

**TINJAUAN KONDISI FISIK
SISWA SMP NEGERI 2 LINGGO SARI BAGANTI
YANG MENGAMBIL KEGIATAN EKTRA KURIKULER
SEPAKBOLA**

SKRIPSI

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



Oleh:

**RIDO WANSYAH PUTRA
NIM 53382**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

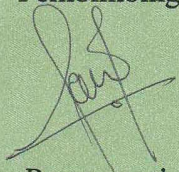
TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA SMP NEGERI 2 LINGGO SARI BAGANTI YANG MENGAMBIL KEGIATAN EKTRA KURIKULER SEPAKBOLA

Nama : Rido Wansyah Putra
NIM : 53382
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

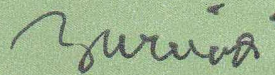
Disetujui oleh :

Pembimbing I



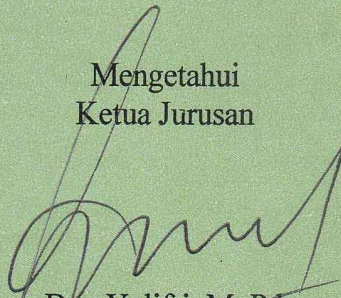
Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 196103111986032001

Pembimbing II



Drs. Wiliadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

Mengetahui
Ketua Jurusan



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN

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

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa SMP Negeri 2 Linggo Sari Baganti yang
Mengambil Kegiatan Ekstra Kurikuler Sepakbola

Nama : Rido Wansyah Putra

NIM : 53382

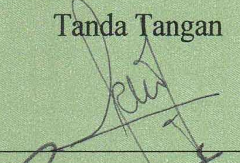
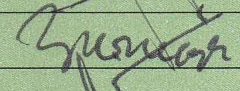
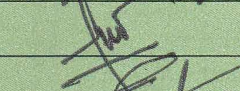
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Wiliadi Rasyid, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Kibadra	4. 
5. Anggota : Drs. Zarwan, M. Kes	5. 

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Agustus 2014
Yang menyatakan



Rido Wansyah Putra

ABSTRAK

Rido Wansyah Putra, 2010 : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa SMP Negeri 2 Linggo Sari Baganti yang Mengambil Kegiatan Ekstra Kurikuler Sepakbola

Penelitian ini diawali dari masalah rendahnya prestasi siswa dalam bermain sepakbola, hal ini diprediksi akibat rendahnya kemampuan kondisi fisik siswa. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui beberapa elemen kondisi fisik seperti kelincahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan aerobik yang dimiliki siswa pada cabang ekstra kurikuler sepakbola.

Jenis penelitian adalah deskriptif, dengan populasi semua siswa kelas VIII putra SMP Negeri 2 Linggo Saribaganti Kabupaten Pesisir Selatan berjumlah 20 orang. Semua populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumetasi yang digunakan adalah (1) kelincahan menggunakan ilionis agility test, (2) kecepatan menggunakan sprint 30 meter, (3) daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump test*, dan (4) dayatahan aerobik menggunakan *bleep test*. Pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah (1) seberapa baikkah kemampuan daya tahan aerobik siswa putra SMPN 2 Linggo Sari Baganti yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepakbola, (2) seberapa baikkah kemampuan daya ledak otot tungkai siswa putra SMPN 2 Linggo Sari Baganti yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepakbola, (3) seberapa baikkah kemampuan kecepatan siswa putra SMPN 2 Linggo Sari Baganti yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepakbola, dan (4) seberapa baikkah kemampuan kelincahan siswa putra SMPN 2 Linggo Sari Baganti yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepakbola. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui tabulasi frekuensi, selanjutnya diinterpretasikan sesuai norma-norma masing-masing variabel.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh, (1) analisis data kelincahan didasarkan pada norma pengukuran, diperoleh bahwa 20% berada pada kategori baik sekali, 30% kategori baik, 20% kategori sedang, 5% kategori kurang dan 25% berada pada kategori kurang sekali, (2) analisis data kecepatan, diperoleh bahwa 5% berada pada kategori baik sekali, 10% kategori baik, 25% kategori sedang, 40% kategori kurang dan 20% berada pada kategori kurang sekali, (3) analisis data daya ledak otot tungkai berdasarkan perhitungan perbedaan raihan dan lompatan didasarkan norma pengukuran, diperoleh bahwa 5% berada pada kategori baik sekali, 10% kategori baik, 25% kategori sedang, 35% kategori kurang dan 25% berada pada kategori kurang sekali, dan (4) analisis data daya tahan aerobik (VO2Max), diperoleh bahwa 5% berada pada kategori baik sekali, 15% kategori baik, 10% kategori sedang, 20% kategori kurang dan 50% berada pada kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas berkat rahmat dan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Siswa SMP Negeri 2 Linggo Sari Baganti yang Mengambil Kegiatan Ekstra Kurikuler Sepak Bola". skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Dalam pelaksanaan penelitian ini dan penulisan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberika izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd sebagai Ketua jurusan beserta staf pengajar jurusan pendidikan olahraga Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibuk Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Wiladi Rasyid, M. Pd selaku pembimbing 11 yang telah memberikan bimbingan saran, masukan, pengarahan, motivasi dan perbaikan dalam menyelesaikan

