

**STUDI TENTANG KONDISI FISIK SISWA SEKOLAH
SEPAKBOLA LAMANDA YUNIOR LAWANG
MANDAHILING KECAMATAN SALIMPAUNG
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

FILDEVERA SYOFIAN

90971/2007

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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olah Raga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**STUDI TENTANG KONDISI FISIK SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA
LAMANDA JUNIOR LAWANG MANDAHILING KECAMATAN
SALIMPAUNG KABUPATEN TANAH DATAR**

Nama : **FILDEVERA SYOFIAN**
BP / NIM : 2007 / 90971
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Disahkan oleh :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO	2. _____
3. Anggota	Dra. Pitnawati, M.Pd	3. _____
4. Anggota	Drs. Yulifri, M.Pd	4. _____
5. Anggota	Drs. Arsil, M.Pd	5. _____

HALAMAN PEERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **STUDI TENTANG KONDISI FISIK SISWA
SEKOLAH SEPAKBOLA LAMANDA YUNIOR
LAWANG MANDAHILIANG KECAMATAN
SALIMPAUNG KABUPATEN TANAH DATAR**

Nama : **FILDEVERA SYOFIAN**

BP / NIM : 2007 / 90971

Program Studi : **PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP : 19591121 198602 1 006

Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP : 19620520 198703 1 002

Mengetahui :
Ketua jurusan

Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP : 19620520 198703 1 002

ABSTRAK

Studi Tentang Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yuniior Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar

OLEH : Fildevera Syofian, /2011/90971

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan tentang kondisi fisik siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yuniior yang terdiri dari : 1). Kecepatan, 2). Daya tahan aerobik (VO_2Max), 3). Kelincahan, 4). Kekuatan otot tungkai, dan 5). Kelentukan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis deskriptif. Populasi berasal dari 20 siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yuniior. Sampel penelitian ini adalah siswa kelompok umur 16-18 tahun (*total sampling*) yaitu 20 siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yuniior. Data dikumpulkan dengan menggunakan alat tes yaitu: 1). Lari *sprint* 30 meter (Kecepatan), 2). *Balke test* (Daya Tahan aerobik/ vo_2max), 3). *Zig-zag run test* (Kelincahan), 4). *Leg dynamometer* (Kekuatan otot tungkai), dan 5). *Flexiometer test* (Kelentukan). Analisis data digunakan teknik analisis deskriptif melalui Statistik (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data penelitian diperoleh hasil tingkat kondisi fisik Siswa Sekolah Sepak Bola Lamanda Yuniior sebagai berikut : 1). Rata-rata tingkat kecepatan 4,55 detik, 2). Rata-rata tingkat daya tahan aerobik (*vo₂mex*) 54.63 detik, 3). Rata-rata tingkat kelincahan 23,71 detik, 4). Rata-rata tingkat kekuatan 40 kg, 5). Rata-rata tingkat kelentukan 14,50 inci, 6). Rata-rata tingkat kondisi fisik Siswa Sekolah Sepak Bola Lamanda Yuniior diukur melalui bantuan rumus T-Skor adalah 249,85.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Studi Tentang Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola Lamanda Yunior Lawang Mandahiling**”. Skripsi merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang besar kepada Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd pembimbing I dan Drs. Hendri Neldi. M. Pd. AIFO sebagai pembimbing II yang telah memberikan masukan dan saran serta dengan sabar membimbing penulis menyelesaikan penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah menyediakan fasilitas dan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi.
2. Ketua dan Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak membantu penulis dalam penulisan skripsi ini.
3. Dosen-dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan telah banyak membantu penulis dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak-bapak tim penguji skripsi saya ini: (1) Dra. Pitnawati. M.Pd (2) Drs. Yulifri, M.Pd (3) Drs. Arsil, M.Pd yang telah menguji dan memberikan saran perbaikan untuk skripsi saya ini.
5. Kepala Sekolah SDN 09 Malintang dan Kepala Sekolah SDN 39 Duo Baleh Koto kabupaten Tanah Datar.
6. Pengurus Sekolah Sepakbola Lamanda Yunion yang telah memberikan izin penelitian.
7. Ayah dan adik yang selalu memberikan dorongan dan motivasi
8. Teristimewa untuk Istri tercinta dan anak-anakku tersayang yang telah memberikan do'a, dorongan moril dan materil kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat dan rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis sangat menyadari dengan segala kekurangan dan keterbatasan penulis, skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan sarannya yang konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini. Atas kritik dan sarannya penulis ucapkan terima kasih. Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak umumnya dan penulis khususnya.

