga harus mengembangkan kekuatannya.

## 2. Kelincahan

### a) Pengertian Kelincahan

Menurut Poerwadarminto (1984) kelincahan bersal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Suharno (1985 : 53) membagi kelincahan sebagai berikut :

1. Kelincahan umum (*general agility*) artinya kelincahan seorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggal.
2. Kelincahan khusus (*special agility*) artinya kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Berdasarkan uraian di atas kelincahan merupakan modal utama dalam bergerak dengan cepat dalam Olahraga sepakbola kelincahan merupakan hal penting dalam pertandingan seperti mengubah arah, menggiring bola, mengecoh lawan dan lain-lain.

Selanjutnya Soejono (dalam Teguh Iman Perdana 2012 : 16) berpendapat bahwa, “kelincahan adalah kemampuan mengubah arah

secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa ganguan keseimbangan”. Sedangkan menurut Maidarman (2010 : 11) kelincahan “ kemampuan gerak atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki”. Jadi kelincahan adalah kemampuan seorang untuk mengubah arah dari posisi yang dikehendaknya dengan cepat dan sesaat sedang bergerak tanpa menghilangkan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi yang dihadapi.

b) Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan

Kelincahan dapat dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti : kekuatan, keseimbangan, kelentukan dan koordinasi, maksudnya adalah kombinasi dan komponen kondisi fisik terkait. Suharno (1985 : 33) menyakan bahwa “ faktor menentukan kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan koordinasi terhadap komponen koordinasi terhadap komponen yang dihadapi, kemampuan yang mengatur keseimbangan dan kemampuan mengarah gerak-gerak motorik”. Pada cabang olahraga sepakbola kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga.

Berdasarkan kutipan di atas pemain yang memiliki kelincahan yang baik, maka hasil penggerakan akan lebih baik pula, terutama pada saat bertahan dari serangan lawan dan mencari kesempatan untuk serangan balik kedaerah lawan tanpa harus menghilangkan

keseimbangan dalam permainan, adapun beberapa contoh latihan berkesinambungan antara lain *zig-zag run*, *shuttle run*, *sguat thrust* dan lain sebagainya.

### 3. Daya tahan Aerobik

#### a) Pengertian daya tahan

Secara sederhana daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan mengatasi kelelahan, daya tahan juga merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. Kemudian lebih jauh lagi Weineck dalam Syafruddin (1999 : 51) mengartikan bahwa daya tahan sebagai kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan fisikis (mental). Dalam arti lain juga dapat dikatakan bahwa daya tahan sebagai kemampuan organisme untuk dapat melakukan pembebanan selama mungkin baik secara statis maupun dinamis tanpa menurunnya kualitas kerja.

#### b) Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan

Daya tahan dipengaruhi oleh beberapa faktor sesuai yang dikemukakan oleh para ahli sebagai berikut : keturunan, usia, jenis kelamin, biokimia, sistem persyarafan, kemauan dan ketekunan, kapasitas aerobik (*aerobik capasity*) dan kapasitas anaerobik (*Anaerobik capasity*).

#### 4. Daya Ledak Otot Tungkai

##### a) Pengetian daya ledak otot tungkai

Hampir semua cabang olahraga memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktifitasnya dengan baik, sepakbola juga butuh daya ledak (*power*). Menurut Bompa dalam syahara (2004 : 23-30) daya ledak (*power*), “merupakan hasil dari perpaduan komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kemampuan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008 : 84) daya ledak “kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explorative yang utuh mencapai tujuan yang kita kehendaki”. Disamping itu menurut Harre (dalam asril 1999 : 71-72) daya ledak yaitu “kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. Kontaksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi”.

Dari kutipan di atas dikemukakan bahwa daya ledak merupakan suatu kekuatan maksimal tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam sepakbola saat berlari daya ledak otot tungkai bawah harus bagus agar dapat melakukan tendangan (*shooting*) dan merebut bola dengan kepala (*heading*). Banyak kita lihat orang yang memiliki otot

yang besar akan tetapi tidak mampu begerak dan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat tetapi tidak mau mengatasi beban dengan gerakan yang cepat.

b) Faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai

Menurut Nossek (dalam Asril 1999 : 74-75) faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan :

1) Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot. Dilihat dari segi latihan, Hare (dalam Asril 1999 : 74) membagi kekuatan dalam 3 macam, yaitu :

- (a) Kekuatan maksimal.
- (b) Kekuatan daya ledak.
- (c) Kekuatan daya tahan.

Faktor fisilogis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot dalam usia, jenis kelamin dan suhu otot. Disamping itu faktor yang memengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas rangka otot, jumlah *cross bridge*, sistem metabolisme energi, sudut, dan aspek fisiologis.

2) Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Astrand (dalam Asril 1999 : 75 ),

faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin.

Jadi dapat dikemukakan juga bahwa daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang tinggi. Daya ledak ini sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola. Oleh sebab itu untuk menghasil daya ledak otot seorang atlet dapat melakukan dengan latihan terprogram dan berkesinambungan seperti lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*), (*vertical jump*) dan lain-lain.

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan pendapat dan teori-teori yang dikemukakan para ahli serta yang dipaparkan dalam kajian teori peneliti berpendapat prestasi olahraga merupakan masalah yang majemuk, maksudnya terhadap banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola. Kesemua faktor ini banyak dikaitkan satu sama lain. Salah satu faktor utama dalam sepakbola adalah kondisi fisik.

Kecepatan merupakan gerakan yang dapat berpindah dengan secepat mungkin dari suatu tempat ketempat lain, untuk itu dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan kecepatan yang baik dalam menyerang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan.

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi keposisi lain yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan

koordinasi yang baik, dalam permainan sepakbola sangat diperlukan kelincahan gunanya untuk menggiring bola dan mengecoh lawan.

Daya tahan aerobic dapat diartikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan, namun secara umum daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebangan waktu yang relative lama ( $2 \times 45$  menit) agar atlet bias menyelesaikan pertandingan dengan baik.

Daya ledak otot tungkai untuk menampilkan kekutan maksimal dan kecepatan maksimal secara explorative, ini sangat dibutuhkan pada saat heading dalam permainan sepakbola.

Untuk tampil dalam satu pertandingan secara maksimal maka dibutuhkan kondisi fisik yang prima, kondisi tersebut terdiri dari daya tahan aerobik, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelincahan.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Dalam penelitian digunakan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Sejauhmana tingkat kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang ?
2. Sejauhmana tingkat kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang ?
3. Sejauhmana tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang ?
4. Sejauhmana tingkat daya ledak otot tungkai dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 4 Padang Panjang ?

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **C. Kesimpulan**

Berdasarkan deskripsi data dan pembahasan pada Bab IV, maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecepatan (lari 50 Meter) pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang dikatagorikan Kurang, Dengan rata-rata 7.23 detik berada pada klasifikasi kurang dengan frekuensi 10 orang (55.55%).
2. Kelincahan (*zig-zag run*) pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang dikatagorikan Kurang, Dengan rata-rata 8.26 detik berada pada klasifikasi Cukup dengan frekuensi 9 orang (50.00%).
3. Daya tahan (Lari 2400 meter) pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang dikatagorikan Sedang, Dengan rata-rata 13.42 menit berada pada klasifikasi Sedang dengan frekuensi 11 orang (61.11%).
4. Kekuatan Otot Tungkai pemain (*standing broad jump*) sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang dikatagorikan Sedang, Dengan rata-rata 2,06 meter berada pada klasifikasi Sedang dengan frekuensi 18 orang (100%).

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat penulis berikan dalam penelitian ini adalah :

1. Diharapkan pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang dapat meningkatkan kondisi fisik terutama dalam segi kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan otot tungkai.
2. Diharapkan pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang untuk selalu menjaga kebugaran tubuh yang telah diperoleh selama proses latihan.
3. Diharapkan kepada pelatih sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang agar memberikan program latihan kondisi fisik terutama dalam segi kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan otot tungkai.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu masukan dan teratur bagi peneliti berikutnya dengan menggunakan sampel yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asril. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP Padang.
- Asril. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.
- Arikunto, Suharmi. (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharmi. (2002). *Prosedur penelitian*. (edisi revisi v). Jakarta : Rineka Cipta.
- Bafirman, ApriAgus. (2008). *Buku Ajar Kondisi Fisik*.: FIK UNP Padang.
- Boby Chandra. (2011). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS Baresta Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan*. Padang.
- Darwis, Ratinus. (1999). Sepakbola.Padang : FIK UNP Padang.
- Halal, Hamdi. (2011). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP N 1 Payuang Sakaki Kabupaten Solok*. Padang.
- Maidarman. (2010). *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang : FIK UNP Padang.
- Menegpora. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajaran dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta.
- Nurdin Enur (2005). *Permainan Sepakbola*. Diktat Tasikmalaya PJKRKFIP Universitas Siliwangi.
- PSSI. (2007/2008). *Peraturan Permainan Sepak Bola*. Jakarta.
- Poerwadarminto. (1984). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Luthan dkk. (1991). *Manusia dan olahraga*.ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan OLahraga*. Padang : FIK UNP Padang.
- Syahara, Sayuti. (2004). *Kemampuan Biomotorik dan metodologi Pengembangan*. Padang : FIK UNP Padang.