

**TINJAUAN TENTANG TINGKAT KONDISI FISIK  
PEMAIN SEPAKBOLA SMKN 1  
GUNUNG TALANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan didepan penguji Jurusan Pendidikan Olahraga*

*Sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar*

*Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**ELFINA RIO**

**94796**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL : **Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain  
Sepak Bola SMKN 1 Gunung Talang**

NAMA : **Elfinario**

NIM / BP : **94796 / 2009**

PROGRAM STUDI : **Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**

JURUSAN : **Pendidikan Olahraga**

FAKULTAS : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. H. Syahrial B, M.Pd**  
NIP. 196210121986121002

**Drs. Edwarsyah, M.Kes**  
NIP.195912311988031019

Diketahui/ Disetujui,  
Ketua Jurusan

**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19620520 198703 1 003

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*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*

### TINJAUAN TENTANG TINGKAT KONDISI FISIK

#### PEMAIN SEPAKBOLA SMKN 1

#### GUNUNG TALANG

Nama : Elfinario  
Nim : 94796  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

#### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. H. Syahril. B, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. _____
3. Anggota	: Dra. Darni, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	4. _____
5. Anggota	: Drs. Kibadra	5. _____

## **ABSTRAK**

### **“Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMKN 1 Gunung Talang”**

**OLEH : Elfinario, /2011**

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang yang disebabkan karena kemampuan kondisi fisik yang dimiliki pemain terutama daya tahan dan kecepatan. Sehingga mempengaruhi prestasi tim sepakbola. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang yang berkenaan dengan daya tahan dan kecepatan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. sebagai mana yang di kemungkakan Arikunto (1990:310) bahwa penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang yang berjumlah 18 orang yang terdiri dari kelas X sebanyak 7 orang dan kelas XI sebanyak 11 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *random sampling* yang mana keseluruhan sampel dijadikan subjek penelitian. Pengambilan sampel dilakukan melalui tes dengan cara mengukur masing masing unsur kondisi fisik pemain. Daya tahan di ukur dengan tes lari 2400 meter, sedangkan kecepatan diukur dengan tes lari 30 meter sprint. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif melalui statistik (tabulasi frekwensi).

Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil. Rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang dikategorikan kurang. Namun tingkat kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang dikategorikan baik.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena dengan rahmat dan karunia-Nya, Penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMKN 1 Gunung Talang”**. Proposal ini bertujuan untuk memenuhi salah satu tugas mata kuliah skripsi.

Dalam penyusunan skripsi penelitian ini, penulis telah banyak mendapat bimbingan, masukan, bantuan dan dorongan, dari berbagai pihak, baik secara material maupun moril dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. DR. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dan sekaligus sebagai pembimbing I dalam pelaksanaan penelitian ini.
2. Drs Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultasi dalam proses perkuliahan.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, tenaga, dan pikiran dalam melaksanakan penelitian ini.
4. Dosen - dosen tim penguji, Dra Darni M.Pd, Dra. Rosmaneli M.Pd dan Drs. Kibadra, yang memberikan masukan dan saran dalam penyusunan laporan penelitian ini.

5. Bapak/Ibu dosen mata kuliah yang telah memberikan ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
6. Kepada orangtua, kakak dan adikku beserta suaminya yang telah memberikan dorongan dan kesempatan untuk melanjutkan pendidikan ini.
7. Teman-teman seperjuanganku yang telah memberikan bantuan baik moral maupun materil pada penulis

Semoga apa yang telah diberikan Bapak /Ibu dan teman- teman menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Penulis menyadari banyak kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi penelitian ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sehingga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan dan pembinaan pemain sepakbola dimasa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua, Amin.