skripsi ini.

5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, Bapak Drs. Kibadra dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Tim Penguji yang telah memberikan banyak kritikan, saran, bimbingan, masukan yang positif dan perbaikan dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh Mahasiswa akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan, motivasi dan saran serta kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Ibu Kepala Sekolah SMP 2 Linggo Sari Baganti beserta staf yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam mengambil data dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Siswa SMP 2 Linggo Sari Baganti yang telah bersedia meluangkan waktu dan mau diajak bekerjasama dalam proses pengambilan data.
9. Orang Tua yang tercinta yang telah banyak berkorban serta memberikan dukungan, motivasi dan saran baik moral maupun materil demi terselesaikannya pendidikan anaknya ini.
10. Dan kepada semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu per satu, yang telah bersedia berpartisipasi dalam memberikan semangat, motivasi, bantuan, dan dukungan, baik secara moral maupun materil kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga apa yang Bapak, Ibu, Saudara, Saudari serta semua pihak yang telah mau berikan membantu kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari kekurangan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membantu sangat diharapkan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini memberikan manfaat baik untuk penulis sendiri maupun untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Padang Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Penelitian.....	4

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori.....	5
1. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	5
2. Kondisi Fisik.....	6
B. Kerangka Konseptual.....	12
C. Pertanyaan Penelitian.....	13

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	14
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	14
C. Populasi dan Sampel.....	14
D. Defenisi Operasional.....	15
E. Jenis dan Sumber Data.....	16
F. Instrumen Penelitian.....	16
G. Prosedur Penelitian.....	22
H. Teknik Analisis Data.....	23

