

**PEMBINAAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salahsatu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

FERI AGUSTRI WIBAWA

78525

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PENGESAHAN SKRIPSI

PEMBINAAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nama : Feri Agustri Wibawa
NIM : 78525
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 7 Januari 2011

Disetujui oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Zalfendi M, kes.
Nip: 19561102 198103 1002

Drs. Zarwan M, kes.
Nip: 19611230 198803 1 003

Menyetujui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri neldi M. kes, AIFO
Nip: 19620702 198703 1002

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olah Raga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Pembinaan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola
Universitas Negeri Padang**

Nama : Feri Agustri Wibawa

Nim : 78525

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zalfendi, M. Kes	_____
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M. Kes	_____
3. Anggota	: Drs. Zainul Johor, M. Pd	_____
4. Anggota	: Drs. Yulifri, M. Pd	_____
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M. Pd	_____

ABSTRAK

Pembinaan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Universitas Negeri Padang (PS UNP)

Oleh: Feri Agustri Wibawa /2011

Penelitian ini berjudul “Pembinaan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Universitas Negeri Padang”. Penelitian bersifat *expose facto* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Universitas Negeri Padang. Kondisi fisik dalam permainan sepakbola merupakan salah satu faktor utama untuk menjadi dasar seorang pemain sepakbola. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan mutu dan kualitas pembinaan.

Jenis Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif, dengan jumlah populasi sebanyak 124 orang. Populasi tersebut diambil untuk sampel sebanyak 20 orang. Data diperoleh menggunakan instrumen test daya tahan kardiovaskuler dan tes kelincahan. Pengolahan dan analisa data secara statistic deskriptif dengan teknik total sampling.

Dari hasil penelitian didapatkan, Tes VO_2 Max yang memiliki kategori bagus 6 orang (30%), kategori cukup 13 orang (65%) kategori 1 orang (5%). Dan Tes kelincahan yang memiliki kategori baik sekali 6 orang (30%), kategori baik 11 orang (55%) dan kategori sedang 3 orang (15%). Dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler pemain sepakbola Universitas Negeri Padang berada pada kategori cukup yaitu 13 orang (65%) dari 20 orang responden dan kelincahan pemain sepakbola Universitas Negeri padang berada pada kategori baik yaitu 11 orang (55%) dari 20 orang responden. Dengan demikian dapat diketahui bahwa masih ada kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Universitas Negeri Padang yang berada pada kategori sedang, sehingga perlu ditingkatkan lagi untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik dalam mencapai keberhasilan bermain sepakbola.

KATA PENGANTAR

Puji sukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunia Nya dan yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pembinaan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Universitas Negeri Padang”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Z. Mawardi Effendi, M. Pd. Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H, Syahril B, M. Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Hendri neldi M. Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zalfendi M, Kes. Selaku Pembimbing 1 yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Zarwan M, Kes. Selaku pembimbing 2 sekaligus penasehat akademik (PA) yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak Drs. Zainul Johor, M.Pd, Bapak Drs. Yulifri, M.Pd,
Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu staf pengajar jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak pelatih sepakbola universitas negeri padang.
9. Mama tercinta serta keluarga yang telah banyak memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil.
10. Kepada teman-teman wisma Lintau yang telah banyak memberikan bantuan dan masukan.

Semoga segala bimbingan, bantuan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT. Akhirnya 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 dan hidayahnya pada kita semua.

Padang, januari 2011

peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Sepakbola.....	7
a. Permainan sepakbola.....	7
b. Keterampilan Dasar Sepakbola.....	8
c. Fungsi dan Kegunaan Keterampilan Dasar Sepakbola....	10
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	13
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	13
b. Pembinaan Kondisi Fisik.....	14
c. Komponen Dasar Kondisi Fisik.....	16
1. Daya Tahan.....	16
2. Kelincahan.....	18
3. Kekuatan.....	19
4. Daya Ledak.....	22
5. Kecepatan.....	23
B. Kerangka Konseptual.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN iii

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Definisi Operasional.....	27
D. Populasi dan Sampel.....	28
E. Jenis dan Sumber Data.....	28
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	36
H. Prosedur Penelitian.....	36

BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data.....	38
B. Analisis Deskriptif.....	38
C. Pembahasan.....	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA.....	49
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Menurut Syafruddin 1992;22 bahwa pencapaian prestasi atlet di tentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri

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

Kondisi fisik, Daya tahan, Kelincahan, Mental pemain, dan Program latihan yang baik berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola. dan merupakan suatu basis di dalam peningkatan keterampilan teknik dan taktik. Hal ini seiring dengan penjelasan Syafruddin 1993;13 “kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki”. Jadi jelaslah bahwa kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam pencapaian prestasi, karena bagaimanapun baiknya teknik-teknik yang dimiliki seorang pemain tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diharapkan tidak akan terwujud.