Batusangkar, Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
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	6
BAB II. KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Permainan Sepak Bola	7
a. Pengertian Sepakbola	7
b. Manfaat Sepakbola	9
c. Tujuan Permainan Sepakbola	12
2. Hakekat Kondisi Fisik	13
a. Pengertian Kondisi Fisik	13
b. Manfaat Kondisi Fisik	16
c. Unsur-unsur Kondisi Fisik	18
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	27

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	28
B. Definisi Operasional	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian	29
D. Populasi dan Sampel	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	30
G. Prosedur Penelitian	35
H. Teknik Analisis Data	36

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	38
1. Kecepatan	38
2. Daya Tahan Aerobik (VO ₂ Max)	41
3. Kelincahan	43
4. Kekuatan otot tungkai	46
5. Kelentukan	48
6. Analisis Data Kondisi Fisik	51
B. Pembahasan	54

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan	62
B. Saran-saran	63

DAFTAR PUSTAKA	64
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik, dengan berolahraga orang dapat segar jasmaninya, segar pemikirannya dan berketerampilan dasar yang baik untuk meningkatkan produktifitas kerja. Lebih jauh dari itu olahraga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun secara nasional.

Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga, pemerintah saat ini sangat berperan aktif untuk meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga dengan menggerakkan organisasi dari pusat sampai ke daerah-daerah. Hal ini telah dijelaskan dalam UU RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII Pasal 21 ayat 1 yang berbunyi, “Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”. Dengan demikian pemerintah pusat dan pemerintah daerah harus ikut aktif mengembangkan olahraga di masyarakat.

Olahraga yang dimaksud bukan saja dilakukan untuk beberapa cabang olahraga yang telah dikenal masyarakat luas, tetapi juga meliputi seluruh kegiatan olahraga yang terdapat di masyarakat. Salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang perlu usaha dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan mendapat perhatian di seluruh dunia, hal ini terbukti dengan banyaknya klub yang muncul baik di tingkat anak-anak, remaja dan dewasa. Perkembangan sepakbola pada saat ini telah banyak mengalami perubahan dalam berbagai bentuk, baik dari segi peraturan, teknik maupun taktik permainan sepakbola itu sendiri, serta menuntut kemampuan yang sangat tinggi dari seorang pemain agar mencapai prestasi yang optimal.

Di Sumatera Barat, sepakbola banyak menyita perhatian kalangan muda dan anak-anak sehingga banyak berdiri klub sepakbola dan sekolah sepakbola yang tersebar dari kota sampai ke daerah yang diharapkan nantinya akan muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas tinggi. Tanah Datar sebagai salah satu kabupaten di Sumatera Barat juga tidak ketinggalan dari daerah lain dalam membina pemain sejak usia dini, terbukti dengan banyak berdirinya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang tersebar di beberapa kecamatan, salah satunya adalah Sekolah Sepakbola Lamanda Yr.

Sekolah Sepakbola Lamanda Yr adalah salah satu wadah sebagai rangkaian pembinaan sepakbola usia dini seperti yang diharapkan PSSI. SSB Lamanda Yr ini terletak di Nagari Lawang Mandahiling kecamatan Salimpaung yang diharapkan dapat melahirkan bibit sepakbola yang berprestasi dan menjadi kebanggaan masyarakat kabupaten Tanah Datar.

Dalam pembinaan SSB Lamanda Yr berusaha meningkatkan prestasi pemainnya dengan merancang program latihan berupa peningkatan kondisi fisik, teknik dan taktik yang disesuaikan kepada masing-masing tingkat usianya serta

mempunyai jadwal latihan tiga kali seminggu yaitu hari Senin, Rabu, dan Jum'at pada pukul 15.30 WIB.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam sepakbola, sebab tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain sepakbola tidak akan dapat bermain dengan sebaik mungkin dan akan cepat merasa keletihan. Dengan kondisi fisik yang baik seorang pemain dalam latihan maupun pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain sepak bola yang baik dan mampu bermain selama 2 x 45 menit. Di dalam sepakbola adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain sepakbola dengan baik perlu didukung oleh kondisi fisik yang baik juga. Seorang pemain harus dapat menguasai faktor fisik dan inilah yang kurang dimiliki oleh para siswa SSB Lamanda Yr.

Berdasarkan pengamatan peneliti dalam setiap pertandingan para pemain SSB Lamanda Yr bermain cukup bagus di menit-menit awal baik dari segi teknik dan taktik yang dimiliki para pemain. Tetapi itu semua tidak didukung oleh kondisi fisik para pemainnya sehingga di menit-menit terakhir kondisi fisik para pemain banyak yang menurun seperti kontrol dan passing bola yang tidak tepat, koordinasi tim yang menurun sehingga menyebabkan penurunan teknik dan taktik permainan. Dan keadaan seperti inilah yang biasanya dimanfaatkan oleh pemain lawan untuk mencetak gol.

Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya prestasi yang bagus. Tetapi kenyataannya yang ada di lapangan, untuk mencapai itu tidak disertai

dengan penanganan yang baik karena. Hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam pertandingan sepakbola sulit tercapai, sehingga mulai saat ini kondisi fisik pemain mulai dibenahi dan ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram. Selain fisik, komponen lain juga merupakan faktor yang mendukung Prestasi dalam sepakbola seperti Sarana dan Prasarana, Pelatih, Pendanaan, Pembinaan yang terstruktur, Program yang terarah, gizi pemain. Akan tetapi Kondisi Fisik merupakan faktor yang lebih dominan dalam menentukan kemampuan seorang bermain sepak bola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses Pembinaan siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr dalam bermain sepakbola ?
2. Bagaimana Taktik pelatih dalam melaksanakan tugasnya secara professional?
3. Bagaiman Sarana dan Prasarana yang mendukung Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr bermain sepakbola ?
4. Bagaimanakah keadaan gizi yang dimiliki oleh Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr ?
5. Bagaimanakah Kondisi Fisik yang dimiliki oleh siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, terlihat bahwa permasalahan dalam penelitian ini sangat luas. Oleh karena penulis menyadari dengan adanya keterbatasan kemampuan, waktu, dana dan tenaga yang dimiliki, maka masalah penelitian ini terbatas pada: “Studi tentang Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr Lawang mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar Tahun 2011”.

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana Tingkat Kecepatan Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr ?
2. Bagaimana Tingkat Daya Tahan (VO_2 Max) Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr ?
3. Bagaimana Tingkat Kelincahan Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr ?
4. Bagaimana Tingkat Kekuatan Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr ?
5. Bagaimana Tingkat Kelentukan Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr ?
6. Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengungkap tentang Kondisi Fisik siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr yang meliputi :

1. Tingkat Kecepatan Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr
2. Tingkat Daya Tahan (VO_2 Max) Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr

3. Tingkat Kelincahan Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr
4. Tingkat Kekuatan Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr
5. Tingkat Kelentukan Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr
6. Tingkat Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr

F. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi :

1). Peneliti

Untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2) Pengurus

Dapat memberikan sumbangan yang berarti pada SSB Lamanda Yr dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepak bola yang profesional dan handal bagi perkembangan sepak bola di Sumatera Barat, khususnya di Kabupaten Tanah Datar.

3) Pelatih

Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan program latihan.

4) Mahasiswa

Sebagai bahan referensi untuk mengembangkan lebih luas penelitian yang sejenis atau penelitian yang relevan.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan satu cabang olahraga beregu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu di antaranya sebagai penjaga gawang. Sepakbola dimainkan di atas lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang antara 100-110 meter dan lebar antara 64-75 meter yang dibatasi garis selebar 12 centimeter serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Permainan sepakbola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babakanya 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit (PSSI:2008). Ide permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan.

Permainan sepakbola mempunyai dua jenis kemampuan penting di antaranya kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur di antaranya kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelincahan. Sedangkan kemampuan teknik terdiri dari, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola ke dalam, dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang. Selain hal di atas beberapa hal yang tak kalah penting di antaranya taktik, strategi, dan kerjasama. Kemampuan tersebut dapat direalisasikan dalam 3 situasi dasar yaitu : “a). situasi dasar pertama : tendangan ke gawang – pertahanan

gawang, b). situasi dasar kedua : mencari kesempatan menendang ke gawang dan perlindungan daerah gawang, c). situasi dasar ketiga : menyusun serangan dan melakukan gangguan” (Tim Pengajar Sepakbola FIK UNP, 2005:47-48).

Permainan sepakbola juga terdiri dari beberapa aspek antara lain fisik, taktik, strategi dan mental. Faktor fisik merupakan salah satu yang memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola di antaranya kecepatan, daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, kelincahan, power, fleksibility, daya tahan kekuatan, dan lain sebagainya. Semua komponen kondisi fisik di atas sangat diperlukan bagi pemain sepakbola, contohnya dalam melakukan shooting ke gawang memerlukan kekuatan otot tungkai, dalam mendribel bola diperlukan kelincahan, counter attack memerlukan kecepatan dan lain sebagainya.

Dalam meningkatkan prestasi atlet, persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Tanpa persiapan fisik yang memadai maka akan sulit mencapai prestasi tersebut, sebab tujuan latihan kondisi fisik adalah meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi. Tingkat kondisi fisik yang baik akan membantu mengurangi kelelahan sewaktu menjalankan aktifitas karena semakin tinggi tingkat kondisi fisik seseorang berarti semakin fit dan bugar sehingga prestasi yang akan dicapai akan mudah diraih.