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Data Penelitian.....	24
B. Analisis dan Hasil Penelitian.....	28
C. Pembahasan.....	31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik merupakan hal mutlak yang harus dimiliki siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (karena kegiatan pada ekstra kurikuler sudah diarahkan kepeningkatan prestasi cabang). Memiliki kemampuan kondisi yang baik, siswa diprediksi mampu menguasai berbagai teknik dasar bermain. Syafruddin (2005:20) mengemukakan bahwa “kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi olahraga. Tanpa adanya kondisi fisik, seorang tidak bisa mencapai prestasi maksimal”. Artinya bahwa aspek kondisi fisik merupakan komponen penting untuk mencapai prestasi. Tanpa adanya aspek dimaksud penguasaan berbagai gerak dan teknik dasar tidak dapat dilakukan secara baik. Baik tidaknya kondisi fisik seorang siswa mempunyai pengaruh besar untuk menguasai berbagai teknik dasar. Sesulit apapun teknik dalam permainan, bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik, teknik tersebut bisa dikuasai, termasuk di dalamnya kemampuan membangun kerja sama team secara baik. Aplikasi teknik dalam bermain ditentukan oleh kemampuan kondisi yang dimiliki, seperti daya tahan aerobik, kecepatan, kelenturan, daya ledak otot, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Tanpa dukungan komponen-komponen di atas sulit bagi siswa untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Dari hasil pengamatan serta informasi yang didapatkan dari beberapa sumber, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi siswa SMP Negeri 2 Linggo Sari Baganti, terutama pada aspek kondisi fisik. Aspek-aspek dimaksud diantaranya, daya tahan aerobik ($VO_2\text{Max}$), daya ledak otot tungkai, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi. Orientasi fisik setiap kegiatan/latihan yang dilakukan merupakan ciri utama, seperti penekanan pada aspek gerak, daya tahan, kecepatan, daya ledak, maupun kekuatan (*Lutan, 2001*). Lebih lanjut *Lutan, 2001* menyatakan bahwa kegiatan/latihan merupakan perwujudan nyata aktifitas fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan. Ini disertai dengan penggunaan berbagai alat-alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang menekankan pada berbagai elemen kondisi fisik, sehingga elemen tersebut menjadi sangat dominan. Selanjutnya perwujudan gerak dalam berbagai metoda (cara) latihan sangat terkait dengan jenis latihan yang dilakukan. Rendahnya kemampuan atau prestasi siswa, diprediksi karena rendahnya kemampuan kondisi yang dimiliki. Hal ini terlihat secara jelas ketika siswa SMP Negeri 2 Linggo Sari Baganti tidak mampu menampilkan berbagai teknik-teknik dasar secara baik dalam bermain. Namun belum diketahui dengan jelas seberapa besar kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa, khususnya yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Untuk memperoleh jawaban yang pasti dari masalah di atas, diperlukan penelitian.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sebagian karakteristik kemampuan kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Kecamatan Linggo Sari Baganti. Hal ini dijadikan pertanda

untuk mengukur kemampuan prestasi siswa. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi peningkatan kondisi fisik khususnya serta upaya pengembangan metoda dan konsep latihan fisik dalam kegiatan ekstra kurikuler yang dilakukan secara spesifik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, ternyata banyak faktor yang mempengaruhi prestasi siswa terutama pada aspek kondisi fisik seperti :

1. Daya tahan aerobik (VO_2Max).
2. Kekuatan.
3. Daya ledak otot tungkai.
4. Kecepatan.
5. Kelenturan togok.
6. Kelincahan.
7. Keseimbangan.
8. Koordinasi.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan peneliti baik dana, tenaga maupun waktu dalam melaksanakan penelitian, maka peneliti membatasi permasalahan sebagai berikut :

1. Daya tahan aerobik (VO_2Max).
2. Daya ledak otot tungkai.
3. Kecepatan.
4. Kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pambatasan masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah siswa SMP Negeri 2 Linggo Sari Baganti yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola memiliki kemampuan daya tahan aerobik yang baik ?
2. Apakah siswa SMP Negeri 2 Linggo Sari Baganti yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepakbola memiliki daya ledak otot tungkai yang baik ?
3. Apakah siswa SMP Negeri 2 Linggo Sari Baganti yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepakbola memiliki kemampuan kecepatan yang baik ?
4. Apakah siswa SMP Negeri 2 Linggo Sari Baganti yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepakbola memiliki kemampuan kelincahan yang baik ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan kemampuan kondisi fisik siswa SMP Negeri 2 Linggo Sari Baganti diantaranya :

1. Daya tahan aerobik ($VO_2\text{Max}$).
2. Daya ledak otot tungkai.
3. Kecepatan.
4. Kelincahan .

F. Kegunaan Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai masukan yang berarti dan dapat bermanfaat / berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru dan siswa agar bisa mencapai prestasi yang lebih baik.
3. Mahasiswa untuk dijadikan bahan bacaan dan referensi di perpustakaan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kegiatan ekstrakurikuler.

a. Pengertian.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan, berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti dan bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri dimaksudkan, memperluas wawasan pengetahuan, peningkatan prestasi, pembinaan sikap atau nilai-nilai, kegiatan-kegiatan fitness, dan berbagai kegiatan lainnya.

