

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
PS KERINCI**

SKRIPSI

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



Oleh

**YASRI
NIM : 00956**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

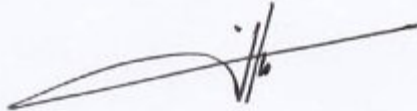
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS Kerinci
Nama : Yasri
NIM : 00956
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

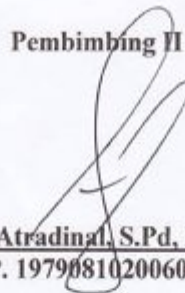
Disetujui :

Pembimbing I



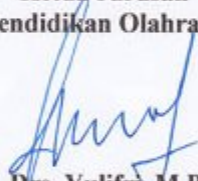
Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 1959123 1198803 1 019

Pembimbing II



Atrading, S.Pd, M.Pd
NIP. 19790810200604 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

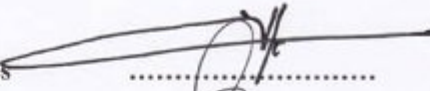
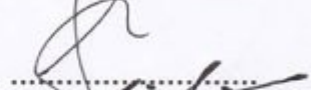
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola PS KERINCI”

Nama : Yasri
Nim : 00956
Prog Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Edwarsyah. M,Kes	
2. Sekretaris	: Atradinal, M.Pd	
3. Anggota	: Drs. H. Arsil, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. Yulifri, M. Pd	
5. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	

*Tidak ada yang tidak mudah, tidak ada yang tak mungkin
Sesungguhnya dibalik kesulitan itu terdapat kemudahan
Oleh karena itu berusahaalah
(Qs Al Insyirah: 5)*

Ya... Allah...

Segenggam kebahagiaan tlah kucapai setetes impian tlah kuraih ,jalan selintas pun tlah terbuka,namun.. ini bukanlah akhir dari segalanya Melainkan awal perjuangan untuk meraih masa depan.

Ya.. Robbi.....

Dengan tidak mengurangi keagungan dan kekuasaanmu, izinkanlah aku mempersembahkan seutas hasil karya kecilku ini kepada orang-orang tercinta yg slalu ada saat suka dan duka.

Buat kedua orang Tuaku Ayahanda Damayuti dan Ibunda Rosmawati,Kakak dan adikku tercinta, Uni Metha Lena, Abang ku Charles Rangkuti,adik ku Kamela Roza.

(Mudah-mudahan menjadi anak yg shaleh dan berbakti kepada orang tua) Amin...!!!

serta buat sluruh keluargaku Trima ksh bnyk Doa dan Motivasinya...

Aku sadari Apa yg Tlah kupersembahkan saat ini belum mampu membalas setetes keringat dan kelelahan kedua orang tua dan keluargaku. Untuk itu ya Allah atas ridhomu, jadikanlah setetes keringat dan kelelahan mereka sebagai istana di Alam Surga Dengan disertai karuniamu, dan kokohkanlah Tekad serta semangat yg tak pernah redup Dalam jiwa ragaku Agar kelak aku Dpt membuat kedua Orang tua dan keluargaku lebih bahagia dan menjadi kebanggaan serta panutan buat Keluarga, Nusa, dan bangsa hendaknya. Amien...!!!

Terima kasih Atas Dorongan, semangat, dan motivasi, bantuan Moril dan materil. Serta Doa dan Harapan Sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dgn baik.

Puji syukur Alhamdulillah Atas segala Hidayah dan keagunganmu ya Allah.... sehingga begitu banyak Rintangan dan godaan Yg menghadang Tlah Sanggup Kulewati, Semoga Karuniamu Slalu menyertaiku.....

Thanks To Rekan- rekan seperjuangan Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya jurusan penjaskesrek BP 2008.

