

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SSB BALAI BARU
U-15 TAHUN KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)*



Oleh:

**ALVI TRA ULYA
17026/2010**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub SSB Balai Baru U-15
Tahun Kota Padang

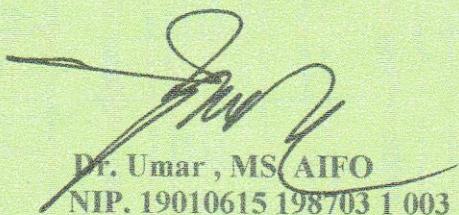
Nama : Alvitra Ulya
BP/NIM : 2010/17026

Program Studi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

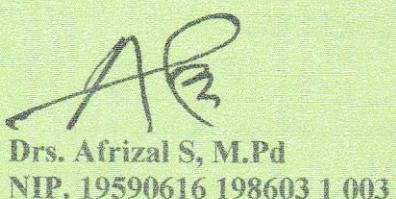
Padang, Januari 2018

Disetujui oleh:

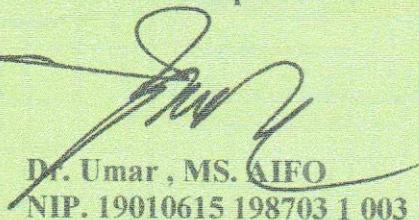
Pembimbing I


Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19010615 198703 1 003

Pembimbing II


Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan


Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19010615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alvitra Ulya
NIM : 2010/17026

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

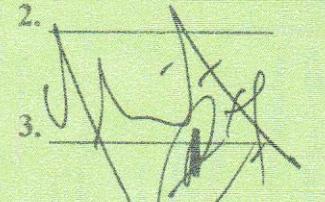
Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub SSB Balai Baru U-15 Tahun
Kota Padang

Padang, Januari 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Umar , MS. AIFO
2. Sekretaris : Drs. Afrizal S, M.Pd
3. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd
4. Anggota : Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd
5. Anggota : Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Alvi Tra Ulya. 2018. “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub SSB Balai Baru U-15 tahun kota Padang”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengtahui tingkat kondisi fisik pemain bola SSB U-15 tahun SSB balai baru kota Padang yang berkenaan dengan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan dan daya ledak otot tungkai.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Balai Baru yang berjumlah 94 orang. Sampel diambil dengan cara “*purposive sampling*”, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu”. Sehingga yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Balai Baru U-15 tahun. Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka jumlah sampel adalah sebanyak 30 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing fisik pemain sepak bola SSB U-15 Balai Baru kota Padang yaitu daya ledak otot diukur dengan *Vertikal Jump Test*, kecepatan diukur dengan *sprint* 30 meter, kelincahan diukur dengan *dodging run*, serta daya tahan aerobic diukur dengan *Bleep test*.

Dari analisis data diperoleh (1) Daya ledak otot tungkai, rata-rata yang dimiliki oleh pemain SSB U-15 Balai Baru kota Padang adalah 58,06 kg-m/sec atau 56,67%, dikategorikan baik. (2) Kecepatan, rata-rata yang dimiliki oleh pemain SSB U-15 Balai Baru kota Padang adalah 4,40 detik atau 46,67%, dengan kategori cukup. (3) Kelincahan, rata-rata yang dimiliki oleh pemain SSB U-15 Balai Baru kota Padang adalah 25,52 detik atau 44,83% yang artinya termasuk kategori cukup. (4) Daya tahan aerobic, rata-rata yang dimiliki oleh pemain SSB U-15 Balai Baru kota Padang adalah 38,40 ml/kg/min atau 44,67% dengan kategori cukup.

Kata Kunci: Kondisi Fisik dan Pemain sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penulisan dan penelitian skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Teristimewa buat kedua orang tua, adik-adik tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga penulis dapat membuat skripsi ini.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Umar, MS. AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang sekaligus dosen pembimbing satu yang telah memberikan bimbingan dan arahan sampai skripsi ini selesai.
4. Drs.Afrizal S, M.Pd selaku pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan dan arahan sampai skripsi ini selesai.
5. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2018

Alvi Tra Ulya

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABLE.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II KERANGKA TEORI	
A. KajianTeori.....	13
1. Hakekat Sepakbola	13
2. Hakekat Kondisi Fisik	15
B. Penelitian Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. Defenisi Operasional	32
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Variabel Penelitian	34
E. Instrumenasi dan Teknik Analisis Data.....	35
F. Teknik Analisis Data	42

