

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH
SEPAK BOLA MACAN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh :

RANDI FERNANDES

1306932/2013

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2018

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

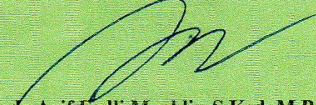
TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH
SEPAK BOLA MACAN PADANG

Nama : Randi Fernandes
NIM/BP : 1306932/2013
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

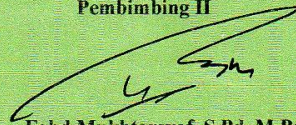
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked, M.Biomed
NIP. 197308222006041001

Pembimbing II



Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd
NIP: 198902192015041002

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 197005121999032001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI


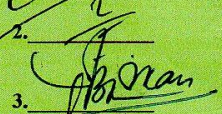
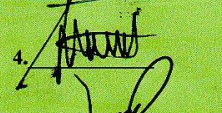


Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH
SEPAK BOLA MACAN PADANG

Nama :Randi Fernandes
NIM/BP :1306932/2013
Program Studi :Ilmu Keolahragaan
Jurusan :Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas :Ilmu Keolahragaan
Universitas :Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|---|--|
| 1. Ketua | : dr. Arif Fadli Muchlis. S. Ked, M. Biomed | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota | : Dr. Bafirman, HB, M.Kes, AIFO | 3.  |
| 4. Anggota | : Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd | 4.  |
| 5. Anggota | : Andri Gemaini, S.Si, M.Pd | 5.  |

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan bantuan pembimbing. Di dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepustakaan.

Padang, Februari 2018
Yang menyatakan



Randi Fernandes
NIM.1306932/2013

ABSTRAK

Randi Fernandes (2018): Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang yang meliputi Daya tahan *Aerobik*, Kecepatan, Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang yang berkenaan dengan Daya tahan *Aerobik*, Kecepatan, Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai.

Populasi penelitian ini adalah pemain yang aktif mengikuti latihan di Sekolah Sepak Bola Macan Padang berjumlah 52 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive Sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yaitu pada tingkat menengah (*formative phase*)-13 sampai 14 tahun berjumlah 10 orang, dan tingkat mahir (*final youth*)-15 sampai 20 tahun berjumlah 10 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi), Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang meliputi, Daya tahan *Aerobik* dengan *Yo-Yo Intermittent Recovery test*, tes Kecepatan melalui tes Lari 50 Meter, tes kelincahan melalui lari bolak balik (*shuttle run*) 6x10 meter dan tes daya ledak otot tungkai melalui *Standing Broad jump*

Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil : “Rata-rata kondisi fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang yang dilihat dari segi : (1) Daya tahan *Aerobik* (40,21 ml/kg/min) kategori kurang, (2) Kecepatan (7,46 detik) kategori kurang, (3) Kelincahan (17,76 detik) kategori kurang, 4) Daya Ledak Otot Tungkai (194 cm) kategori sangat kurang”. Secara keseluruhan kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang berada pada kurang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang."

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph. D, yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Ibu Dr. Wilda Welis dan Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu

Keolahragaan Bapak Dr.M.Sazeli rifki,S.Si. M.Or, SP. M. Kes, yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini

4. Pembimbing 1, Bapak Dr.Arif Fadli Muchlis, S.Ked, M.Biomed, yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Proposal hingga penelitian ini siap dilaksanakan.
5. Pembimbing 2, Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Proposal hingga Penelitian ini diselesaikan.
6. Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes,AIFO, Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si,M.Pd dan Bapak Andri Gemaini, M.Pd, selaku Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan Proposal hingga penelitian ini selesai dilaksanakan.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen/staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu karyawan/tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Penelitian ini selesai dilaksanakan.
9. Kepada ke 2 orang tua ku tercinta dan saudara-saudara ku atas segala kasih sayang dan do'a yang selalu tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil sepanjang waktu.
10. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Terima kasih yang teristimewa pada keluarga dan seluruh sahabat tersayang yang selalu membantu dalam susah maupun senang dan selalu mendo'akan serta memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya rabbal'alamin.