Pengertian ekstra kurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002:291) yaitu "suatu kegiatan yang berada diluar program yang ada dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa". Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka. Lutan (2001:72) menyatakan bahwa program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang mene-

kankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan perpanjangan atau pelengkap kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat dan mendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum dalam setiap kegiatan pembelajaran maupun kegiatan lainnya.

b. Tujuan kegiatan ekstra kurikuler

Dalam setiap kegiatan pasti tidak lepas dari aspek tujuan, karena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa tujuan, maka kegiatan itu akan sia-sia. Ekstrakurikuler erat hubungannya dengan prestasi belajar siswa. Melalui kegiatan ini, siswa dapat menambah wawasan baik tentang pembelajaran yang erat kaitannya dengan pembelajaran di ruang kelas maupun secara praktek. Biasanya yang membimbing siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut adalah guru bidang studi yang bersangkutan. Melalui kegiatan ini siswa juga dapat menyalurkan bakat, minat dan potensi yang dimiliki. Salah satu ciri kegiatan ekstrakurikuler adalah keanekaragamannya, hampir semua minat remaja dapat digunakan sebagai bagian dari kegiatan ini.

2. Kondisi Fisik

Pengertian kondisi fisik dalam olahraga yaitu suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2005 : 80) :

“kondisi fisik dapat dibedakan menjadi dua pengertian yaitu dalam arti sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik adalah keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan dalam

arti luas kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi.”

Latihan kondisi fisik didisain khusus melalui penahapan yang sistematis dan metodis untuk pengembangan kondisi fisik lebih optimal. Kondisi fisik menjadi hal yang penting bagi siswa sebab kondisi fisik sebagai fondasi untuk belajar teknik, taktik, strategi, dan mental.

Menurut Astrand dan Rodahl dalam Arsil (2009:5), “adapun komponen dasar dari kondisi yang sangat menunjang para atlet untuk meraih prestasi yang maksimal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*).” Pada cabang bola kaki, tuntutan akan kebutuhan kondisi fisik yang lebih kompleks. Adapun komponen yang berperan sangat besar dalam permainan sepakboladiantaranya adalah :

a. Daya Tahan

Daya tahan merupakan salah satu elemen yang sangat penting, karena merupakan fondasi untuk pengembangan komponen kondisi fisik yang lain. Menurut Sajoto (1988) :

”Daya taha terbagi dua yaitu daya tahan umum(*general endurance*), dan daya tahan otot (*mascular endurance*). Daya tahan umum adalah daya tahan yang berhubungan dengan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan seseorang mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang lama”.

Menurut Madri (2012), daya tahan apabila dilihat dari energi yang digunakan terbagi dua :

“Daya tahan aerobik adalah peristiwa oksidasi karbohidrat dan lemak sebagai sumber energi, dan dilakukan dalam waktu yang cukup lama. Kedua daya tahan anaerobik adalah proses yang menyediakan energi untuk kegiatan yang berintensitas tinggi tanpa menggunakan oksigen melainkan dari berasal dari reaksi kimia di dalam tubuh.”

Dalam pertandingan hal tersebut sangat dibutuhkan untuk melakukan teknik dan bermain dalam waktu yang cukup lama. Oleh sebab itu daya tahan merupakan hal yang sangat penting untuk menunjang elemen kondisi fisik yang lain.

“Daya tahan umum seringkali diartikan dengan daya tahan aerobik yakni kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan akibat melakukan kegiatan fisik yang cukup lama, yang sangat ditentukan oleh kemampuan jantung dan paru-paru.” Syafruddin (2011). Dapat disimpulkan daya tahan umum atau aerobik merupakan kemampuan seseorang dalam mengatasi kelelahan dengan menggunakan energi hasil dari oksidasi dalam tubuh.