Padang, Juli 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HALAMAN PENGESAHAN**

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>

### **BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6

### **BAB II. KERANGKA TEORITIS**

A. Kajian Teori .....	8
1. Permainan Sepakbola.....	8

2. Hakekat Kondisi Fisik.....	11
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	20

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
1.Populasi.....	21
2.Sampel .....	22
D. Definisi Operasional .....	22
E. Jenis dan Sumber Data .....	23
F. Teknik Pengumpulan Data .....	24
G. Instrumen Penelitian .....	24
H. Prosedur penelitian .....	27
I. Teknik Analisis Data .....	29

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN**

A. Deskriptif data.....	30
B. Pembahasan .....	35



## **BAB V. PENUTUP**

A.Kesimpulan.....	37
B.Saran - Saran.....	37
C.Keterbatasan Penelitian .....	38

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN - LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Populasi Penelitian .....	22
2. Norma standarisasi 30 meter sprin.....	25
3. Norma standarisasi daya tahan dengan lari 2400 meter.....	27
4. Distribusi frekwensi dayatahan pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang.....	31
5. Distribusi frekwensi kecepatan pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang.....	33

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lintasan lari sprint 30 meter. ....	25
2. Lintasan lari 2400 meter.....	26
3. Histogram batang kondisi fisik pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang.....	32
4. Histogram batang kecepatan pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Tes Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMKN 1 Gunung Talang.....	39
2. Hasil Pengukuran Daya Tahan.....	40
3. Hasil Pengukuran Kecepatan .....	41
4. Dokumentasi Penelitian .....	42
5. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP	
6. Surat Izin Penelitian Dari Kantor Pelayanan Perizinan dan Penanaman Modal Kabupaten Solok	
7. Surat Telah Melakukan Penelitian Dari SMKN 1 Gunung Talang	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dewasa ini sepakbola telah menjadi olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia khususnya masyarakat Indonesia. Fakta membuktikan bahwa saat ini sepakbola menduduki peringkat pertama pada deretan olahraga-olahraga yang paling digemari. Tak heran permainan yang menggunakan kaki ini dimainkan oleh semua kalangan mulai dari masyarakat pedesaan, kalangan perkantoran, sampai pada warga perkotaan, yang tinggal di komplek-komplek perumahan. Bahkan, sudah banyak ditemui lapangan bola kaki di sekolah-sekolah, kampus, dan di daerah perkantoran.

Usaha Pemerintah Indonesia dalam pembinaan prestasi olahraga tidak hanya dilakukan di pusat saja, tetapi sudah tersentuh ke daerah-daerah di tanah air. Kepada daerah diberikan kebebasan untuk mendirikan klub pada setiap cabang olahraga agar dapat membina atlet yang nantinya dapat melahirkan bibit atlet yang bisa berlaga di setiap kejuaraan dan bisa mengharumkan nama bangsa Indonesia.

Berbagai klub olahraga yang terdapat di Indonesia baik ditingkat pusat, propinsi, dan daerah berperan dalam upaya pembinaan atlet. Dalam UU RI NO.3 pasal 27 ayat 4 (2005:20) dijelaskan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang

bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas dapat di kemukakan bahwa pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dengan berbagai cara seperti memberdayakan perkumpulan olahraga sepakbola.

Seiring dengan itu Soekarman (1987:3) mengatakan bahwa “Pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa”. Untuk dapat mencapai tujuan diatas ditentukan oleh beberapa faktor diantaranya komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan daya ledak otot tungkai serta peningkatan latihan secara teratur dan melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing untuk tercapainya prestasi yang membanggakan.

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga sepakbola harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat dan prestasi yang ada. Melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang terampil sehat jasmani dan rohani guna menghadapi masa depan terutama di bidang olahraga.

Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Jadi seorang atlet sepakbola yang berprestasi disamping membutuhkan teknik dan taktik diatas juga perlu memperhatikan faktor kondisi fisik pemain. Dalam sepakbola yang sangat penting di perhatikan adalah daya tahan pemain, kecepatan,

kelenturan, mental, asupan gizi, dan istirahat yang cukup. Karena hal ini dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain pada saat bermain di lapangan pertandingan. Pemain sepakbola harus mempunyai fisik yang kuat, dan mampu bertahan 2 x 45 menit dalam suatu pertandingan.

Namun pengamatan penulis dilapang, pada saat lomba antar pelajar se Kabupaten Solok yang diadakan di Gor Batu Batupang, yang dikenal dengan LPI (Liga Pelajar Indonesia) bahwa di klub sepakbola SMK N 1 Gunung Talang belum juga dapat berhasil mencapai hasil yang memuaskan, disebabkan karena faktor kondisi fisik pemain yang belum terlatih. Terutama daya tahan pemain, terlihat pada saat pertandingan pemain hanya mampu menunjukkan permainan yang prima dan bagus di babak pertama. Pada putaran ke dua pemain sudah mulai nampak kelelahan dan kehabisan nafas untuk mengimbangi permainan lawan, dan pada menit-menit terakhir pemain banyak yang mengalami kram pada bagian betis. Mustinya pemain mampu beraktifitas fisik selama 90 menit dalam suatu pertandingan sepakbola.