BAB VI HASIL PENELITIAN.....	43
A.....	Analisa Deskriptif.....
1. Daya Ledak Otot Tungkai	43
2. Kecepatan	44
3. Kelincahan.....	46
4. Daya Tahan Aerobic	47
B.....	Pembahasan
	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A.....	Kesimpulan
	53
B.....	Saran
	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi pemain SSB U-15 tahun Balai Baru Padang.....	34
2. Norma Standarisasi Kekuatan Otot Tungkai dengan <i>Vertical Jump</i>	37
3. Norma Standarisasi untuk Lari 30 meter <i>sprint</i> (detik).....	38
4. Norma Pengukuran <i>Dodging Run</i>	39
5. Norma Pengukuran <i>Bleep Test</i>	42
6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Klub Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang	24
7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Klub Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang	45
8. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Klub Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang	46
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Pemain Klub Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual	31
2. Pelaksanaan <i>Vertikal Power Jump Test</i>	36
3. Pengukuran kecepatan dengan (<i>Sprint 30 Meter</i>)	38
4. Pengukuran Kelincahan (<i>Dodging run</i>)	39
5. Pengukuran Daya Tahan Aerobik (<i>Bleep Tets</i>).....	42
6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB U-15 tahun Balai Baru Padang	44
7. Histogram Tingkat Kecepatan Pemain SSB U-15 tahun Balai Baru Padang	45
8. Histogram Tingkat Kelincahan Pemain SSB U-15 tahun Balai Baru Padang	47
9. Histogram Tingkat Daya tahan Aerobic Pemain SSB U-15 tahun Balai Baru Padang	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sehingga pemerintah menjadikan olahraga sebagai sarana pembangunan Nasional. Hal ini dapat dilihat dalam pasal 25 ayat 4 Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa:

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

Olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan aspek rohani yang tidak dapat dipisah-pisahkan. Jika kedua aspek tersebut berkembang dan tumbuh secara berselaras maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya. Salah satu cara untuk keselarasan kehidupan jasmani dan rohani pada manusia dapat dicapai dengan melakukan olahraga.

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

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

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen yang digelar di berbagai daerah. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa, “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Untuk meraih suatu prestasi memang tidak mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh Syafruddin (2011:54) bahwa :

“Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. “Pencapaian prestasi terbaik atlet dipengaruhi oleh: 1. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau

dari orang itu sendiri yang menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, kemampuan-kemampuan mental (psikis) nya. 2. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

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

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

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik di samping usaha pembina dan pelatih yang teratur, terarah dan kontinyu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Menurut Bafirman (2008:5) “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular

meliputi : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Hal ini dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Bila salah satu unsur belum memiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai.

Dalam konteks yang lebih spesifik lagi yaitu olahraga sepak bola yang gerakannya mempengaruhi bahkan menentukan penampilannya, sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik. Pembinaan komponen-komponen fisik pemain sepak bola membutuhkan waktu yang lama, sehingga penerapannya harus tepat. Dalam hal ini, usia pemain juga menentukan pembagian latihan dalam kurikulum sekolah sepak bola.

Dalam situs <http://docstoc.com> dijelaskan bahwa ada beberapa karakteristik sikap maupun sifat seseorang pada tingakatan umur atau usia dalam pembagian kurikulum sekolah sepak bola, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Usia 6-10 tahun

Pemain dikelompok ini termasuk usia bermain, siswa pertama kali mengenal sepak bola secara formal. Untuk itu, tujuan program di usia ini

di fokuskan pada : (1) menanamkan kecintaan pada sepak bola. (2) menanamkan kemampuan gerak dasar atletik melalui latihan koordinasi intensif, dan (3) mengenalkan aturan dasar permainan sepak bola.

2. Usia 11-12 tahun

Disebut sebagai kelompok usia belajar. Dimasa ini pemain paling mudah menyerap teknik-teknik sepak bola. Untuk itu, tujuan program ini dilakukan pada: (1)menanamkan semua kemampuan teknik sepak bola dan kemahirn untuk menggunakannya pada situasi dan waktu yang tpat, (2)membesut kemampuan pemain dalam situasi 1 vs 1, baik bertahan maupun menyerang, dan (3) memberikan wawasan aktik kombinasi 1-2 pemain, (4) mengasah kemampuan koordinasi dan kecepatan.