Dalam permainan sepakbola untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seorang siswa harus memiliki daya tahan aerobik yang bagus. Karena siswa harus dapat bertahan dalam permainan selama 2 x 30 menit dalam satu pertandingan. Apabila siswa mempunyai kondisi fisik yang kurang baik, maka akan sangat berpengaruh dalam pertandingan, karena teknik dan taktik tidak bisa diterapkan dengan baik.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1994:73) Daya tahan dipengaruhi beberapa faktor, yakni “kemampuan fungsi jantung, sistem peredaran darah, metabolisme tubuh, sistem persyarafan,

kemampuan organ, koordinasi gerakan dan motivasi.” Faktor-faktor tersebut harus diperhatikan dengan baik, karena mempunyai pengaruh yang fatal terhadap siswa.

b. Daya Ledak

Meskipun sepakbola merupakan permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting. *Shooting, passing, dribbling, dsb*, bergerak dengan bola maupun tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai didukung oleh kemampuan kondisi fisik. Prasyarat untuk melakukan setiap teknik di atas, adalah kemampuan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan daya ledak.

Daya ledak merupakan salah satu atribut fisik yang memegang peran utama dalam bermain, terutama mengatur seluruh bagian tubuh dalam posisi siap untuk bergerak dengan cepat. Kecepatan merupakan suatu keuntungan bila masih mampu untuk melakukannya dengan benar (Madri dalam **Wissel, 2000**). Kecepatan dan ledakan otot tungkai mengacu pada kecepatan gerakan dalam menampilkan keahlian/prestasi (bukan sekedar berlari cepat). Kondisi ini sangatlah bersifat spesifik seperti ledakan dan kecepatan gerakan kaki dalam melakukan perubahan arah dengan tempo waktu yang sangat singkat. Tingkat penguasaan keahlian khusus dalam bermain adalah sesuatu yang perlu dikuasai sepenuhnya oleh siswa tetapi keahlian akan terbatas oleh kondisi fisik yang lemah (Madri dalam **Brittenham, 1998**)

Sepakbola membutuhkan kegiatan dengan kekuatan dan waktu singkat, sehingga pemain menghabiskan banyak energy dalam waktu yang singkat. Kecepatan, daya ledak berhubungan erat dengan gerakan-gerakan kaki yang merupakan pondasi dari semua keahlian dasar dalam bermain. Di sisi lain daya ledak sangat berperan dalam pelaksanaan berbagai aspek teknik secara tiba-tiba. Gerakan bertahan, menyerang maupun melakukan antisipasi dari berbagai kemungkinan, menggagalkan halangan lawan, memotong dan menghindari dari penahanan ketika akan melakukan gerakan menyerang dsb.

Sepakbola terdiri dari kemampuan aerobik dan anaerobik, dengan banyak faktor yang mempengaruhi pemakaian rasio energy bagi setiap pemain. Sejumlah pemain bergerak untuk mendapatkan ruang gerak, posisi dan berlari dengan percepatan-percepatan tertentu. Dengan demikian energy total yang dibutuhkan untuk pertandingan selama 2 x 45 menit, maka kontribusi sistem energy berubah secara berkesinambungan. Sepak bola dikenal sebagai permainan yang membutuhkan kebugaran aerobik yang tinggi, oleh karena itu kemampuan daya tahan sangat dibutuhkan. Dengan demikian sebagian besar dari seluruh gerakan dalam permainan sepakbola dimotori oleh kecepatan dan daya ledak, namun tidak tertutup didukung oleh kemampuan fisik lainnya seperti daya tahan, kelincahan dan kekuatan.