Kecepatan pemain sudah mulai menurun, terlihat pada saat terjadi serangan balik dari pemain lawan, pemain SMK N 1 Gunung Talang tidak mampu untuk kembali ke daerah pertahanan. Kecepatan merupakan komponen yang sangat dibutuhkan dalam sepakbola seperti mengiring bola dan mengubah arah pada saat bermain. Hal ini tidak dimiliki lagi oleh para pemain. Sehingga pemain lawan dengan mudah melakukan serangan ke daerah pertahanan pemain SMKN 1 Gunung Talang. Sehingga

gawang SMKN 1 Gunung Talang dengan mudah di bobol pemain lawan. Jika hal ini dibiarkan maka prestasi pemain akan sulit mencapai hasil yang di harapkan.

Peneliti melihat pada waktu latihan, pelatih sepakbola SMKN 1 Gunung Talang tidak memiliki program latihan yang akan di berikan pada saat latihan. Terlihat setelah melakukan latihan peregangan dan pemanasan pemain langsung saja bermain sepakbola di lapangan. Mustinya pelatih lebih mengutamakan masalah fisik pemain dan membuat program latihan fisik agar kondisi fisik pemain lebih kuat dan pada saat bertanding dengan SMU 1 Kubung mental pemain tidak terlatih, pada babak pertama saja sudah mulai lemah karena pemain SMUN 1 Kubung lebih terlatih dari pemain SMKN 1 Gunung Talang.

Selain unsur diatas asupan gizi dan istirahat yang cukup juga sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik pemain yang mana pemain bergerak melakukan berbagai kegiatan fisik membutuhkan energi. Namun para pemain tidak memperhatikan makanan yang di komsumsinya sehari-hari mereka sangat kurang mengkonsumsi makanan yang bergizi. Pada malam hari pemain lebih sering nampak bergadang sehinga pada saat latihan sering terlambat dan tidak bergairah. Jika hal diatas dibiarkan saja maka tim sepakbola SMKN 1 Gunung Talang akan sulit untuk mencapai suatu kemenangan dalam suatu pertandingan.

Bertolak dari uraian diatas dan didasari oleh beberapa keterangan, penulis ingin melihat lebih jauh bagaimana tingkat kondisi fisik pemain



sepakbola SMKN 1 Gunung Talang, yang penulis tuangkan dalam bentuk skripsi penelitian.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang, diantaranya :

1. Daya tahan
2. Kecepatan
3. Teknik dan taktik
4. Kelenturan
5. Program latihan
6. Asupan gizi
7. Istirahat yang cukup
8. Kesegaran jasmani
9. Mental

## **C. Pembatasan Masalah**

Melihat banyaknya komponen-komponen yang yang mempengaruhi rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang, maka penulis membatasi masalah pada :

1. Daya tahan
2. Kecepa

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Sejauh mana daya tahan yang dimiliki pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang
2. Sejauh mana kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMKN 1 Gunung talang.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui :

- 1) Daya tahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang?
- 2) Kecepatan yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang?

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Salah satu syarat bagi peneliti dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Keolahragaan.
2. Sebagai pedoman bagi Pelatih dan Pembina olahraga dalam pembinaan olahraga khususnya pembinaan olahraga sepakbola.
3. Sebagai pedoman bagi atlet untuk meningkatkan kondisi fisik khusus dalam permainan sepakbola.

4. Bahan referensi mahasiswa dipustaka Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORITIS**

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

##### **1. Permainan sepakbola**

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sudah dikenal oleh seluruh masyarakat dunia. Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang murah dan dapat dilakukan oleh siapapun dan dimanapun. Tidak jarang sepakbola dilakukan dilapangan yang berlumpur, tanah liat, sawah , jalan atau gang-gang sempit. Permainan sepakbola ini pada mulanya berasal dari Negara Tiongkok pada masa Chun Qiu Zhan Guo pada masa dinasti Tsin (244-206 sebelum Masehi). Permainan sepakbola itu diperoleh secara turun- temurun sejak 5000 tahun sebelumnya.

