

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SSB
KENAGARIAN PADANG MAGEK
KECAMATAN RAMBATAN**

SKRIPSI

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



**OLEH :
KHAIRUL AHMAD
NIM. 56006**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

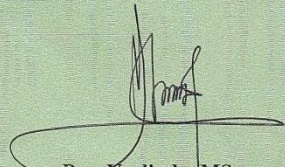
**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SSB KENAGARIAN
PADANG MAGEK KECAMATAN RAMBATAN**

Nama : Khairul Ahmad
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

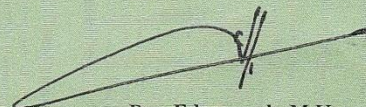
Diketahui :

Pembimbing I



Drs. Yaslindo, MS
NIP.19620206 198602 1 002

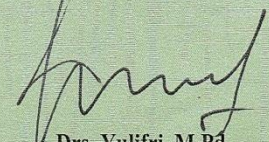
Pembimbing II



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP.19591231 198803 1 019

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

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 Pemain Sekolah Sepakbola (SSB)
Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan

Nama : Khairul Ahmad

NIM : 56006

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji	Nama	Tanda Tangan
-------------	------	--------------

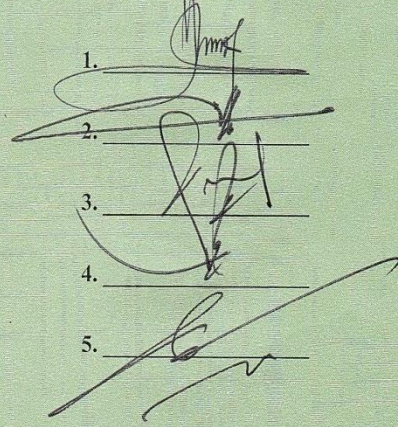
1. Ketua	: Drs. Yaslindo, MS	1.
----------	---------------------	----

2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	2.
---------------	-------------------------	----

3. Anggota	: Dr. Emral, M.Pd	3.
------------	-------------------	----

4. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	4.
------------	----------------------	----

5. Anggota	: Drs. Kibadra	5.
------------	----------------	----



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : KHAIRUL AHMAD

Nim / Bp : 56006 / 2010

Tempat Tanggal Lahir: Batu Sangkar, 21 Maret 1992

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **"TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SSB KENAGARIAN PADANG MAGEK KECAMATAN RAMBATAN"** adalah benar merupakan asli karya saya. Kecuali kutipan yang disebutkan sumber. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini sepenuhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulis

Demikain surat pernyataan saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Padang, 10 September 2014



KHAIRUL AHMAD
56006/2010



*“Dia memberikan hikmah (ilmu yang berguna)
kepada siapa yang dikehendaki-Nya.
Barang siapa yang mendapat hikmah itu
Sesungguhnya ia telah mendapat kebajikan yang banyak,
Dan tiadalah yang menerima peringatan
melainkan orang-orang yang berakal”.*
(Q.S. Al-Baqarah: 269)

*...kakilah yang akan sering melangkahi ke ruang dosen dari biasanya,. tangan
yang akan sering mengetik memperbaiki revisi,. leher yang akan sering nunduk
ke keyboard,. lapisan tekad yang seribu kali lebih tebal dari pada halaman
SKRIPSI,. matalah yang lebih sering tidur pagi. dan pikiran yang akan bekerja
lebih keras, serta mulut yang sering nanya revisian...
“ 5cm SEBELUM WISUDA “*

UNGKAPAN HATI SEBAGAI RASA TERIMA KASIHKU

*Alhamdulillah.... Alhamdulillah....
Alhamdulillahirabbil alamin....*

*Akhirnya aku sampai ke titik ini ya Allah ya Rabb,
sepercik keberhasilan yang Engkau hadiahkan padaku ya Rabb
Tak henti-hentinya aku mengucapkan syukur pada_Mu ya Rabb
Serta shalawat dan salam kepada idolaku Rasulullah SAW dan para sahabat
yang muliasemoga sebuah karya mungil ini menjadi amal shaleh bagiku dan
menjadi kebanggaan bagi keluargaku tercinta..*

Ku persembahkan karya kecilku ini kepada... !!