Disamping faktor-faktor di atas, prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi.dari keempat faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor teknik, taktik dan, mental.

Melalui olahraga diharapkan generasi penerus mempunyai watak, kepribadian, keberanian, disiplin, kerjasama dan rasa tanggung jawab di dalam

diri pribadinya. Olahraga juga dapat di jadikan wadah untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa dan juga menjunjung tinggi norma baik harkat dan martabat bangsa di tingkat nasional maupun di tingkat internasional.

Banyak hal yang menunjang untuk mencapai kondisi fisik sebagai pemain sepakbola. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik, Johnson dan Nelson dalam Arsil 1986;5 mengemukakan ‘‘perlunya dilakukan tes dan pengukuran sebagai suatu parameter suatu kemampuan fisik (parameter fisiologis)’’.

Perkembangan Atlet sepakbola di kota padang pada saat sekarang sangat pesat dan maju. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur , terarah dan kontiniu diantaranya seperti PSTS Tabing, Padang yunior, Rajawali FC, PS UNP, dan lain sebagainya. Disamping itu juga terdapat sekolah-sekolah sepakbola antara lain SSB Yunior, SSB Putra bahari, SSB Balai baru, SSB Padang pembaharuan, dan lain-lain.

PS UNP Merupakan sebuah klub sepak bola yang sudah lama berdiri dan didalam klup PS UNP ini ada beberapa tim. diharapkan dapat melahirkan Bibit Sepakbola dan jadi kebanggaan pula bagi Universitas Negeri Padang. Dalam hal ini peneliti mengamati pada saat mengikuti pertandingan maupun uji coba, pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dan dapat bekerjasama dengan baik, disiplin menjalankan tugasnya berdasarkan

posisinya serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol.

Namun pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan serta tidak disiplin dalam menjalankan tugasnya serta kehilangan konsentrasi didalam bermain, sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol-gol untuk tim lawan. Kenyataan ini membuat kurangnya prestasi PS UNP pada setiap kompetensi yang diikuti..

Berdasarkan uraian di atas nampak bahwa kemampuan kondisi fisik sangat menentukan sekali di dalam mencapai suatu prestasi di dalam permainan olahraga sepakbola. Peranan pelatih dan pengurus PS UNP juga berperan penting di dalam meningkatkan kondisi fisik para pemain sepakbola PS UNP. Oleh sebab itu timbullah keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang *“Pembinaan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Universitas Negeri Padang”*

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut;

1. Kondisi fisik, Daya tahan, Kelincahan.
2. Mental.
3. Program latihan.

C. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan waktu dan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka tidak semua komponen kondisi fisik pemain Sepakbola Universitas Negeri Padang yang akan diteliti, tapi hanya dibatasi pada:

1. Daya Tahan.
2. Kelincahan.

D. perumusan masalah

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

1. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain PS UNP?
2. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain PS UNP?

E. Tujuan penelitian

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

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan pemain PS UNP.
2. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain PS UNP.

F. Manfaat penelitian

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

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

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, salah seorang dari pemain menjadi penjaga gawang. Dimainkan di lapangan berumput yang berbentuk persegi panjang, rata dan dalam keadaan terbuka. dengan ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter, yang dibatasi garis selebar 12 cm serta dilengkapi oleh 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter (Djezed dan Darwis, 1985:58).