Pada tahun 1580, seseorang dari Italia bernama Brovani Bardi membukukan serentetan aturan permainan sepakbola. Kemudian Richard Mulkaster di Inggris melakukan hal yang serupa sehingga permainan sepakbola sedikit demi sedikit lebih tertib dan tidak berbahaya. Dua ratus tahun kemudian, Joseph Strutt menyempurnakan aturan tersebut. Tahun 1863 merupakan tonggak sejarah sepakbola moderen. karena sudah ada wasit, luas lapangan, dan jumlah pemain yang telah dibatasi, bola hanya memakai kulit binatang yang diisi oleh udara dan kemudian permainan ini menyabar kedaerah jajahan Inggris dan berkembang pesat sebagai budaya dalam abad modern. (Ina Hasanah, 2007:1-6)

Sepakbola Indonesia sudah dikenal semenjak zaman penjajahan kemudian berkembang pesat, maka lahirlah PSSI (Persatuan Sepakbola Indonesia) setelah kelahiran PSSI sepakbola Indonesia sudah mulai teratur dan terorganisasi. PSSI dibentuk pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta. PSSI sebagai organisasi yang lahir pada masa penjajahan belanda sebagai pendirinya adalah Soeratin Sosrosoegondo beliau adalah mahasiswa sekolah teknik tinggi di Heckelenbung, Jerman. Soeratin melihat sepakbola merupakan wahana terbaik untuk kalangan pemuda, dan sebagai tindakan untuk menentang Belanda. Meskipun PSSI di Indonesia mengalami pasang surut, namun PSSI masih tetap bertahan dalam kondisi apapun.

Dalam perkembangannya PSSI telah menaungi beberapa kompetisi diantaranya ; Divisi utama yang diikuti oleh klub sepakbola yang berstatus non amatir, Divisi satu dan dua yang diikuti oleh pemain yang berstatus non-amatir, Divisi tiga yang diikuti oleh pemain yang berstatus amatir, kelompok umur yang diikuti oleh klub sepakbola usia 15 tahun, 17 tahun, 19 tahun, dan 23 tahun. serta kompetisi sepakbola wanita dan futsal. Kompetisi ini berlangsung hingga sekarang. (Ina Hasanah , 2007: 6-9)

Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga beregu yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu tim diantaranya sebagai penjaga gawang. Permainan ini dimainkan diatas lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter yang dibatasi garis selebar 12 centimeter serta

dilengkapi dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Permainan sepakbola berlangsung selama 2 babak,yang masing-masing babak 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit. Ide permainan sepakbola ini adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan.

Permainan sepakbola mempunyai dua jenis kemampuan penting diantaranya kemampuan kondisi fisik yang terdiri dari beberapa unsur diantaranya : kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan. Sedangkan kemampuan teknik terdiri dari menendang, menerima bola, meniring bola, merampas bola, menyundul, gerak tipu dengan bola, melempar bola kedalam, menepis bola khusus penjaga gawang.

Selain kondisi fisik dan teknik ada beberapa hal yang tak kalah penting dalam sepakbola diantaranya taktik bermain, strategi, dan kerjasama tim. Kemampuan tersebut dapat di realisasikan dalam 3 situasi dasar permainan sepakbola antara lain: a).situasi dasar pertama: tendangan ke gawang dan pertahankan 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)

Dari kutipan diatas kondisi fisik dan teknik bermain musti dimiliki oleh seorangpemain sepakbola bahkan tidak hanya itu saja taktik bermain

dan strategi dalam bertanding serta kerjasama tim sangat menentukan prestasi suatu tim sepakbola.