b. Manfaat Sepakbola

- 1) Sepakbola dijadikan sebagai simbol kekuasaan dan kehormatan, bisa kita ambil contoh bahwa dahulu kala setelah negeri ini merdeka di mana rakyat masih banyak yang miskin, penguasa kita membangun stadion yang super megah pada jamannya bahkan termasuk terbesar di benua ASIA. Di piala dunia kali ini para presiden menjenguk para pemainnya untuk memberi semangat pada para pemainnya, bahwa kemenangan akan berarti kehormatan bagi seluruh negerinya.
- 2) Sepakbola bernilai Filsafat agama. Seringkali team yang dipenuhi oleh bintang, memiliki skil dan stamina yang tinggi ternyata kalah oleh tim yang tidak diunggulkan sama sekali. Sejarah mencatat team Yunani yang dipandang sebelah mata oleh penggemar umum sepakbola ternyata memenangi piala Eropa, siapa sangka tim Korea dari benua yang tidak memiliki tradisi hebat sepakbola dapat mengalahkan tim sekaliber Italia yang memiliki kompetisi terbaik di dunia. Bola sepakbola diyakini bola paling bundar dibanding oleh raga lain, dia akan dan terus memberi kejutan kepada pemirsanya sehingga setelah berakhir, semua akan mengatakan hasil itu adalah qodar dari takdir yang sudah ditentukan.
- 3) Sepakbola adalah cerminan kehidupan. Sepanjang permainan semua orang ingin mencapai suatu kemenangan, dia akan mempertahankan gawangnya selayaknya mempertahankan kehormatannya, dia akan menyusun penyerangan di barisan tengah, sama kreatifnya seperti

mencari jalan untuk tetap hidup. Dia akan menyerang dan diserang, selayaknya hidup yang kadang harus memenangkan suatu persaingan dan di sisi yang lain kita harus bertahan untuk tetap menjaga eksistensinya.

- 4) Sepakbola adalah sarana untuk mencari kebahagiaan. Kadang orang harus mengeluarkan jutaan rupiah untuk sekedar tersenyum lebar, tertawa lepas dan melampiaskan segala pengat di jiwa. Namun sepakbola tidak perlu semahal itu untuk mencapainya, kita bisa mengekspresikan segala rasa yang ada di hati kita di sini. Sepakbola dengan sendirinya akan menuntun manusia untuk mencari kepuasan, entah dengan menyundul bola, menendang, berlari dan tentunya membobol gawang.
- 5) Sepakbola mengajarkan logika terbalik yang sudah digariskan. Seringkali kita lihat tim yang sepanjang pertandingan menyerang habis-habisan, namun tidak pernah memasukkan bola, kalau tidak offside ya membentur tiang atau golnya dianulir oleh si pengadil, namun tim yang bertahan terus menerus dan hanya sekali-kali mengadakan serangan balik ternyata bisa memenangkan pertandingan, dia dapat mencuri kelemahan lawan, memanfaatkan peluang yang kecil dengan penyelesaian yang sempurna. Dalam hidup kita sering menemukan orang yang hidupnya jujur, lurus, baik suka bekerja keras namun dalam hidupnya dia terus menemui kesulitan, menjadi kambing hitam, tertimpa musibah dan kesulitan

hidup yang lainnya. Namun ada orang yang korupsi, suka menjilat, suka berbohong namun dia dihormati banyak orang, hidup senang bermewah-mewahan.

- 6) Sepakbola adalah cabang olah raga yang banyak peraturan dan memiliki pengadil yang dapat menentukan kesuksesan tim. Jika seorang pemain melanggar aturan maka siap-siap saja terkena hukuman, dari tentangan bebas, kartu kuning sampai kartu merah yang mengharuskan dia keluar dari pertandingan. Seringkali seorang menganggap dirinya benar, namun disitu ada pengadil yang akan memberikan keputusan yang harus ditaati oleh semua pemain. Demikian pula hidup kita memiliki hokum entah dalam pemerintahan maupun agama, disitu ada penegak hukumnya, mau ngak mau, rela ngak rela kita harus menerima garis yang ditetapkan pada kita.
- 7) Sepakbola mengajarkan pada tanggung jawab. Coba amati pemain yang menendang bola saat adu pinalti. Dalam dirinya tertumpu beban yang begitu besar, jutaan orang mengharap dan membebaninya dengan tanggung jawab. Tak heran jika memori itu tak akan hilang tidak hanya dirinya sendiri tapi semua penontonnya. Lihatlah trauma yang dialami Roberto Bagio yang gagal dalam pinalti di laga Final Piala Dunia, atau Andres Escobar yang tewas karena ditembak pendukung sepakbola di negerinya. Dalam hidup kita juga akan disuguhi skenario-skenario yang menjadikan diri kita memegang amanat yang harus dipertanggung jawabkan semampu diri.