“ MAMAKU dan PAPAKU TERCINTA “

*Untuk belahan jiwa ku bidadari surgaku yang tanpamu aku bukanlah siapa
siapadi dunia fana ini Mamaku tersayang (Rosnita)
serta orang yang menginjeksikan segala idealisme, prinsip, edukasi dan kasih
sayang berlimpah dengan wajah datar menyimpan kegelisahan ataupun
perjuangan yang tidak pernah ku ketahui, namun tenang temaram dengan penuh
kesabarandan pengertian luar biasa Papaku tercinta (Sumardi)*

yang telah memberikan segalanya untukku..untuk Mama dan Papa, semoga ini langkah awalku untuk membuat Mama dan Papa bahagia, karna kusadar selama ini belum bisa berbuat lebih..

TERIMA KASIH MA.. TERIMA KASIH PA..

“ MY BROTHER’S and SISTER “

Kepada Kakakku (*Atrizal*), Adikku (*Pira Adita*) walaupun kita mungkin sering cuek-cuekan., tapi, hal itu membuat warna tersendiri yang tak akan pernah bisa tergantikan, terima kasih tiada tara atas segala support dan doa yang telah diberikan selama ini., Ma’af ya bang kalau aku sering bikin kamu marah dan kesal, Ma’af juga ya dek aku belum bisa menjadi panutan seutuhnya, tapi, aq akan mencoba menjadi yang terbaik untuk mu... !!

“ MY BIG FAMILY “

Nenek *Hj. Ramian* (Alm), Kakek *Rustam* (alm.), Etek *Enti Yasni*, Om *Fahrudin*, Mak Ngah *H. Mahdoni* Amai *Hj. Sriaini* (Ai), Mak Wo *Yulda* (Yun) Amai *Ti*, da *Arief*, *Layuah*, *firman*, *Sikembar* yang tak pernah rukun *Vinna & Vinny*, *Banoen*, *Dayat*, *Sicantik* yang suka dandan *Viona*, *Sikecil* yang nakal tetapi cengeng *M. Farhan* dan seluruh sepupuku yang tidak’ bisa disebutin namanya satu persatu., terlalu banyak...!!

“ MY SWEET HEART (Shintya Rahmadhani) “

Sebagai tanda cinta dan sayang, Ku persembahkan karya kecil ku ini untukmu., terima kasih sayang, perhatian, dan kesabaranmu yang telah memberikanku semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini semoga engkau pilihan terbaik buatku dan di masa depan ku..

Pesek yang selalu Ngangenin..... !!

“ MY BEST FRIEND’S “

Ya Allah..sesungguhnya apa yang telah ku raih ini, juga t’ terlepas dari bantuan dan dukungan para sahabat., Mereka adalah sahabat terbaik yang ku miliki, kepada sahabat dan teman-teman terima kasih atas dukungan dan masukannya., Sesungguhnya kenangan manis dan pahit telah mengiringi perjalanan kita., Namun, kita t’ pernah lelah dan saling bergandengan untuk meraih asa dan impian kita..

“ Nan jaleh S.Pd juo wak nyo kawaannn..!! :D “

Diki Yosa Putra S.Pd, Dhika Ardiyandes S.Pd, Rudi Anas Putra S.Pd, M. Reza Pahlepi, Panji Desrian Putra S.Pd, Risky Syahputra S.Pd, M Rizky Mezra S.Pd Bang Shandya Nanta, Davisral, Yuldi Endri Zoni, Bonasri,

Candra Okri Saputra, Jan lalai2 juo lai Cep, Ciom, Basuang, Can Karuak, buliah samo lo wisuda maret barampek samo2 sukses se awak bsuak ndak nyo

Amin ya rabbal alamin

Bersyukur bana awak-awak ko e.. Makasih supportnyo Da, Babang, Karuik, Sahabat2 sadonyo baik itu moril maupun materil yang alah wak raso paiknyo.