Thanks to ; Warga Parkit 7 nomor 8 Air Tawar Barat, yg beberapa tahun saya tinggal diparkit,sampai saya wisuda,susah senang telah kita jalani ,smoga suatu saat nanti dikala kita diberi kesempatan berjumpa lagi kita semua sudah sukses aminnnn. Buat Yon(Fajri), Tejok(Rozi), Untung(Jhoeni), Anderton agar rajin-rajin kuliah,jng suka begadang,supaya cepat nyusul wisudanya aminnnn.Jangan bandel ya kalian....terima kasih buat kalian yg telah memberi semangat ,motivasi untuk saya. Canda tawa kalian pasti kurindukan,,,tetap semangat kawan.

Yang tak pernah terlupakan Buat orang-orang yg pernah menghiasi hati kecilku yang menerangi malam ku dan penyejuk siang ku, Cinta dan kasih sayang kalian akan kukenang slalu dihatiku...serta buat calon pendamping Hidupku kelak... Yg tak tau Dimana Rimbanya... !!!

Buat sobat2ku DI IMAPELKETA ,

Yang tak pernah terlupakan Buat kalian semua terimakasih atas semua nya,jaga kekompakan kalian tetap menjadi keluarga IMAPELKETA yang utuh tanpa ada masalah, semoga kedepan akan lebih baik,Kepada senior-senior agar membimbing adik-adik kita kearah yang baik.

Ini awal dari perjuangan saya,untuk meraih kesuksesan kelak.

Pengetahuan itu pokok hartaku, akal itu dasar agamaku, cinta itu landasanku, kerinduan itu kendaraku, ilmu itu senjatakku, kesabaran itu sifatku, keridhoaan itu keuntunganku, keyakinan itu kebanggaanku, kesadaran itu kesadaranku, perjuangan itu budi pekertiku, kejujuran itu penolongku dan kesenangan itu adalah harapanku untuk ayah bunda dan keluargaku.

By : Yasri

ABSTRAK

Yasri, (2012) : Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS Kerinci

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola PS Kerinci. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan tentang kondisi fisik pemain sepakbola PS Kerinci yang berkenaan dengan daya tahan, kecepatan, dan kelincahan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif . Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola PS Kerinci yang tergabung dalam tim sepak bola PS Kerinci yang berjumlah 46 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling* artinya semua pemain sepakbola PS Kerinci yang berada pada populasi dijadikan sampel yang berjumlah 46 orang. Data dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan melakukan pengukuran terhadap variabel kondisi fisik yang di tes yaitu daya tahan dengan lari 2400 meter, kecepatan dengan lari 30 meter, dan kelincahan dengan shuttle run test. Data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data terhadap 46 orang pemain sepakbola PS Kerinci diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Daya 10,87% kategori baik sekali, 19,57% kategori baik, 26,09% kategori sedang, 39,13% kategori kurang dan 4,35% kategori kurang sekali. Secara rata-ratanya berada pada kategori **Sedang**. 2). 13,04% kategori baik sekali, 19,57% kategori baik, 30,43% kategori sedang, 26,09% kategori kurang dan 10,87% kategori kurang sekali. Secara rata-ratanya berada pada kategori **Sedang**. 3). 15,22% kategori baik sekali, 26,09% kategori baik, 34,78% kategori sedang, 19,57% kategori kurang dan 4,35% kategori kurang sekali. Secara rata-ratanya berada pada kategori **Sedang**. Secara keseluruhan tingkat capaian kondisi fisik atlet sepak bola PS Kerinci adalah sebesar 36,78%. Menurut Sudjana, 1989 : 129, kategori 0 – 54% berada pada kategori **Kurang Sekali**. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kondisi fisik pemain sepakbola PS Kerinci dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan pemain sepak bola PS Kerinci memiliki kondisi fisik yang kurang baik, sehingga perlu ditingkatkan lagi latihan tentang kondisi fisik supaya dapat mencapai suatu prestasi yang membanggakan.