Prinsip dalam sepak bola adalah bermain dengan sebaik-baiknya dengan lawan serta memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan oleh lawan, serta memperoleh kemenangan, sebagaimana yang dikemukakan oleh Muchtar (1992:81) bahwa:

“sepak bola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2x45 menit selama waktu satu setengah jam itu, permainan diuntut untuk senantiasa bergerak.dan bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil mengiring bola, berlaris kemudian berhenti secara tiba-tiba,

berlari sambil berbelok 90 derajat, melompat, meluncur (sliding), beradu badan (body chart), bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dengan kecepatan tinggi. Apalagi jika kita berbicara tentang sepak bola prestasi, maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi”.

Sepakbola juga merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik disamping kondisi yang prima bagi pelakunya. Disamping itu sepak bola juga menuntut kreativitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan sendiri. Menurut Batty (1986:4) “sepak bola adalah sebuah permainan sederhana rahasia dari permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya. artinya latihan yang diprogramkan oleh pelatih harus dimulai dari suatu latihan keterampilan yang sederhana sampai kepada tingkat kesulitan yang lebih tinggi”.

b. Keterampilan Dasar Sepakbola

Menurut Sneyers (1988:10) mutu permainan kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola, makin baik teknik penguasaan bola oleh seorang pemain sepakbola maka mudah dia melepaskan diri dari suatu situasi yang gawat atau tekanan dari pihak lawan. selanjutnya Sneyers (1990:20) menjelaskan pada dasarnya adalah “suatu usaha untuk menguasai bola atau merebutnya kembali bila sedang dikuasai lawan. Bila teknik dasar sudah dikuasai, maka bola lebih lama

berada dalam penguasaan. Para pemain akan lebih leluasa untuk menentukan jalan pertandingan dan memasukan bola ke gawang lawan. Atlet yang kurang menguasai teknik dasar akan sering kehilangan bola, sehingga kesempatan untuk memenangkan pertandingan menjadi berkurang”.

Menurut Syafruddin (1979:3) bahwa “keterampilan dasar adalah sebagai keterampilan teknik yang menjadi dasar dan harus dikuasai oleh pemain dalam bermain sepak bola”. Teknik dalam sepakbola adalah hubungan harmonis antara manusia dengan bola (PSSI, 1991:24) seterusnya Harsono (1975:92) menyatakan “teknik dasar merupakan suatu kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola, teknik dasar ini merupakan senjata bagi pemain untuk memenangkan pertandingan”.

Menurut Abus (2005:22) bahwa dalam “permainan sepakbola akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan. Dengan kontak tersebut memungkinkan terjadinya pelanggaran, bola meninggalkan lapangan, bola masuk gawang, pemain dikeluarkan dilapangan, ganggun cuaca dan lain sebagainya”. Untuk menindak lanjutinya diperlukan tindakan yang cepat dan tepat dalam waktu yang cepat dan tepat pula di lapangan. Keputusan ini akan menghindarkan terjadi kesalah pahaman antar sesama pemain atau pemain dengan wasit.

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

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

c. Fungsi dan kegunaan keterampilan dasar sepakbola

Djezed dan Darwis (1985:59) mengemukakan bahwa kegunaan keterampilan-keterampilan dasar sepakbola dapat disimpulkan sebagai berikut:

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

Tujuan dari menendang bola adalah:

- a) Untuk memberikan bola kepada teman.
- b) Memasukkan bola ke gawang lawan.

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

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

- a. Letak kaki tumpu pada saat menendang.
 - b. Perkenaan kaki pada bola.
 - c. perkenaan bola pada kaki.
 - d. Titik berat badan.
 - e. Kekuatan dan follow through.
- 2) Menahan dan mengontrol bola, yaitu usaha untuk menghentikan dan mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya. Dengan demikian bola akan dapat dimainkan baik dalam menyusun serangan begitu juga dalam membangun serangan balik. Jadi tindakan menahan bola merupakan kegiatan pendahuluan dari mengontrol bola. Istilah menahan bola (stopping) dalam perkembangan persepak bolaan modern bukan menghentikan bola, melainkan pemain berusaha mengurangi kecepatan dari bola dengan menggunakan bagian-bagian dari tubuh yang dibolehkan oleh peraturan permainan. Mengontrol

bola berarti bola yang sudah ditahan dapat dikuasai sepenuhnya hingga tidak mungkin di rampas oleh lawan.