3. Usia 13-15 tahun

Disebut sebagai kelompok usia kritis. Dimasa ini pemain sulit belajar teknik sepak bola baru. Proses pubertas yang dialami di usia ini membuat pemain menjadi kaku dan lambat. Untuk itu, tujuan program diusia ini difokuskan pada: (1) memelihara kemampuan koordinasi, (2)memberikan wawasan taktik unit sepak bola, baik dalam bertahan mupun menyerang, dan (3)mulai mengenalkan posisi spesifik untuk tiap pemain.

SSB Balai Baru merupakan salah satu SSB yang ada di kota Padang. Selalu berperan aktif dalam melakukan pembinaan pada pemain sepakbola usia muda yaitu KU-12, KU-15, KU-17, KU-19 dan KU-23 tahun.. Pembinaan yang dilakukannya SSB Balai Baru Kota Padang diharapkan bisa melahirkan

pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan di Sumatera Barat, khususnya di Kota Padang. SSB Balai Baru telah memiliki prestasi yang cukup membanggakan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SSB Balai Baru Kota Padang dimana SSB Balai Baru berlatih rutin sesuai dengan jadwal latihan yang terencana. Tujuannya untuk mempersiapkan diri bila ada kejuaraan ataupun turnamen. Akan tetapi sampai saat ini prestasi yang didapatkan belum memuaskan dimana SSB Balai Baru Kota Padang masih sering mengalami kekalahan dalam beberapa kejuaraan tingkat umur yang diikuti. Dalam hal ini, penulis akan meneliti tentang tinjauan kondisi fisik pemain SSB Balai Baru kota Padang kelompok usia 15 tahun. Hal ini didasari oleh penampilannya yang cenderung fluktuatif. Hal ini dapat dilihat pada saat pemain SSB Balai Baru U-15 tahun dalam pertandingan, pada babak pertama pemain masih mampu bergerak dengan lincah serta memiliki daya tahan yang baik. Tapi, pada saat babak kedua pergerakan pemain mulai lambat dan kecepatan pemain juga mulai melemah ini tentu saja karena kondisi fisik yang telah menurun. Padahal dalam percapaian prestasi olahraga sepakbola, kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Syafruddin (2011:22) yang menyatakan bahwa, “kemampuan seorang atlet pada saat kompetisi dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”. Dari kutipan di atas dapat kita ketahui bahwa salah satu faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola adalah faktor kondisi fisik.

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

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

Kondisi fisik khusus sangat dibutuhkan pada cabang olahraga sepakbola, contoh kondisi fisik khusus yang dibutuhkan adalah kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan aerobik. Hal ini dikarenakan sepakbola merupakan cabang olahraga yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks, karena ukuran lapangan yang relatif besar pemain dituntut untuk selalu bergerak dan menguasai lapangan serta membuka ruang dalam

waktu yang relatif lama, maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal.

Akan tetapi, prestasi yang diperoleh SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang beberapa tahun belakangan mulai menurun. Hal ini terlihat dari beberapa turnamen yang diikuti, SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang tahun sangat jarang juara. Bahkan untuk lolos dari fase grup sangat susah. Hal ini tidak terlepas dari kondisi fisik pemain sepakbola SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang yang masih terlihat kurang baik. Hal ini dapat terlihat dimana kurangnya kelincahan pemain pada saat melakukan *dribbling*, kurang baiknya daya ledak otot tungkai atlet dimana dapat terlihat pada saat melakukan *shooting* masih lemah, kemudian kecepatan pemain juga masih kurang baik dimana dapat terlihat ketika atlet masih belum mampu meninggalkan lawan disaat melakukan *dribbling* untuk dapat mencetak gol, selain itu daya tahan pemain juga terlihat rendah ketika dibabak pertama mampu menguasai pertandingan kemudian di babak kedua kondisi pemain mulai menurun, ini terlihat banyak diantara beberapa pemain yang tidak mampu menguasai bola dan melakukan pergerakan sebagaimana mesrtinya.