c. Kecepatan

Syafruddin (2011) mengemukakan kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu yang tertentu dan ditentukan oleh fleksibilitas tubuh. Pendapat lain menyatakan bahwa kecepatan adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan berbagai gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin Robinson (1976). Kemampuan ini merupakan kemampuan yang kompleks dan diperlukan untuk aksi-aksi motorik cepat dalam waktu yang singkat. Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang tidak hanya sulit untuk ditingkatkan, akan tetapi dan juga membutuhkan latihan yang lama untuk mendapatkan prestasi yang baik, serta sangat sulit untuk mempertahankannya apabila telah mencapai puncak. Dalam permainan seorang pemain harus mampu berpindah dari satu tempat ketempat yang lain, baik itu dalam keadaan bertahan atau menyerang. Semakin cepat siswa berpindah maka semakin besar pula peluang untuk mencetak gol dan bertahan dari serangan lawan. Dalam menyerang dan bertahan kecepatan sangat diperlukan, terutama pada saat menerima serangan balik akibat dari kesalahan rekan (*trun over*) dan sebaliknya.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:133-144), “kemampuan kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor berikut, kekuatan otot, viskosita otot (suhu otot), kecepatan reaksi, kecepatan, kontraksi, koordinasi, ciri-ciri antropometri dan daya tahan anaerobik umum”.

Faktor-faktor di atas harus diperhatikan dalam pembinaan kecepatan, karena bisa mempengaruhi kondisi seorang siswa menjadi lebih baik ataupun lebih buruk.

d. **Kelincahan**

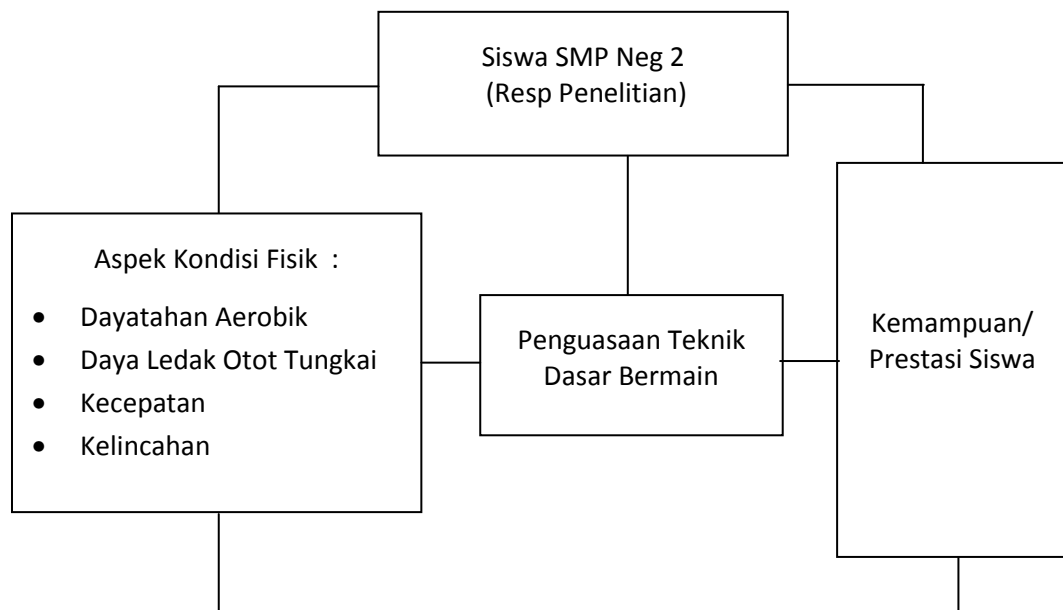
Kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Tanpa kelincahan seorang siswa tidak bisa mencapai kesempurnaan dalam melakukan berbagai teknik dalam permainan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat, perubahan-perubahan yang dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan” (Sharkey 1984),

Pada saat melakukan gerakan mengontrol, gerakan tipu dan menggiring bola, siswa harus mempunyai kelincahan dan faktor pendukung agar teknik yang diinginkan dapat dilakukan dengan baik. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan di antaranya, daya ledak, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi, (Sharkey, 1984). Apabila seorang siswa tidak menguasai salah satu komponen pendukung, maka dia tidak akan memperoleh hasil yang maksimal. Apabila salah satu faktor kurang dikuasai, siswa tersebut tidak bisa melakukan teknik dengan baik.