Beberapa prinsip yang perlu dikuasai dalam menahan bola:

- a. Diambil dengan bagian tubuh yang dilemaskan.
 - b. Menguasai situasi dimana lawan berada.
 - c. Setelah sentuhan pertama bola harus sudah dikuasai sepenuhnya.
- 3) Mengiring bola, yaitu suatu usaha membawa bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek, berganti-ganti menggunakan kedua kaki, dalam usaha memberikan bola kepada teman, bola harus dalam keadaan betul-betul terkontrol agar pemberian bola dapat dilaksanakan dengan sempurna.

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

- a. Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan.
- b. Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai.
- c. Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu mengiring bola.

Sedangkan tujuan dari mengiring bola adalah:

- a. Untuk memindahkan daerah permainan.
- b. Untuk melewati lawan.
- c. Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah perlawanan terbuka.

d. Untuk memperlambat tempo permainan.

- 4) Gerak tipu dengan bola, yaitu usaha pemain melemahkan lawan yang sedang menghalangi atau membayangi, sehingga dapat melakukan gerakan-gerakan yang dapat menipu lawan tersebut dan dapat melewatinya.
- 5) Melempar bola, yaitu menghidupkan bola setelah keluar dari garis samping dimana terakhir disentuh pihak lawan”.

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Menurut Jonath 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 dan daya tahan sedangkan dalam arti luas meliputi kekuatan, daya tahan, kelentukan (flexibility) dan koordinasi”. Sedangkan menurut Nosek dalam Muchtar (1999:6) dalam dasar-dasar olahraga bahwa “kondisi fisik berasal dari bahasa latin yaitu condition yang berarti “keadaan”. Menurut istilah kondisi fisik berarti keadaan fisik, bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Berdasarkan perbedaan-perbedaan tuntutan terhadap komponen – komponen kondisi fisik, maka dikenal istilah 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 beberapa komponen: kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan”. Frohner CS dalam Syafruddin (1999:9) mengatakan bahwa “latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus, kemampuan tersebut meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan, kelentukan umum.

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

b. Pembinaan Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Astrand dalam Arsil (2000:6) menjelaskan bahwa “komponen dasar kondisi fisik

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

Setiap cabang olahraga membutuhkan kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mendukung pencapaian suatu prestasi tinggi dari seorang atlet. Untuk mendapat kondisi fisik yang harus dilatih dan dibina sesuai dengan seberapa besar kebutuhan cabang olahraga tersebut terhadap kondisi fisik. Seorang pelatih akan mengalami kesulitan dan akan memperoleh hasil yang mengecewakan jika tidak dapat menentukan dan memperhatikan dasar-dasar latihan yang tepat untuk para pemainnya. Oleh karena itu, Arsil (2000:6) mengungkapkan bahwa dalam menentukan tujuan pembinaan kondisi fisik perlu diperhatikan dasar-dasar latihan antara lain sebagai berikut:

- 1) Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya kondisi kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kesegaran jasmani, apalagi bagi pemain untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya disamping itu diharapkan dalam pertumbuhan tubuh dapat mencapai perkembangan yang serasi.

- 2) Meningkatkan perkembangan fisik yang membuat berbagai macam latihan beban untuk cabang olahraga yang memerlukan perkembangan otot-otot yang berbeda.
- 3) Untuk menyempurnakan teknik dalam permainan sepakbola.
- 4) Untuk membentuk kepribadian dan prilaku sebagai sikap olahraga yaitu sportif terhadap penderitaan.
- 5) Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik. Optimasi taktik dan strategi harus disesuaikan dengan kemampuan individu tersebut.

c. Komponen Dasar Kondisi Fisik

Menurut Jonath dan Krempel mengungkapkan bahwa “secara persentase komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam pemain sepakbola memberikan kontribusi yang berbeda” seperti daya tahan 30%, kelincahan 15%, kekuatan 15%, daya ledak 20%, kecepatan 20%. Besarnya persentase dari komponen kondisi fisik tersebut didasarkan kepada tingkat kebutuhannya dalam permainan sepakbola itu sendiri.