- 8) Sepakbola menjadikan ketidak sadaran emosional kolektif. Dimana sepakbola mempersatukan atau tidak memilah-milah pendukungnya dari status, sosial dan ritualnya. Dalam stadion jutaan yang menontonnya, kita tidak akan bisa menemukan si kaya dan si miskin, semua sama mengenakan atribut timnya, mengelu-ngelukkan bintangnya bersorak dan menangis bersama. Tak ada sekat dan kasta di sepakbola semua berbaur dalam perhelatannya.
- 9) Sepakbola yang benar adalah permainan yang independent, yang tidak bisa dipengaruhi oleh kepentingan lainnya.

c. Tujuan Permainan Sepakbola

Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan ("mencetak gol"). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri), akan diadakan pertambahan waktu 2 x 15 menit dan apabila dalam pertambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalty yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalty yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

2. Hakikat Kondisi fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi Fisik adalah keadaan fisik seseorang saat melakukan suatu aktivitas. Selain berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kondisi fisik merupakan program pokok untuk pembinaan pemain untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Iwan Setiawan dalam Lutan, dkk (1991) berpendapat “Pemain yang memiliki tingkat Kesegaran Jasmani yang baik, biasanya akan terhindar dari kemungkinan cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat”.

Harsono (1996) berpendapat Kondisi Fisik yang baik maka akan ada :

- 1) Peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung
- 2) Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik
- 3) Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
- 4) Pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan
- 5) Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Dalam permainan sepakbola kondisi fisik merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi, karena dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit. Untuk itu tanpa kondisi fisik yang baik, pemain sepakbola tidak mengikuti jalannya suatu pertandingan dan sulit untuk mencapai prestasi yang membanggakan.

Kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan yang menentukan prestasi dan realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan dan motivasi). Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal begitu halnya dalam olahraga sepakbola.

Untuk terwujudnya prestasi maksimal kondisi fisik pemain sepakbola yang baik merupakan suatu hal yang sangat diperlukan. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:32) mengatakan kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*). Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga faktor di atas ditambah dengan faktor kelincahan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*).

A.Sarumpet (1992:52) kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan suatu pekerjaan yang dijadikan bebannya. Seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi fisik baik kalau ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya atau yang ingin dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan. Sementara Syafruddin (1999:35) berpendapat komponen kondisi fisik terdiri dari dua bagian yaitu :

1). Kondisi fisik umum

Syafruddin (1999:35) “Kondisi fisik adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan daya tahan dan kelentukan.” Fother Cs dalam Syafruddin (1999:35) mengatakan bahwa : “Latihan kondisi fisik berarti latihan-latihan yang beranekaragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kondisi fisik khusus.”

2). Kondisi fisik khusus

Kondisi fisik khusus adalah merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:36) mengatakan bahwa : “Bila kondisi dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi di sini disebut sebagai kondisi fisik khusus.”

Rothing dan Grossing dalam Syafruddin (1999:36) mengartikan “Kondisi fisik khusus sebagai salah satu latihan yang optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi setiap cabang olahraga.”

Dari pendapat diatas bahwa kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain. Dengan kata lain setiap cabang olahraga membutuhkan kemampuan kondisi fisik khusus tersendiri dan spesifik.

b. Manfaat Kondisi Fisik

Adapun manfaat kondisi fisik dalam permainan sepakbola Arsil (1999:6) dapat dilihat secara umum di bawah ini :

- 1) Untuk meningkatkan dan perkembangan fisik pada umumnya.

Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani, apalagi bagi pemain untuk mencapai prestasi yang sesungguhnya, di samping itu diharapkan dalam pertumbuhannya tubuh dapat mencapai perkembangan yang serasi.

- 2) Meningkatkan perkembangan yang khas.

Kekhasan disini maksudnya kondisi fisik yang dibutuhkan oleh olahraga sepakbola seperti kecepatan, daya tahan, kelincahan, kekuatan, kelenturan dan lain-lain.

- 3) Untuk menyempurnakan teknik dalam permainan sepakbola.

Bila masing-masing komponen kondisi fisik untuk sepakbola tersebut sudah baik maka akan sangat baik pula bagi teknik yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola tersebut.

- 4) Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik, taktik dan strategi harus disesuaikan dengan kemampuan individu tersebut.

- 5) Untuk membentuk kepribadian dan perilaku sebagai sikap olahragawan yaitu sportif dalam pertandingan.

- 6) Untuk menjamin kesiapan tim.

Dalam olahraga sepakbola kesiapan tim sangat penting, perlu diciptakan keselarasan dari anggota tersebut dalam persiapan fisik, taktik, teknik, maupun strategi. Tim harus suatu unit bukan individu yang membentuk tim tersebut percaya pada diri.

7) Untuk membangun kesehatan

Hal ini dapat dicapai dengan cara yaitu dalam latihan harus sering dilakukan, pemeriksaan medis untuk dapat mengkorelasikan antara intensitas latihan dengan kapasitas pemain. Perlu diperhatikan pula pola bekerja atau berlatih dengan keras terhadap regenerasi. Kalau pemain itu cedera atau sakit baru latihan dapat dimulai lagi bila individu tersebut telah sembuh. Dalam olahraga ini yang dituju janganlah prestasi saja tetapi juga derajat kesehatan dari pemain.