“ G3AD TACINTO “

*Tarimo kasih nansagadang-gadang nyo untuak Da **Rido Aditya Roja S.Pd** Nan alah banyak manolong samo maagiah saran masukan jo alemu pengetahuan yang sangek baguno jo bamamfaat untuak mayasalaian skripsi ko, kanakan **Rezy Azhari** jan malala juo laikan karajoan lah skripsi tu lai bia samo-samo **S.Pd** lah wak kan, Da **Ade Oyy** kok jo uda ko rencana ndak siagak banyak re tapi hau ya sado ne, Da **Yoh Armstrong** (vocalis), Da **AAN**, Da **Rino**, Da **Roni Kunik** Da **Dendi Arman** (ketua Pemuda), **Tek Doh**, Mandan Arek Konco Palangkin **Geri B Arifin**, **Riyan Sanduak**, kawan saduduak sapmainan di Lapau bng **Ipen** (Sumando), **Sarehen**, **Robi**, **Dio Boleang**, **Ariang**, da **Bengqi**, da **Anton bolong**, da **Zal**, **Tedot**, **Joker**, **Irwan Lapuk** (**Don Juan**), **Barat**, **Nandy**, **Oze**, **Tommy**, **Bahlul**, **Raka**, **Diko**, **Tador**, **Puyol**, **Anggil Alves**, **Al Baros**, & **Tim Gerak** **Ramadan Mushalla Nurul Iman** dan yang lain-lainnyo yang ndak bisa disabuk'n cie-kciek,*

KOST INYIAKZZSS

*Untuak kost inyiakzzss Forever khusus nyo bng **Benny Candra S.Pd**, nan sangek bajaso dalam kesuksesan awak dalam maraih gelar **S.Pd**, tarimo kasih bng jasa mu ini takkan pernah aku lupakan, abang-abang senior **Rengga Husada S.Pd**, **Ridho S.Pd**, **Jonardi S.Pd**, **Choy S.Pd**, **Aldit**, **Sepri Donaldan** kawan-kawan sanasip saperjuangan, **Yudi Sepriadi S.Pd**, **Nofta Yandi S.Si**, **M. Fauzi CS.Pd**, **Rival Renaldi (Alm)**, **Aenol S.pd**, **Novri Hendra S.Pd**, **Syarif Hidayat S.Pd**, special untuak **Atuk Konoik** ninia mak mamak pangulu kito di kost, canda tawa & semua kenangan indah ini takkan pernah terlupakan*

“ DOSEN “

Terima Kasih Kepada :

*Pembimbing Akademis : **Drs. Yaslindo, MS***

*Pembimbing 2 : **Drs. Edwarsyah, Mkes***

*Penguji 1 : **Dr. Emral, M.Pd***

*Penguji 2 : **Drs. Zarwan, Mkes***

*Penguji 3 : **Drs. Kibadra***

*yang telah memberi pengesahan gelar **STRATA 1 / S1 / (S.Pd)***

*Tak lupa Kepada Kak Vela yang telah membantu menyempurnakan karya kecil ku inidan kepada sahabat-sahabat & Saudara Semua D'Claas Penjas 2010 yang tidak bisa di sebutkan namanya satu persatu saya mohon maaf apabila selama kita berteman apaila saya ada salah yang di sengaja maupun tidak di sengaja saya minta maaf yang sebesar-besar nya karna manusia tidak luput dari kesalahan dan terima kasih atas semua bantuan yang tiada tara dari teman-teman semuanya **YOU ARE BEST OF THE BEST MY FREIND**, Kebahagiaan dan kebersamaan ini akan selalu saya kenang sampai akhir hayat ..
! Hiduuupppppp D'Claas Penjas 2010.*

Akhir kata, semoga skripsi ini membawa kebermanfaatan. Jika hidup bisa diceritakan di atas kertas, entah berapa banyak yang dibutuhkan hanya untuk mengucapkan terima kasih.!!!

NB :

Mohon maaf atas segala keterbatasannya, mohon maaf atas nama-nama rekan yang tak tertulis di sini, tapi doa dan ucapan terima kasih senantiasa mengalir membasahi lisan ini.. !!

Semoga Allah membalas semua Amal dan kebaikan Keluarga, Sahabat Dan Saudara Semuanya .. !
Amin Amin Ya Rabbal Alamin...!!!

ABSTRAK

Khairul Ahmad (2014) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan hal ini terlihat saat mengikuti pertandingan. Pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi didalam bermain. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan yang berkenaan dengan daya tahan kardiovaskuler (VO_2 max), kelincahan, kelentukan dan kecepatan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan yang berjumlah 25 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Total Sampling*. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabulasi frekwensi.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan : 1) Tinjauan daya tahan kardiovaskuler yang dominan dimiliki pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan adalah tergolong kategori sedang (60%), 2) Tinjauan kekuatan otot lengan yang dominan dimiliki pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan adalah tergolong kategori kurang (48%), 3) Tinjauan kecepatan yang dominan dimiliki pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan adalah tergolong kategori sedang (52%), 4) Tinjauan kelincahan yang dominan dimiliki pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan adalah tergolong kategori sedang (44%), 5) Tinjauan kondisi fisik yang dominan dimiliki pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan adalah tergolong kategori baik (36%).