## **2. Hakekat Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam suatu latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya pemain sepakbola, perlu di tingkatkan unsur-unsur kondisi fisik seperti power, kelincahan, kelenturan, kecepatan dan daya tahan aerobik. Kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. (Pasurney, 2001:2)

Menurut Syafrudin (1991:31) meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan atlet terhadap kesiapan-kesiapan khusus suatu cabang olahraga. Secara teknologi kondisi fisik berarti keadaan fisik, keadaan tersebut meliputi sebelum (kemampuan awal) pada saat sebelum dan setelah menjadi proses latihan. Lutan, dkk (1991:110) atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, biasanya akan terhindar dari cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat. Kemudian menurut Harsono (1996:1) berpendapat bahwa :Kondisi fisik yang baik maka akan ada;

- a).Peningkatan dalam sirkulasi dan kerja jantung.
- b).Peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik.
- c).Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- d).Pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e).Respon yang cepat

dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon tersebut diperlukan.

Dari kutipan diatas kondisi fisik merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi, karena dalam satu pertandingan sepakbola membutuhkan waktu yang lama yaitu 2x45 menit. Untuk itu tanpa kondisi fisik yang baik, pemain sepakbola tidak akan dapat mengikuti jalannya suatu pertandingan dengan baik sehingga hal ini menyulitkan untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan oleh masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahraga sepakbola. Seorang dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik kalau ia mampu melakukan pekerjaan yang di bebaskan kepadanya atau yang ingin dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

#### a. Kondisi Fisik Umum

Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan (Syafrudin, 1999:35).

Dari kutipan diatas 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 kelenturan umum.

Menurut Pasurney (2001:3) menjelaskan bahwa:

“Latihan fisik umum terdiri dari latihan fisik dasar yang beragam, dengan kata lain pelatihan yang mencakup seluruh aspek fisik yang bertujuan pelatihan yang harmonis dan bertujuan meningkatkan sistim kardiopulmalis (jantung, peredaran darah) kekuatan otot dan ruang gerak sendi yang merupakan dasar hampir semua cabang olahraga”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa: latihan kondisi fisik umum merupakan suatu fundamen dalam semua cabang olahraga. Ini berarti kondisi fisik umum sangat diperlukan untuk semua cabang olahraga.

#### b. Kondisi Fisik Khusus

Kondisi fisik khusus adalah merupakan kemampuan yang dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Menurut Syafruddin (1999:36) mengatakan bahwa: bila kondisi fisik dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi fisik disini disebut kondisi fisik khusus.

Dari kutipan diatas dikemukakan bahwa kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan cabang olahraga karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang dengan cabang olahraga lain. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang

optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi setiap cabang olahraga. Dengan kata lain, setiap cabang olahraga atau disiplin tertentu membutuhkan kemampuan kondisi fisik khusus tersendiri dan spesifik.

#### c. Unsur-Unsur Kondisi Fisik

##### 1) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh jarak dan waktu yang cepat, (Harsono,1986:14). Dari uraian diatas dapat dikemukakan bahwa kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kemudian laju gerak dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Pada cabang olahraga sepakbola, kecepatan sangat dibutuhkan untuk melakukan pergerakan seluruh tubuh, seperti dalam bentuk keadaan bertahan, yaitu mengantisipasi serangan lawan.

Dari uraian-uraian di atas dapat dikemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh menggerakkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja secara mekanik. Dalam permainan sepakbola kecepatan adalah faktor utama, baik untuk pertahanan maupun untuk melakukan serangan yang cepat. Dengan demikian jelas bahwa kecepatan

memegang peranan yang sangat besar dan penting dalam cabang olahraga sepakbola.

Untuk dapat meningkatkan kecepatan tubuh dapat dilakukan ke dalam bentuk latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti latihan sprint 30 meter, sprint 50 meter, sprint 100 meter dan lain-lainnya.

## **2) Daya Ledak**

Hampir semua cabang olahraga memerlukan daya ledak. Untuk itu daya ledak harus diberikan kepada setiap pemain sepakbola dalam usaha meningkatkan prestasi. Menurut Bompas dalam Syahara (2004:30-23) daya ledak (*power*) merupakan hasil dari perpaduan dua komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya

Dari uraian diatas dapat dikemukakan bahwa daya ledak merupakan suatu kekuatan maksimal tubuh dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Dalam sepakbola pada saat berlari daya ledak tungkai bawah harus bagus agar dapat melakukan tendangan (*shooting*) dan merampas bola dengan kepala (*heading*). Banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat.