Kata Kunci: Kondisi Fisik

KATA PENGATAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul ” **Tinjaun Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS Kerinci** ”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Jurusan Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs.Edwarsyah, M,Kes selaku Pembimbing I dan Bapak Atradinal,S.Pd, M.Pd, selaku Pembimbing II, yang tanpa kenal lelah dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku penguji yang telah memberi masukan yang berguna untuk kebaikan Penelitian yang saya lakukan.
6. Selaku Dosen dan Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Pengurus Sepak Bola PS Kerinci yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian yang melibatkan pemain PS Kerinci dalam pengambilan data penelitian
8. Teristimewa kepada ayahanda Damayuti tercinta dan ibunda tersayang Rosmawati, uni ku Metha Lena, abang ku Charles Rangkuti, dan juga adik ku Kamela Roza. beserta seluruh keluarga penulis yang telah membantu memberikan semangat selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh sahabat- sahabat, rekan - rekan Penjas Khususnya Bp 2008 yang sama-sama berjuang dalam mencapai cita - cita. Dan juga seluruh rekan - rekan IMAPELKETA yang telah memberikan bantuan moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan Pembimbing dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah disisi-Nya, dan mendapatkan balasan setimpal dari Allah SWT. Amiiin ...

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola.....	9
2. Kondisi Fisik.....	12
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	31
1. Jenis Penelitian	31
2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi	31
2. Sampel.....	32
C. Jenis dan Sumber Data	33
1. Jenis Data	33
2. Sumber Data.....	33
D. Teknik dan Alat Pengumpul Data	33
E. Instrument Penelitian	34
F. Definisi Operasional.....	38
G. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	41
B. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Sampel Penelitian.....	32
3. Norma Standarisasi Daya Tahan (lari 2400 m).....	35
4. Norma Standarisasi Kecepatan (lari 30 m)	36
5. Norma Standarisasi Kelincahan	38
6. Distribusi Hasil Data Daya Tahan.....	41
7. Distribusi Hasil Data Kecepatan	43
8. Distribusi Hasil Data Kelincahan	45
9. Distribusi Hasil Kondisi Fisik Keseluruhan.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Alur Daya Tahan.....	21
2. Tes Daya Tahan	34
3. Tes Kecepatan	36
4. Histogram Tingkat Daya Tahan Pemain Sepakbola PS Kerinci.....	42
5. Histogram Kecepatan Pemain Sepakbola PS Kerinci.....	44
6. Histogram Kelinchan Pemain Sepakbola PS Kerinci	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian Daya Tahan.....	00
2. Data Mentah Penelitian Kecepatan	00
3. Data Mentah Penelitian Kelincahan.....	00
4. Dokumentasi Penelitian	00
5. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	00
6. Surat Keterangan Untuk Melaksanakan Penelitian Dari Pengurus Sepakbola PS Kerinci	00
7. Surat Izin Telah Melaksanakan Penelitian di PS Kerinci	00

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Sajoto (1988: 2), sebagai berikut: “(1) Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk rekreasi, (2) Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk pendidikan, (3) Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani, (4) Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk prestasi”.

Diduga rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh masyarakat Indonesia khususnya olahraga sepakbola merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan yang baik terhadap olahraga tersebut. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi

juga berdampak pada kemampuan teknik atlet sepakbola sehingga prestasi puncak sulit untuk diraih.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional (2009: 16) dijelaskan bahwa;

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas, pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga sepakbola secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjurangan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Sehubungan dengan ini Weineck dalam Syafruddin (2006:29) mengemukakan:

“Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa dalam prestasi olahraga sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhi, khususnya faktor fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana. Agar dapat menjadi seorang pemain

yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Disamping pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Sesuai dengan ide bermain sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang supaya tidak kebobolan. Seorang atlet sepakbola, apabila akan melakukan pertandingan sudah seharusnya mempersiapkan diri dengan baik. Persiapan diri sebelum pertandingan akan memberi dampak yang sangat positif bagi penampilannya nanti. Persiapan tersebut meliputi persiapan psikologis, sarana dan prasarana pendukung, perlengkapan dan yang sangat penting adalah kondisi fisik. Kondisi fisik sangat di butuhkan oleh seorang pemain karena dengan kondisi fisik yang baik seorang atlet akan dapat bermain dengan baik. Hal ini sesuai dengan pernyataan Syafruddin (2005:20) “kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi olahraga”. Di mana prestasi seorang atlet dapat di lihat pada permainan di lapangan. Sehingga,

dengan persiapan yang baik seorang atlet bisa menjadi tenang, berkonsentrasi penuh pada pertandingan, tidak ragu-ragu dalam bertanding.

Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik yang maksimal. Rushall (1990:33) mengemukakan bahwa Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari muskuler meliputi : Daya tahan (*endurance*), Kekuatan (*strength*), Daya ledak (*power*), Kecepatan (*speed*), Kelentukan (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*), dan Koordinasi (*coordination*).

Pada saat ini, di daerah Jambi terutama Kabupaten Kerinci perkembangan sepakbola sangatlah pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah, dan kontinyu. PS Kerinci (Persatuan Sepakbola Kerinci) yang sudah melakukan proses latihan dengan baik.

Namun berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, bahwa pemain PS Kerinci masih belum maksimal dalam kondisi fisik pemain, hal ini terbukti dalam latihan-latihan dan pertandingan yang diikuti oleh PS Kerinci, dimana pemain sering kelelahan dibabak kedua dalam pertandingan, sehingga permainan dikuasai lawan.

Rendahnya kemampuan fisik pemain PS KERINCI dipengaruhi oleh kurangnya daya tahan sehingga pada saat bertanding mudah mengalami kelelahan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan dan pemain sulit untuk menguasai permainan. Dari hasil wawancara peneliti dengan salah seorang dari pengurus PS Kerinci membenarkan bahwa lemahnya kemampuan fisik

pemain dipengaruhi oleh kurangnya daya tahan, serta konsumsi makanan yang mengandung gizi yang seimbang untuk pemain sehingga pada saat pertandingan, permainan sulit dikuasai oleh pemain karena kelelahan.

PS Kerinci merupakan salah satu klub Sepakbola Daerah di Provinsi Jambi. Klub Sepakbola kebanggaan masyarakat Kerinci ini pernah mengukir prestasi yang cukup gemilang di antaranya meraih medali emas pada PORPROV tahun 2008 di Kabupaten Bungo. Namun setelah PORPROV tersebut prestasi PS Kerinci menurun. Di antaranya gagal mempertahankan gelar juara pada satu PORPROV berikutnya. Untuk mengulang prestasi seperti yang pernah diraih pada PORPROV tahun 2008 maka PS Kerinci melakukan pembenahan diri, sehingga dilakukan perubahan disegala bidang.

Meskipun sudah sering mengikuti berbagai pertandingan kejuaraan, tetapi masih belum bisa meraih gelar juara. Diduga ini dikarenakan kurangnya kondisi fisik pemain sepakbola PS Kerinci dalam menghadapi pertandingan. Sebagai contoh, disaat babak pertama seluruh pemain bermain dengan baik dan dengan kondisi fisik yang prima, dibuktikan dengan lancarnya jalan permainan dan pemain PS Kerinci dapat menguasai jalannya pertandingan. Namun dibabak kedua pemain mulai kelelahan dan mulai lengah dalam pertandingan. Sehingga lawan bisa menguasai pertandingan tanpa perlawanan yang berarti dari pemain PS Kerinci. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prestasi pemain PS Kerinci masih rendah.

Rendahnya prestasi pemain sepakbola PS Kerinci kemungkinan disebabkan oleh status gizi, program latihan, motivasi atlet, kemampuan daya

tahan, kecepatan dan kelincahan pemain. Ketidakmampuan pemain bermain sepakbola dengan baik, pada sisi lain juga terlihat seringnya pemain melakukan berbagai kesalahan teknik saat bermain.