Berdasarkan masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang. Berdasarkan beberapa karakteristik sikap maupun sifat dan tingkatan umur atau usia dalam pembagian kurikulum sekolah sepak bola diatas. Penelitian ini dapat dikatakan sangat penting dan menarik. Pasalnya

usia 13-15 tahun termasuk kelompok usia kritis. Dengan kata lain, penampilannya cenderung labil dan fluktuatif. Disamping itu, proses pubertas yang dialami diusia ini membuat pemain cenderung kaku dan lambat, sehingga pada masa ini pemain sulit belajar teknik sepak bola baru. Oleh sebab itu penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang. Sehingga melalui penelitian ini, latihan kondisi fisik dapat ditata, dirancang, dan dilaksanakan secara baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang baik saat dibutuhkan pada saat kompetensi/pertandingan yang diselenggarakan nantinya. Disamping itu, program latihan yang ada akan memelihra kemampuan koordinasi dan kecepatan, mengasah kemampuan daya tahan dan kekuatan, juga memberikan wawasan kepada pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang agar menjadi lebih baik kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan diatas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui kemampuan Kondisi fisik Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang.
2. Belum diketahui Teknik dasar sepakbola Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang.
3. Belum diketahui Taktik Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang.

4. Belum diketahui Status Gizi Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang.
5. Belum diketahui motivasi Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang.
6. Belum diketahui Program Latihan Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang.
7. Belum diketahui Sarana Prasarana Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah begitu banyak maka rasanya perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karna mengingat waktu, dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah yang mencakup tentang kondisi fisik yang meliputi:

1. Kelincahan dapat menyebabkan menurunnya prestasi Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang.
2. Daya Ledak Otot Tungkai dapat menyebabkan menurunnya prestasi Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang.
3. Kecepatan dapat menyebabkan menurunnya prestasi Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang.
4. Daya tahan *aerobic* (VO_{2max}) dapat menyebabkan menurunnya prestasi Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang?
2. Bagaimanakah Kecepatan yang dimiliki Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang?
3. Bagaimanakah Kelincahan yang dimiliki Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang?
4. Bagaimanakah Daya Tahan *Aerobic* (VO_{2max}) yang dimiliki Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui Daya Ledak otot Tungkai Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang.
2. Untuk mengetahui Kecepatan Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang..
3. Untuk mengetahui Kelincahan Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang..
4. Daya Tahan *Aerobic* Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan para Pemain SSB Balai Baru U-15 tahun Kota Padang.
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan rujukan bagi peneliti dan mahasiswa di FIK UNP.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai rata-rata dimiliki Pemain Klub Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang adalah 58,06 kg-m/sec atau 56,67% tergolong kategori baik.
2. Kemampuan Kecepatan rata-rata dimiliki Pemain Klub Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang adalah 4,40 detik atau 46,67% tergolong kategori cukup.
3. Kemampuan Kelincahan rata-rata dimiliki Pemain Klub Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang adalah 25,52 detik atau 44,83% tergolong kategori cukup.
4. Kemampuan Daya Tahan rata-rata dimiliki Pemain Klub Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang adalah 38,40 ml/kg/min atau 46,67% tergolong kategori cukup.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam tingkat kemampuan kondisi fisik Pemain Klub Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan Kemampuan Daya Tahan *aerobic* melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak pendek, meningkatkan kemampuan Daya Ledak otot tungkai melalui latihan lompat jongkok, meningkatkan Kemampuan Kecepatan melalui latihan *sprint* dilakukan berulang kali dan meningkatkan Kemampuan Kelincahan melalui latihan *dodging run*.
3. Diharapkan pengurus Pemain Klub Sepakbola SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang juga dapat memperhatikan sarana dan prasarana bagi usaha meningkatkan kondisi fisik seperti daya tahan *aerobic*, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan.
4. Kepada peneliti selanjutnya untuk dapat lebih memperluas lagi sampel penelitian dan juga unsur kondisi fisik lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: RINEKA CIPTA.
- Arsil. (2008).*Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- . (2010).*Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Bafirman. Agus, Apri. (2008). Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Irawadi, Hendri. (2011) *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS
- Mylsidayu, Apta dan Kurniawan, Febi. (2015). *Ilmu Kepelatihan dasar*, Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- Tim Mata Kuliah Sepakbola. (2010). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: SUKABINA
- Umar.(2014). *Fisiologi Olahraga* Padang: FIK UNP.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 (2005). *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasal 27 Ayat: 4*. Jakarta: PT Sinar Grafika.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA
- _____ (2015).*Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Winarno. (2006).*Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yulifri. 2010. *Permainan Sepakbola*. Padang: FIK UNP