Menurut Herre dalam Arsil (1999:71) kekuatan kecepatan (*power*) merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban/tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak ini terutama dibutuhkan dalam cabang-cabang olahraga yang menuntut ledakan (*eksplosive*) tubuh, seperti berlari dan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Jadi jelaslah bahwa daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan kontraksi yang tinggi. Kekuatan menggambarkan otot untuk mengatasi beban dan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dalam daya ledak. Oleh sebab itu untuk menghasilkan daya ledak seorang atlet dapat dilakukan dengan latihan terprogram dan berkesinambungan seperti lompat tanpa awalan, *vertical jump*, menendang bola jarak jauh dan lain-lain.

### **3) Kelincahan**

Menurut Poerwadaminto (1986), kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut: a) kelincahan umum (*general agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya, b) kelincahan khusus (*special agilty*) berarti kelincahan

seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak dibutuhkan.

Berdasarkan uraian diatas kelincihan merupakan modal utama dalam bergerak dengan cepat,dalam olahraga sepakbola kelincihan merupakan hal terpenting dalam pertandingan.seperti mengubah arah dan kelincihan dalam mengiring bola.

Selanjutnya (Soejono, 1984:6) berpendapat bahwa, "Kelincihan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan". Jadi jelaslah kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi yang dikehendakinya dengan cepat dan sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Kelincihan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: kekuatan, keseimbangan, kelenturan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen kondisi fisik yang saling terkait. (Suharno, 1985:33), menyatakan bahwa, "Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincihan itu adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap masalah yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik". Pada cabang olahraga sepakbola kelincihan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien didalam penguasaan tenaga.

Berdasarkan kutipan diatas pemain yang memiliki kelincahan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula, terutama pada saat bertahan dari serangan lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan serangan balik kedaerah lawan tanpa harus kehilangan keseimbangan dalam permainan. Adapun beberapa contoh latihan keseimbangan antara lain adalah: *zigzag run*, *shuttle run*, *squat thrust* dan lain sebagainya.

#### **4) Daya Tahan**

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang melakukan intensitas kerja atau jauh dari kelelahan (Arsil, 1999:190).

Menurut Bowers (1990), daya tahan adalah kemampuan individu-individu untuk melakukan kerja secara berulang-ulang pada periode tertentu. Menurut Johnssen (1993), daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk menahan kelelahan dan cepatnya pulih setelah mengalami kelelahan.

Berdasarkan kutipan diatas daya tahan merupakan kesanggupan seseorang untuk bertahan dalam melaksanakan aktifitas secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan. Secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan. Kemampuan jantung dapat menambah volume semenit

untuk transport oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam sistem metabolik. Dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja maka pompaan darah akan lebih lancar sehingga sel-sel yang memerlukan aliran darah dapat di penuhi sesuai keperluannya.

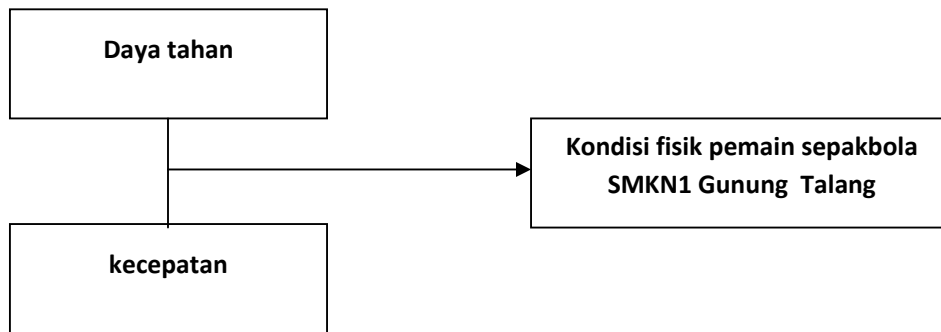
Pemain yang memiliki daya tahan yang baik, maka kemampuannya untuk mengatasi kelelahan akan lebih baik pula. Terutama pada saat bermain selama 90 menit dalam satu kali pertandingan pemain tidak mengalami kelelahan fisik. Adapun beberapa contoh latihan daya tahan antara lain tes jalan lari 15 menit *balke*, tes jalan kaki 1 mill, tes lari 12 menit atau 2,4 kilo meter menurut *cooper* dan lain sebagainya.