Kurang baiknya kemampuan kondisi fisik pemain sangat dipengaruhi oleh faktor sarana dan prasarana latihan, pelatih, dukungan orang tua, status gizi, kesehatan dan postur tubuh yang dimilikinya. Selain itu rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain juga dipengaruhi oleh daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan kelentukan, dengan demikian penelitian ini berjudul “**Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS Kerinci**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang termasuk unsure-unsur kondisi fisik pemain sepak bola. Variabel tersebut adalah sebagai berikut :

1. Daya tahan
2. Daya ledak otot
3. Kecepatan
4. Kekuatan
5. Kelincahan
6. Keseimbangan
7. Koordinasi
8. Ketepatan

9. Kelentukan
10. Pelatih
11. Status gizi
12. Sarana dan prasarana pendukung latihan
13. Kesehatan
14. Postur tubuh
15. Latihan yang di ikutinya
16. Dukungan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan banyaknya variabel yang termasuk dalam unsur-unsur kondisi fisik pada pemain sepak bola, maka penelitian ini dibatasi pada :

- a. Daya tahan pemain sepakbola PS Kerinci
- b. Kecepatan pemain sepakbola PS Kerinci
- c. Kelincahan pemain sepakbola PS Kerinci

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu :

- a. Bagaimanakah Daya tahan pemain sepakbola PS Kerinci?
- b. Bagaimanakah Kecepatan pemain sepakbola PS Kerinci?
- c. Bagaimanakah Kelincahan pemain sepakbola PS Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- a. Daya tahan pemain sepakbola PS Kerinci
- b. Kecepatan pemain sepakbola PS Kerinci
- c. Kelincahan otot perut pemain PS Kerinci

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan proses melatih dilapangan, selain itu juga dapat memberi manfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi pihak pembina dan siswa dalam pembinaan olahraga sepakbola di PS Kerinci.
3. Sebagai bahan masukan bagi pihak pemerintah supaya bisa memberikan perhatiannya terhadap para pemain PS Kerinci dalam rangka mencapai prestasi.
4. Sebagai bahan masukan untuk pelatih dalam memberikan dan menentukan volume, frekuensi, dan beban latihan
5. Sebagai bahan perbandingan dan motivasi untuk atlit dalam mengukur dan meningkatkan prestasinya.
6. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama yang lebih mendalam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepak bola PS Kerinci adalah 13,21 atau dikategorikan Sedang.
2. Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki pemain sepak bola PS Kerinci adalah 4,54 atau dikategorikan Sedang.
3. Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki pemain sepak bola PS Kerinci adalah 13,77 atau dikategorikan Sedang.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam tingkat kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola PS Kerinci adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik. Dengan memberikan program-program latihan yang sesuai dengan kebutuhan pemain, sehingga tingkat kondisi fisik pemain sepak bola PS Kerinci menjadi lebih baik dari yang sebelumnya.

2. Diharapkan kepada pemain sepak bola PS Kerinci untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik melalui latihan jarak jauh dan jalan jarak jauh, meningkatkan kemampuan kecepatan melalui latihan speed play, meningkatkan kelincahan melalui latihan lari zig-zag. Lakukan latihan-latihan ini secara disiplin, terprogram, dan kuntinue. Karena unsur kondisi fisik adalah hal yang paling penting yang harus dimiliki pemain sepak bola untuk bisa bermain dengan maksimal.
3. Walaupun penelitian ini hanya terbatas pada pemain sepak bola PS Kerinci, tidak menutup kemungkinan untuk para pelatih cabang-cabang olahraga yang lain. Jadikan ini sebagai pedoman untuk membina dan melatih atlet/pemin.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian. (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 1990. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. (2008) *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- _____. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- _____. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. 1999. *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP.
- Harsono. 1996. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PIO-KONI Pusat.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPL PTK.
- _____. 1986. *Ilmu Coaching*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga, KONI Pusat.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Presiden RI
- Luxbacher. 2004. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar – Dasar Sepak Bola*. Bandung : Pakar Raya.
- Muchtar, Remmy (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan*
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani Kelas I SMA (Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004)*. Surakarta: Yudistira.
- Nawawi, Umar. (2008). *Fisiologi Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang.
- PSSI. 2010/2011. *Peraturan Permainan*. Jakarta.