1) Daya Tahan (Kardiofaskuler)

Dalam suatu pertandingan atau kompetisi seorang pemain dituntut mampu bermain selama waktu pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik

dan taktik sepakbola. Daya tahan yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola adalah daya tahan aerobik dimana oksigen diperlukan sekali hingga aktifitas berhenti. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Neumann dalam Abidin (1990:50) mengatakan bahwa “daya tahan otot adalah kemampuan otot dalam menerapkan tenaga yang sub maksimal secara berulang-ulang atau meneruskan kontraksi otot untuk beberapa periode” Arsil (1999:21) menjelaskan bahwa “daya tahan dalam sepakbola merupakan kesanggupan untuk melakukan aktifitas selama berlangsung permainan” dalam permainan sepakbola daya tahan sangat diperlukan, hal ini karena permainan sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak aktif selama permainan berlangsung.

Secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan. “Kemampuan jantung dapat menambah volume menit untuk transfer oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam sistem metabolisme dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja maka pompa darah akan lebih lancar sehingga sel-sel yang memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluan” Fox dalam Arsil (1999, 21)

Dari pernyataan diatas dapat dijelaskan bahwa kemampuan sejumlah darah yang dikirim ke otot yang sedang aktif bergerak, dan mengambil oksigen dari darah sebagai bahan bakar pada waktu tubuh melakukan aktifitasnya, sedangkan sewaktu VO₂ Max itu sendiri menggambarkan tingkat aktifitas badan untuk mendapatkan oksigen, lalu mengirimkannya ke otot-otot serta sel-sel lain dan menggunakan dalam pengadaan energi, dimana pada saat bersamaan tubuh membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktifitas fisik. Dengan kata lain seseorang yang memiliki jantung yang baik, paru-paru yang baik dan peredaran darah yang baik maka orang itu bisa bekerja dengan kontiniu tanpa mengalami kesalahan yang berarti.

2) Kelincahan (agility)

“kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di arena tertentu, atau seseorang yang mampu merubah dari satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik” Sajoto (1988:60).

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

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

3) Kekuatan (strength)

Menurut Friedrich (1969:44) mengemukakan, kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal.

Tenaga basar yang ampuh ditandai sebagai tenaga maksimal yang statis (kekuatan dasar). “kekuatan maksimal adalah sesuatu yang dapat dikembangkan dari seseorang olahragawan dalam perbandingan dengan berat badannya” (Fauzan Hos, 1989:98)

Kekuatan otot merupakan komponen yang paling penting bagi pemain karena kekuatan daya bergerak setiap aktifitas fisik. Dasar kekuatan otot yang baik seorang pemain dapat bergerak lebih cepat dan stabilitas sendi-sendi semakin kuat. Menurut Darwis (1992:75) kekuatan adalah “kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban padawaktu melakukan aktifitas tubuh”.

Syafruddin (1999:32) menjelaskan bahwa “kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat, dan lain sebagainya”. Menurut Fox (1988:44) mengemukakan kekuatan

adalah daya atau tekanan sebuah otot, atau lebih tepatnya adalah suatu kelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan didalam suatu usaha / upaya maksimal.

Menurut Asep suharta dalam Rizki (2005:22) “kekuatan adalah gaya yang dikerahkan oleh otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban”. Sedangkan Syafruddin (1999:35) menjelaskan bahwa kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya.

Seperti dijelaskan Arsil (1989:56) dalam permainan sepakbola diperlukan 3 bentuk kekuatan yaitu:

a. kekuatan maksimal adalah kemampuan otot dalam kontraksi maksimal serta dapat melawan atau menahan dan memindahkan beban maksimal pula. b. kekuatan ledakan merupakan kemampuan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan yang tinggi dalam satu gerakan. c. kekuatan daya ledakan merupakan kemampuan lamanya daya tahan otot untuk melawan tahanan beban yang tinggi intensitasnya.

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang utama dari kondisi fisik secara keseluruhan karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Friedrich dalam Arsil (1999:56) mengemukakan

bahwa “kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal” sedangkan menurut Costel dalam Rizki (1999:23) kekuatan juga didefinisikan sebagai “suatu kemampuan maksimal untuk melakukan atau melawan gaya dengan kata lain bahwa kekuatan berkontraksi dari otot dalam melakukan aktifitasnya”.