B. Kerangka Konseptual

Kondisi fisik merupakan hal penting dalam bermain. Aspek ini erat kaitannya dengan kemampuan dalam menguasai teknik-teknik dasar permainan. Artinya aspek kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola.

Semakin tinggi kemampuan kondisi fisik siswa diprediksi semakin mudah baginya menguasai berbagai teknik dengan baik. Jelasnya keterkaitan aspek dimaksud dapat digambarkan sebagai berikut :



C. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Seberapa baikkah kemampuan daya tahan aerobik siswa putra SMPN 2 Linggo Sari Baganti yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola?
2. Seberapa baikkah kemampuan daya ledak otot tungkai siswa putra SMPN 2 Linggo Sari Baganti yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola?
3. Seberapa baikkah kemampuan kecepatan siswa putra SMPN 2 Linggo Sari Baganti yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola?
4. Seberapa baikkah kemampuan kelincahan siswa putra SMPN 2 Linggo Sari Baganti yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Mempedomani hasil analisis data penelitian, maka dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

A. Kesimpulan

1. Hasil analisis data kelincahan sesuai norma pengukuran , diperoleh 20% berada pada kategori baik sekali, 30% kategori baik, 20% kategori sedang, 5% kategori kurang dan 25% berada pada kategori kurang sekali.
2. Hasil analisis data kecepatan sesuai norma pengukuran , diperoleh bahwa 5% berada pada kategori baik sekali, 10% kategori baik, 25% kategori sedang, 40% kategori kurang dan 20% berada pada kategori kurang sekali.
3. Hasil analisis data daya ledak otot tungkai sesuai norma pengukuran berdasar perhitungan perbedaan raihan dan lompatan, diperoleh bahwa 5% berada pada kategori baik sekali, 10% kategori baik, 25% kategori sedang, 35% kategori kurang dan 25% berada pada kategori kurang sekali.
4. Hasil analisis data daya tahan aerobik (VO2Max), sesuai norma pengukuran diperoleh bahwa 5% berada pada kategori baik sekali, 15% kategori baik, 10% kategori sedang, 20% kategori kuran dan 50% berada pada kategori kurang sekali.

B. Saran

1. Bagi siswa SMP Negeri 2 Linggo Saribaganti disarankan agar dapat meningkatkan kondisi fisiknya, agar prestasi bermain dapat ditingkatkan.

2. Siswa SMP Neg 2 Linggo Saribaganti, selalum menjaga kesehatan, keteraturan dan disiplin dalam mengikuti latihan terutama latihan kondisi fisik.
3. Para siswa diharap selalu berupaya meningkatn kemampuan kesegaran, dan mengikuti latihan dengan sistematis dan teratur.
4. Disrankan bagi guru penjas, agar dalam pembinaan ekstra kurikuler cabang-cabang olahraga, dapat memberikan latihan kondisi fisik yang sesuai dengan cabang yang dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2009). *Buku Ajar Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : SUKABINA Copy Center
- Brittenham Greg. (1998). *Bola Basket Panduan Lengkap*. Jakarta : Rajawali Grafindo Persada. (Buku Asli : Complete Conditioning for basketball. Human Kinetics Publishers, Inc). Alih bahasa Bagus Pribadi, 1998.
- Depdiknas. (2010). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP*.
- Kemenegpora. (2005). *Penetapan Parameter Tes pada pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Asisten Deputi Pengembangan Sumberdaya Manusia Keolahragaan, Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Madri M. (2000). *Pengaruh latihan beban sub maksimal dengan high dan low speed frekuensi pada leg-press terhadap hipertropi dan daya ledak otot tungkai atlet bola basket*. Surabaya : Universitas Airlangga.
- Muhammad, Sarjoto. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang ; IKIP Semarang.
- Rusli, Lutan. (2001). *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Suharsimi, Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sharkey, BJ. (1984). *Phsykology of Fitness*. 2nd ed. Illinois : Human Kinetics Publisher.
- Syafruddin. (2005). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang ; Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeatihan Olahraga. Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. FIK UNP : Padang