8) Untuk menghindari terjadinya cedera,

Dengan mempersiapkan kondisi fisik yang baik seperti: kelentukan otot-otot tondon maupun ligamen yang kuat, maka meskipun seseorang atau pemain sudah mencapai kemampuan atau prestasi yang tinggi kalau kondisi fisiknya tidak terpelihara kemungkinan terjadinya cedera pada waktu pertandingan akan cukup besar.

9) Untuk meningkatkan pengetahuan seseorang atau pemain mengenai dasar latihan ditinjau dari segi fisiologis maupun psikologisnya. Kemudian perlu diketahui mengenai nutrisi, regenerasi maupun perencanaannya.

Keseluruhan kegunaan kondisi fisik tersebut mempengaruhi antara satu dengan yang lain dalam menunjang prestasi pemain sepakbola. Dari sekian banyak elemen kondisi fisik yang menentukan prestasi pemain sepakbola, tidak semua elemen akan dikaji dalam kajian teori ini. Ini disebabkan karena penelitian ini lebih fokus membahas kondisi fisik : kecepatan, VO_2 max, kelincahan, kekuatan, serta daya ledak.

c. Unsur-unsur kondisi fisik

Berdasarkan dari kategori sepakbola yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima, maka kondisi fisik yang dominan dalam sepakbola meliputi :

1) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan merupakan elemen kondisi fisik yang sangat penting. Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*fleksibilitas*). Harsono (1996:14) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang cepat. Sedangkan Martin dalam Atradinal (2005:29) mengatakan kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu dan hasil pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, di mana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh. Sementara Sajoto (1988:58) mengemukakan, "Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya".

Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:49) menyatakan “Kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti kekuatan otot, viskositas (tegangan otot), kecepatan kontraksi, dan koordinasi”. Dengan demikian pada permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribel bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat. Di samping itu kecepatan dalam permainan sepakbola juga berguna untuk kecepatan berlari (sprint), merubah arah, maupun kepekaan dalam menembak atau menendang bola. Tendangan seorang pemain sepakbola tidak akan keras dan jauh bila tidak memiliki eksplosive power secara khusus, kekuatan otot kaki secara umum.

Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan, karena tanpa kekuatan kecepatan tidak dapat berkembang atau meningkat, karena kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari simple kekuatan dan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri. Dalam penelitian ini untuk mengukur kecepatan digunakan tes lari 30 meter.

2) VO₂ max

a) Pengertian VO₂ Max

VO₂ Max adalah pengambilan oksigen maksimal permenit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang. Menurut Jansen dalam Kosbian (1993:26) pengertian VO₂ max adalah oksigen selama eksersi (usaha mengarahkan tenaga) maksimum, VO₂ max yang dinyatakan dalam liter permenit. Soekarman (2003:17) memberikan pengertian

VO_2 max adalah kemampuan menyerap oksigen maksimum menunjukkan jumlah oksigen (dalam liter atau milliliter perkilogram berat badan permenit).

Dari beberapa pengertian yang membahas VO_2 max di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa VO_2 max adalah suatu kemampuan badan untuk mendapatkan oksigen, kemudian dikirim ke otot-otot atau sel-sel sebagai bahan bakar pada waktu melakukan aktivitas serta dapat dikerjakan oleh system energi aerobik.

b) Kegunaan VO_2 max

Sumosardjono (1996:43) dari hasil penelitian psikologis ternyata seseorang yang VO_2 max-nya baik merasa badannya segar, bugar, enak, kepercayaan dirinya lebih besar. Selain itu latihan-latihan aerobik sangat bermanfaat dalam pengobatan penderita depresi. Latihan aerobik yang teratur menyebabkan yang bersangkutan merasa selalu senang dan gembira serta memiliki energi yang lebih banyak.

Pada permainan sepakbola modern dimana penyerangan dan pertahanan harus dapat dilakukan oleh hampir semua pemain dan pemain harus selalu bergerak dinamis untuk mencari keuntungan setiap momen yang ada. Jika seorang pemain sepakbola tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dia tidak akan menjadi pemain yang baik, walaupun dia mempunyai kemampuan teknik yang menonjol. Dalam penelitian ini daya tahan diukur dengan menggunakan balke test.

3) **Kelincahan**

Kelincahan adalah kemampuan seorang dalam merubah arah dari satu posisi keposisi lain diarena tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi keposisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik (Moehamad Sajoto, 1988:60).

Menurut Harsono (1986:26) “Kelincahan dapat dikembangkan dengan cara bermain dengan memperkecil lapangan latihan, mempersukar tempat alat latihan”. Bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan dapat berupa lari bolak balik, lari rintangan , dan lari zig-zag.

Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribel bola saat melewati lawan, dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistim syaraf pusat dan otot-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. Dalam penelitian ini cara mengukur kelincahan adalah dengan menggunakan *Zig-Zag Run*.

4) Kekuatan

Kekuatan otot merupakan komponen yang paling penting bagi pemain karena kekuatan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Dengan kekuatan otot yang baik seorang pemain dapat bergerak lebih cepat dan stabilitas sendi-sendi semakin kuat. Dalam Harsono (1996:9) “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Dan Iwan Setiawan dalam Lutan, dkk (1991:118) mengemukakan “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan”.

Mochamad Sajoto (1988:40) mengatakan “Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seseorang pada saat mempergunakan otot-otot menerima beban dalam waktu tertentu”. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:40) mengatakan bahwa kemampuan kekuatan manusia tergantung dari berbagai faktor :

- 1) penampang serabut otot,
- 2) jumlah serabut otot,
- 3) struktur dan bentuk otot,
- 4) panjang otot,
- 5) kecepatan kontraksi otot,
- 6) tingkat peregangan otot,
- 7) tonus otot,
- 8) koordinasi otot intra (koordinasi di dalam otot),

- 9) koordinasi otot inter (koordinasi otot-otot tubuh yang bekerja sama pada suatu gerakan yang diberikan),
- 10) motivasi,
- 11) usia dan jenis kelamin.

Dengan kekuatan otot yang baik seorang pemain dapat bergerak lebih cepat dan stabilitas sendi-sendi semakin kuat. Dalam Arsil (1999:43) “Kekuatan adalah merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan”. Sedangkan *Pate* dalam Arsil (1999:44) “Kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal”. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot/sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja dan dapat dilihat pada kemampuan individu itu sendiri.

Dalam olahraga, kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen, dominan untuk mencapai mutu prestasi. Demikian juga dengan pemain sepakbola yang ingin mencapai prestasi sesungguhnya diperlukan kekuatan yang optimal/prima, hal ini disebabkan bahwa dituntut bergerak dalam waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit. Dengan demikian pemain sepakbola yang tidak memiliki kekuatan menendang, melempar, passing dan kontrol, dan sebagainya tidak dapat menguasai permainan dengan baik serta sulit untuk berprestasi. Dalam penelitian ini untuk mengukur kekuatan adalah dengan menggunakan alat *Leg Dynamometer*.

5) Kelentukan

Lentuk berarti mudah dikelukan/lentur, kelentukan suatu sifat dari benda yang mudah dikelentukan. Hasil latihan kelenturan adalah kemampuan untuk dikelukan sedalam mungkin sesuai dengan kemampuannya sampai di mana tidak terasa sakit. ” Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas dengan pergerakan seluas-luasnya terutama otot (Sajoto, 1988)”.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:15) “Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas, dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau sendi untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal”. Sedangkan menurut Syafruddin (1999:18) bahwa kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam :

- “a) mempelajari keterampilan-keterampilan gerak.
- b) mencegah cedera
- c) mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi.”

Dengan demikian jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari kemampuan gerak dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain, bahkan untuk mengimbangkan kecepatan, kelentukan merupakan unsur yang

menentukan keberhasilan kecepatan, dengan kata lain tanpa kelentukan, kecepatan tidak berkembang secara optimal.

Kelentukan ini sangat besar juga peranannya dalam sepakbola, sebab dalam tingkat kelentukan yang tinggi akan dapat mengefisienkan dan mengefektifkan waktu dan energy sehingga akan lebih meningkatkan stamina pemain sepakbola. Menurut Syafruddin (1999:20) kelentukan dapat terbagi atas :

- “a) Kelentukan umum, yaitu kemampuan semua persendian untuk melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal dan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga.
- b) Kelentukan khusus, yaitu kemampuan semua persendian yang dominan dalam suatu cabang olahraga tertentu, misalnya kelentukan persendian tangan dan bahu dalam persendian.”

Dari berbagai pendapat dan teori di atas jelaslah bahwa kelentukan sangat berperan penting dalam semua cabang olahraga termasuk sepakbola. Dalam penelitian ini untuk mengukur kelentukan adalah dengan menggunakan alat *flexiometer*.