Menurut Jens dalam Rizki (1994:23) kekuatan dapat dibedakan sebagai berikut:

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

4. Daya Ledak (eksplosive power)

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga karena daya ledak akan menentukan seberapa jauh orang melempar, melompat, seberapa cepat orang berlari dan sebagainya. Menurut Anario dalam Arsil (1999:71) “daya ledak merupakan hubungan antara kekuatan dengan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosive dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi waktu yang pendek”.

Menurut Corbin dalam Arsil (1980:71) daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan/ mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Daya ledak adalah merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh. Menurut Here dalam Rizki (1999:20) bahwa “kemampuan olahragawan untuk mengatasi ketahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi”. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Oleh karena itu kondisi fisik merupakan komponen yang sangat dominan maka macam kondisi fisik yang telah diuraikan di atas perlu ditingkatkan kapasitas. Untuk meningkatkan masing-masing kapasitas

kondisi fisik tersebut harus dilakukan dengan latihan fisik. Bagaimana bentuk-bentuk latihan tergantung dari kondisi fisik mana yang harus ditingkatkan dan dari jenis olahraganya.

5. Kecepatan (speed)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan kesinambungan dalam bentuk yang sama dan waktu sesingkat-singkatnya. Sajoto (1988:98) mendefenisikan “kecepatan adalah suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju ke maksimal”.

Kecepatan reaksi menunjukkan kemampuan untuk menjawab secepat mungkin satu ransangan melalui pendengaran, penglihatan dan rasa (taktik) kecepatan reaksi dapat diubah dalam waktu interval yang besardimana waktu interval itu terjadi dari suatu tanda (misal: tembakan dalam start) yang diakhiri oleh gerakan otot yang telah dibebani kecepatan gerakan siklis dan asiklis menentukan waktu pelaksanaan pada aktifitas dengan adanya hambatan luar yang sedikit.

Kecepatan asiklis ditandai oleh kecepatan reaksi maksimal melalui suatu eksplosif dari otot kecepatan gerakan asiklis sering juga digambarkan sebagai gerakan yang berulang-ulang dimana gerakan ini dapat dikenal melalui sub kontraksi maximal. “kontraksi sub maximal adalah hasil dari amplitudo gerakan dengan gerakan dengan frekuensi gerakan” Fauzan Hos (1999:86).

Salah satu elemen penting dari kondisi fisik adalah kecepatan secara fisiologi diartikan sebagai “kemampuan yang berdasarkan kelentukan proses sistem persyarafan dan otot-otot yang melakukan gerakan dalam satuan waktu tertentu”, Jonath dan Krempeldalam Rizki (1999:25) secara fisikalis dapat diartikan jarak dibagi waktu dan hasil pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat tubuh.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Rizki (1999:25) mengatakan “kecepatan dibatasi oleh faktor-faktorseperti kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi dan koordinasi”.

B. Kerangka Konseptual

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

kelelahan selama permainan berlangsung, sehingga dapat mendukung pelaksanaan teknik dan taktik dalam mewujudkan keberhasilan bermain sepakbola.

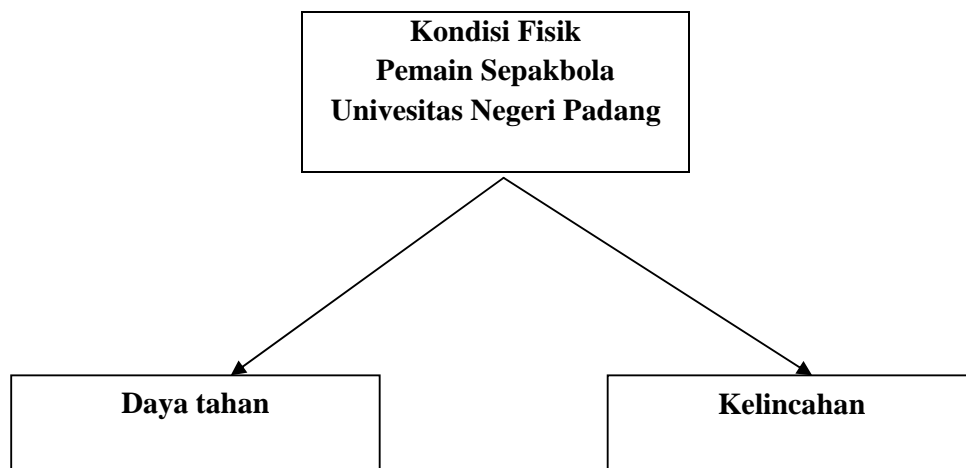
Prestasi sepakbola merupakan masalah yang majemuk, maksudnya terdapat banyak faktor dan hal yang mempengaruhi prestasi seorang atlet sepakbola, kesemua faktor itu saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Salah satu faktor utama yang sangat utama guna mencapai prestasi yang baik, tanpa ada kondisi fisik yang baik, maka semua prestasi yang diinginkan tidak akan bisa terwujud.

Sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya bahwa setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang berbeda antara satu komponen fisik dengan komponen fisik yang lain. Perbedaan itulah yang menunjukkan spesifikasi satu cabang olahraga disamping kemampuan teknik dan taktik dalam mencapai sebuah prestasi, sehingga para pelatih harus lebih teliti dalam mengidentifikasi bentuk-bentuk kebutuhan kondisi fisik seperti kelenturan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai.

Bertitik tolak dengan kajian teori yang dibahas bahwa sangatlah penting Daya tahan, dan Kelincahan bagi seorang pemain sepak bola karena Daya tahan dan Kelincahan yang baik merupakan pondasi yang sangat diperlukan untuk menguasai komponen-komponen seperti teknik, taktik dan strategi serta mental untuk itu perlu meninjau kembali bagaimana tingkat kondisi fisik pemain Sepakbola Universitas Negeri

Padang demi mewujudkan prestasi klub lebih baik untuk masa yang akan datang.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka Konseptual.

C. Pertanyaan Peneliti

Adapun pertanyaan yang ditanyakan peneliti meliputi beberapa hal:

1. Bagaimana Kemampuan Daya Tahan Pemain sepakbola Universitas Negeri Padang?
2. Bagaimana Kemampuan Kelincahan Pemain sepakbola Universitas Negeri Padang?
3. Bagaimana Cara Penyeleksiaan Pemain Sepakbola Universitas Negeri Padang?
4. Apa saja Program Latihan bagi Pemain sepakbola Universitas Negeri Padang?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini membahas tentang Pembinaan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Universitas Negeri Padang yaitu kemampuan Daya Tahan Kemampuan dan, Kelincahan. Berdasarkan analisis deskriptif dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil tes daya tahan kardiovaskuler pemain sepakbola Universitas Negeri Padang dengan menggunakan bleep test berada pada kategori cukup.
2. Hasil tes kelincahan pemain sepakbola Universitas Negeri Padang dengan menggunakan zigzag run berada pada kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat dikemukakan saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Persatuan Sepakbola Universitas Negeri Padang untuk meningkatkan kemampuan fisik pemainnya secara keseluruhan terutama pada komponen daya tahan kardiovaskuler yang rata-rata masih tergolong kategori cukup.
2. Bagi pelatih sepakbola untuk tidak mengabaikan peranan dan pentingnya pembinaan kondisi fisik dalam mencapai penampilan prima dalam pertandingan.

3. Bagi pemain sepakbola agar melatih setiap komponen fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola seperti daya tahan kardiovaskuler dan kelincahan.
4. Bagi peneliti lanjutan hendaknya dapat mengkaji lebih dalam bagaimana tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola di daerah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral (2005). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.
- Abdul Azis Albone, (2009). *Panduan Penyusunan Proposal Penelitian*. Padang: Yayasan Jihadul Khair Center.
- Abidin, Akros.(1999). *Penuntun Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT. Raja grafindo Persada.
- Afrizal. (2000). *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihanketepatan Tendangan Ke Gawang Sepakbola*. (Laporan Penelitian) Padang UNP.
- Arikunto, Suharsimi, (1989). *manajemen penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsil. (1989). *Pentingnya Latihan Kondisi Fisik Untuk Meningkatkan Prestasi Sepakbola*. Makalah. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP Padang.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman. (1997). *Kapasitas Aerobik Maksimal (Maximal Oxygen Uptake) atau Vo2 Max*. Fik UNP.
- Barri l. Johnson/Jack k. Nelson, (1989). *Practical Measurements For Evaluation Physical Education*.
- Djezed, Zulfar. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Ermanto, Emida, (2010). *Pengembangan Kepribadian di Perguruan Tinggi*. Universitas Negeri Padang Press.