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan pendapat serta teori-teori yang dikemukakan para ahli seperti yang dipaparkan dalam kajian teori, peneliti berpendapat prestasi olahraga merupakan masalah yang majemuk, maksudnya terdapat banyak faktor dan hal yang mempengaruhi prestasi seorang atlet sepakbola. Kesemua faktor itu saling berkaitan satu sama lain. Salah satu faktor utama dalam sepakbola adalah kondisi fisik, karena dalam permainan sepakbola memakai waktu yang lama dan banyak pergerakan yang membutuhkan kondisi fisik seperti melakukan serangan ke daerah lawan dan mempertahankan daerah sendiri. Untuk tampil

dalam suatu pertandingan secara maksimal maka dibutuhkan kondisi fisik yang prima, kondisi fisik tersebut terdiri dari : daya tahan dan kecepatan

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan dibawah ini:



### **C. Pertanyaan Penelitian**

Dalam penelitian ini diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut, Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMK N 1 Gunung Talang Kabupaten Solok yang berkenaan dengan :

1. Bagaimana daya tahan yang dimiliki pemain sepakbola SMK N 1 Gunung Talang?
2. Bagaimana kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMK N 1 Gunung Talang?



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Hasil tes daya tahan dengan menggunakan tes lari 2400 meter. Rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki pemain sepak bola SMKN 1 Gunung Talang dikategorikan kurang baik.
2. Hasil tes kecepatan dengan menggunakan tes 30 meter *sprin*. Rata –rata tingkat kecepatan yang dimiliki pemain sepak bola SMKN 1 Gunung Talang dikategorikan baik.

#### **B. Saran – Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam permainan sepakbola terhadap kondisi pemain yaitu :

1. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang disarankan pada pelatih untuk membuat suatu program latihan yang terencana dan tidak mengabaikan kondisi fisik pemain, karena kondisi fisik pemain merupakan dasar semua cabang olah raga khususnya sepakbola dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam permainan sepakbola.

2. Agar pemain dapat berprestasi dengan baik, bagi pemain sepakbola hendaknya harus meningkatkan kedisiplinan serta menjunjung sportivitas di setiap melakukan proses latihan maupun pertandingan. Pemain sepakbola harus bisa menjaga kondisi/ stamina tubuh dengan istirahat yang cukup, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan harus memiliki satu tujuan yang bulat serta motivasi yang tinggi agar dapat mencapai prestasi yang baik.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang, untuk itu diperlukan penelitian sepakbola lainnya dan di daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah peneliti lakukan secara maksimal, namun oleh karena berbagai keterbatasan maka hasilnya belum semaksimal apa yang diharapkan, diantara keterbatasan- keterbatasan tersebut adalah:

1. Tidak semua pemain melakukan tes secara maksimal, barangkali disebabkan oleh rendahnya motivasi yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMKN 1 Gunung Talang.
2. Keterbatasan dana yang peneliti miliki.
3. Keadaan cuaca yang sering tidak menguntungkan di daerah Solok sehingga menghambat kegiatan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur penelitian*. (Edisi Revisi V). Jakarta : Rineka Cipta.
- Suwirman, (2009). *Dasar-Dasar Penelitian*. Padang : FIK UNP
- Arsil, (1999). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP.
- Hasanah, Ina. (2007). *Sepak bola*. Jakarta : PT. indah jaya adi pratama.
- Harsono, (1996). *Latihan kondisi fisik*. Jakarta : PIO – KONI Pusat.
- Kementrian Negara dan Olahraga. RI (2005). *Sistim keolahragaan nasional*. Jakarta : Presiden RI.
- Lutan, Rusli, dkk. (1999). *Manusia dan olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung
- Pasurnay, Paulus. (2001) *latihan fisik olahraga*. Yokyakarta : Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Poerwadarminta. (1984). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Soejono. (1984) *olahraga dan umur*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Unifersitas Indonesia.
- Soekarman, R. (1989). *Dasar olahraga untuk pembinaan pelatih dan atlit*. Jakarta : CV. Haji Mas Agung.
- Suharno. (1985). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogysakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Syahara, Sayuti. (2004). *Kemampuan biomotorik dan metodologi pengembangan*. Padang : UNP Padang.