Kata Kunci : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.

KATA PENGANTAR

Puji sukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan bagi penulis, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Terutama dari Bapak dosen pembimbing dan Bapak dosen penguji untuk bisa lebih menyempurnakan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan dimasa yang akan datang.

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. Yaslindo. MS. Selaku Pembimbing 1 dan sebagai penasihat akademik (PA) yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat, dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Drs. Edwarsyah. M.Kes. Selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat, dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes. Bapak Dr. Embral Abus, M.Pd. Bapak Drs. Kibadra. Selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan, bantuan materil dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
7. Pihak SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan pemainnya dalam penelitian ini.

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

Padang, Juni 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB IPENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Landasan Teori.....	8
1. Permainan Sepakbola	8
2. Kondisi Fisik	13
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian, Tempat Dan Waktu Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Jenis dan Sumber Data	28
D. Prosedur Penelitian	29
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	37
B. Pembahasan	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA.....	56
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	58
-----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	26
2. Pelaksanaan Tes VO2Max/ <i>bleep test</i>	31
3. Pelaksanaan Tes Kelincahan / <i>zig-zag run test</i>	32
4. Pelaksanaan Test Kelentukan / <i>flexiometer test</i>	34
5. Pelaksanaan Test Kecepatan / <i>lari 30 meter</i>	35
6. Histogram Tinjauan Daya Tahan Kardiovaskuler	38
7. Histogram Tinjauan Kelincahan	40
8. Histogram Tinjauan Kelentukan	41
9. Histogram Tinjauan Kecepatan	43
10. Histogram Tinjauan Kondisi Fisik	44
11. Foto Test VO2Max	68
12. Foto Test Kelincahan	69
13. Foto Test Kelentukan	70
14. Foto Test Kecepatan	71

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Sampel Penelitian	28
2. Norma Standarisasi VO2Max	31
3. Norma Standarisasi Kelincahan	33
4. Norma Standarisasi Kelentukan	34
5. Norma Standarisasi Kecepatan	35
6. Distribusi Frekuensi Tinjauan Daya Tahan Kardiovaskuler	37
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan	39
8. Distribusi Frekuensi Kelentukan	40
9. Distribusi Frekuensi Kecepatan	42
10. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	58
2. Format Test Daya Tahan Kardiovaskuler.....	59
3. Format TestKelincahan <i>Zigzag Run</i>	60
4. Format TestKelentukan <i>Fleksiometer</i>	61
5. Format Test Kecepatan.....	62
6. Analisis Tinjauan Kondisi Fisik.....	63
7. Surat Permohonan Penelitian Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	64
8. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	65
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Club SSB	66
10. Surat Uji Kelayakan Alat.....	67
11. Foto Dokumentasi Penelitian.....	68
12. Foto Alat Penelitian.....	72
13. Balngko Test VO2Max / Bleep Test.....	73
14. Format Test Penelitian.....	74
15. Tabel VO2max.....	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Olahraga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja. Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga. Dengan olahraga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan olahraga nilai nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai dan menghormati. Berkaitan dengan hal ini pemerintah menggariskan dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 ayat 8 tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa”.

Sesuai dengan kutipan diatas dapat dipahami bahwa perkembangan dan pembangunan olahraga merupakan hal yang sangat penting, baik olahraga itu bertujuan untuk kebugaran jasmani maupun prestasi individu tersebut. seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga yaitu dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminati nya, mempunyai mental yang baik,

sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan melalui perkumpulan olahraga dan menyelenggarakan pertandingan atau kompetisi secara teratur dan berkelanjutan, baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional. Olahraga prestasi menurut Syafruddin (1999: 29) adalah “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”.

Seorang bisa dikatakan mempunyai prestasi yang baik dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan taktik dan teknik yang baik yang ada didalam cabang olahraga yang diminatinya, juga harus mempunyai mental yang baik dan kuat, sarana dan prasarana yang baik dalam menjalankan latihan atau sebuah pertandingan, dan yang paling penting yaitu kondisi fisik yang baik, keempat faktor ini tidak bisa dipisahkan untuk mencapai sebuah prestasi yang baik, tanpa kondisi fisik yang baik seseorang tidak mungkin bisa melakukan atau mengkombinasikan taktik, teknik, skill, dan mental yang baik juga sehingga tidak bisa meraih prestasi yang maksimal.