B. Kerangka Konseptual

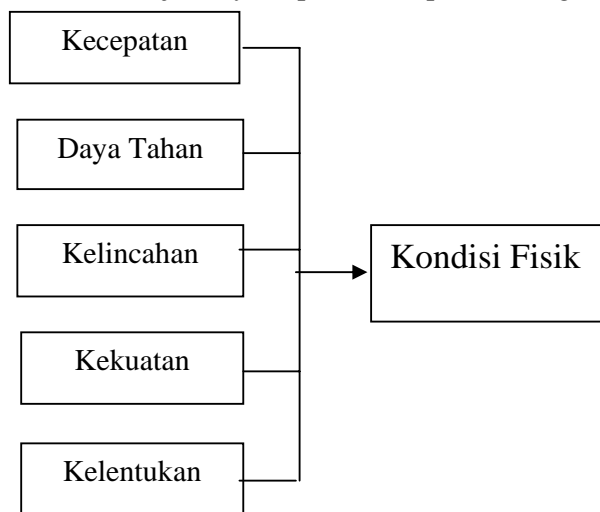
Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dengan lainnya. Salah satu karakteristiknya adalah dimainkan di lapangan yang luas dalam waktu dan

jumlah pemain yang ditentukan. Untuk mengatasi lapangan, waktu yang ditentukan serta jumlah pemain yang ada, maka diperlukan kemampuan yang mendasar yaitu kondisi fisik.

Dalam sepakbola kondisi fisik merupakan kemampuan fisik yang dimiliki oleh seorang pemain seperti memiliki kecepatan berlari, kekuatan menendang dan melompat, menggiring bola, kelenturan tubuh bergerak serta dapat mengatasi kelelahan selama permainan berlangsung, sehingga dapat mendukung pelaksanaan teknik dan taktik dalam mewujudkan keberhasilan bermain sepakbola.

Bertitik tolak dari kajian teori yang dibahas bahwa sangatlah penting kondisi fisik sebagai seorang pemain sepakbola karena kondisi fisik yang baik merupakan pondasi yang diperlukan untuk menguasai komponen-komponen seperti teknik, taktik dan strategi serta mental. Untuk itu perlu meninjau kembali bagaimana tingkat kondisi fisik siswa sekolah sepakbola Lamanda Yr demi mewujudkan prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kerangka konseptual sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori diatas maka pertanyaan dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana Tingkat Kecepatan Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr ?
2. Bagaimana Tingkat Daya Tahan (VO_2 Max) Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr ?
3. Bagaimana Tingkat Kelincahan Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr ?
4. Bagaimana Tingkat Kekuatan Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr ?
5. Bagaimana Tingkat Kelentukan Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr ?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada studi tentang kondisi fisik siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Rata-rata tingkat kecepatan Siswa Sekolah Sepak Bola Lamanda Yuniior 4,55 detik.
2. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik (*vo₂mex*) Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yuniior 54,63 detik.
3. Rata-rata tingkat kelincahan Siswa Sepakbola Lamanda Yuniior 23,71 detik.
4. Rata-rata tingkat kekuatan/tungkai siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yuniior 40 kg.
5. Rata-rata tingkat kelentukan Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yuniior 14,50 inci.
6. Rata-rata tingkat kondisi fisik Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yuniior dengan menyamakan digit angka yang berbeda pada masing-masing variabel yang diukur melalui bantuan rumus statistik T-Skor adalah 249,85 tergolong kategori kurang.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik siswa yang ada saat sekarang agar ditingkatkan menjadi lebih baik, terutama terhadap kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam bermain sepakbola.
2. Diharapkan kepada siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr untuk dapat meningkatkan kemampuan kecepatan melalui metode *speed ply*, daya tahan aerobik (*vo₂max*) melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak jauh, meningkatkan kelincahan melalui latihan lari zig-zag, meningkatkan kekuatan otot tungkai melalui latihan beban dengan menggunakan *leg press* dan meningkatkan kelentukan melalui latihan penguluran.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa Sekolah Sepakbola Lamanda Yr, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa Sekolah Sepakbola di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. **Prosedur Penelitian**, Jakarta : Bina Aksara.
- Arsil, 1999. **Pembinaan Kondisi Fisik**, Padang : FIK UNP Padang.
- Asisten Deputi Pengembangan SDM Keolahragaan, 2005. **Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan.**
- Asisten Deputi Pengembangan SDM Keolahragaan, 1986. **Coaching dan Aspek-aspek Coaching**, Jakarta : Depdikbud.
- Harsono, 1996. **Prinsip-prinsip Pelatihan**, Jakarta : PIO-KONI Pusat.
- Harzuki. 2003. **Perkembangan Olahraga Terkini**. Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. **Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan.** Jakarta: Asisten Deputi Menpora.
- Kosbian. 1993. **Tinjauan Tentang Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO₂ max)**, Padang : FIK UNP Padang.
- Lufri, 1999. **Metode Penelitian**, Jakarta: PT.Rajawali.
- M.Sajoto. 1988. **Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga**, Semarang: Depdikbud.
- Menegpora. 2005. **Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan, Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan.**Jakarta
- Nurhasan. 1984. **Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga**. Bandung: FPOK IKIP.
- Pasurney, Paulus. 2001. **Latihan Fisik Olahraga**. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- PSSI, 2005. **Peraturan Permainan Sepakbola**, Jakarta : PSSI.