Untuk meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar dan taktik serta mental

yang baik. Sementara menurut Ismaryati, (2008:57) “Komponen dasar kondisi fisik dibedakan menjadi beberapa macam meliputi: daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*)”. Untuk mengetahui kemajuan latihan kondisi fisik perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai suatu parameter atau kemampuan fisik. Disamping faktor-faktor diatas, prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, merupakan kemampuan dasar yg sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan dilapangan pada saat mengikuti pertandingan tingkat SSB di Kabupaten Tanah Datar, maupun uji coba antar SSB di Kecamatan Rambatan, penulis melihat masih rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan hal ini terlihat saat mengikuti pertandingan, pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerja sama dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol. Namun pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-

kesalahan dan kehilangan konsentrasi didalam bermain, sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan dan kecepatan.

Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, terlihat adanya beberapa faktor yang dapat menyebabkan rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan.

Untuk mengetahui apa saja yang menyebabkan munculnya masalah tersebut maka dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kelentukan
4. Kecepatan
5. Kekuatan

6. Daya ledak
7. Koordinasi
8. Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan, mengingat keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan yang peneliti miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa faktor yaitu:

1. Dayatahan
2. Kelincahan
3. Kelentukan
4. Kecepatan

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana kemampuan dayatahan pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan?
2. Bagaimana kemampuan kelincahanpemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan?
3. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan?
4. Bagaimana kemampuan kecepatanpemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan?

5. Bagaimana kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan.
2. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan.
3. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan.
4. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan.
5. Untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi:

1. Peneliti sendiri, sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Pihak SSB sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang.
5. Pemain, sepakbola sebagai masukan dan sumbangan pengetahuan dalam meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik pemain sepakbola.
6. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tinjauan daya tahan kardiovaskuler yang dominan dimiliki pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatanjika dibandingkan dengan tabel norma standarisasi VO2Max adalah tergolong kategori sedang (60%).
2. Tinjauan kelincahan yang dominan dimiliki pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatanjika dibandingkan dengan tabel norma standarisasi kelincahan adalah tergolong kategori kurang (48%).
3. Tinjauan kelentukan yang dominan dimiliki pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatanjika dibandingkan dengan tabel norma standarisasi kelentukan adalah tergolong kategori sedang (52%).
4. Tinjauan kecepatan yang dominan dimiliki pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatanjika dibandingkan dengan tabel norma standarisasi kecepatan adalah tergolong kategori sedang (44%).
5. Tinjauan kondisi fisik yang dominan dimiliki pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatanjika dibandingkan dengan

tabel norma standarisasi tinjauankondisi fisik (Skala 5A) adalah tergolong kategori baik (36%).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam tinjauankondisi fisik pemain sepakbola SSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkandaya tahan kardiovaskuler melalui metode latihan interval, latihan lari jarak jauh, *Fartlek*, renang jarak jauh dan *Cross Country*
3. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kelincahan melalui latihan lari bolak-balik, latihan *zig – zag*, latihan *Squat Thrus* dan lari rintangan.
4. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kelentukan melalui peregangan pergelangan kaki, peregangan kedua tungkai, peregangan pinggang dan peregangan lengan.
5. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kecepatan melalui lari interval, lari akselerasi dan lari naik dan turun bukit.
6. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat meningkatkan kondisi fisik dengan melatih dan membina sesuai dengan seberapa besar kebutuhan permainan sepakbola tersebut terhadap kondisi fisik.

7. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain umur 15 dan 16 tahunSSB Kenagarian Padang Magek Kecamatan Rambatan, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain umur yang lain atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Emral Abus, (2005). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.
- Afrizal, (2004). *Permainan Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.
- Arsil, (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Arsil, (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Apri Agus & Bafirman, (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP Padang.
- Depdiknas, (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan pendidikan(KTSP)*. Jakarta: BSNP Depdiknas.
- Luxbacher, Joseph A. (2010). *Sepak Bola*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Maidarman, (2010). *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang: FIK UNP Padang.
- PSSI, (2007/2008). *Peraturan Permainan*. Jakarta.
- Willadi Rasyid, (2010). *Permainan Bola Tangan*. Padang: FIK UNP Padang.
- Suharno, (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yokyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Syafruddin, (2002). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang.
- Syafruddin, (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP padang.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Tim Mata Kuliah Sepakbola. (2010). *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang : Sukabina.
- Tim Pengajar Sepakbola, (2003). *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP Padang.