Padang, Januari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--------------------------------------|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 7 |
| C. Batasan Masalah | 7 |
| D. Perumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian | 8 |
| F. Manfaat Penelitian | 9 |
| BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN | |
| A. Kajian Teori | 10 |
| B. Kerangka Konseptual | 32 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 34 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 35 |
| B. Tempat Dan Waktu Penelitian | 35 |
| C. Defenisi Operasional..... | 35 |
| D. Populasi Dan Sampel | 36 |
| E. Jenis dan Sumber Data..... | 38 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 38 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 43 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| A. Deskriptif Data | 44 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 49 |
| C. Pembahasan..... | 50 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|-----------------------|----|
| A. Kesimpulan.. | 56 |
| B. Saran..... | 56 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 58 |
|-----------------------------|-----------|

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| 1. Populasi Penelitian..... | 37 |
| 2. Sampel Penelitian..... | 37 |
| 3. Norma standarisasi tes daya tahan aerobik dengan <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i> | 40 |
| 4. Norma standarisasi untuk lari Lari 50 meter..... | 41 |
| 5. Norma standarisasi kelincahan | 42 |
| 6. Norma standarisasi untuk <i>Standing Broad Jump</i> | 43 |
| 7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Aerobic</i> pemain Sekolah Sepakbola Macan Padang..... | 44 |
| 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan(Lari 50 meter) pemain Sekolah Sepakbola Macan Padang..... | 46 |
| 9. Distribusi Frekuensi Kelincahan(<i>shuttle run</i>) pemain Sekolah Sepakbola Macan Padang..... | 47 |
| 10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai(<i>Standing Broad Jump</i>) pemain Sekolah Sepakbola Macan Padang..... | 48 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| 1. Kerangka Konseptual..... | 34 |
| 2. Gambar <i>Yo-Yo Intermittent Recevry test</i> | 40 |
| 3. Contoh Pelaksanaan Lari 50 meter | 41 |
| 4. Contoh Pelaksanaan <i>Shuttle Run</i> | 42 |
| 5. <i>Standing broad jump</i> | 43 |
| 6. Histogram Daya Tahan <i>Aerobic (yoyo test)</i> pemain Sekolah Sepakbola Macan Padang | 45 |
| 7. Histogram Kecepatan(Lari 50 meter) pemain Sekolah Sepakbola Macan Padang | 46 |
| 8. Histogram Kelincahan(<i>shuttle run</i>) pemain Sekolah Sepakbola Macan Padang | 48 |
| 9. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai(<i>Standing Broad Jump</i>) pemain Sekolah Sepakbola Macan Padang..... | 49 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| 1. Data Mentah Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang | 60 |
| 2. Rekapitulasi Data Penelitian Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Macan Padang | 64 |
| 3. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang | 65 |
| 4. Analisis Uji Normalitas Data | 69 |
| 5. Tabel | 73 |
| 6. Dokumentasi Penelitian | 75 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional ini, maka keolahragaan di Indonesia telah memiliki arah yang pasti untuk kedepannya. Tujuan keolahragaan nasional telah dijelaskan dalam Undang-Undang tersebut. Salah satu tujuannya itu adalah

peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air. Berdasarkan undang-undang tersebut, maka perlu adanya upaya pembinaan bagi atlet untuk mencapai suatu prestasi. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontiniu, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Pembinaan harus dilakukan terhadap atlet pada tiap cabang olahraga yang digelutinya agar memiliki prestasi.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Prestasi pemain sepakbola atau sebuah tim tidak bisa didapatkan dengan mudah saja. Untuk meraih suatu prestasi sepakbola harus dilakukan dengan proses. Upaya pembinaan atlet harus dilakukan dengan baik. Pembinaan harus dilakukan dengan terprogram dan kontinyu supaya melahirkan atlet yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan tersebut, program latihan yang akan diberikan, ataupun faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan tersebut. Sedangkan terprogram maksudnya pembinaan atlet tersebut harus dilakukan secara berkelanjutan sehingga atlet tersebut dapat meraih prestasi maksimal.

Sepakbola adalah olahraga yang memerlukan faktor atau elemen yang komplek untuk bisa bermain dengan baik atau berprestasi. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Bangsbo (2008:11),”penampilan dalam sepakbola adalah komplek meliputi element teknik, taktik, psikologi dan fisik”. Berdasarkan pendapat ahli ini maka Usaha untuk membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat

sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepak bola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung. Dalam pembelajaran sepakbola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu pembinaan teknik (keterampilan), pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik, dan kematangan juara.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor sangat penting terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Hendri Irawadi (2011 : 3) mengemukakan keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (*kondisi fisik*) yang dimilikinya. Agar prestasi sepakbola dapat meningkat, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi sepakbola adalah kondisi fisik dan penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri.

Melakukan latihan fisik yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, daya ledak dan koordinasi. Aspek

latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar pada pemainnya.

Kondisi fisik dan kesegaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor usia. Pada anak-anak dan remaja kemampuan fisik akan meningkat sampai tercapai maksimal sekitar umur 20-30 tahun, kemudian dengan bertambahnya umur akan terjadi penurunan yang berangsur-angsur. Untuk dapat dapat bermain sepakbola dengan baik, faktor fisik dan penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan sesuatu yang harus dimiliki oleh seorang pemain. Agar fisik dan keterampilan gerak dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik. Fisik dan keterampilan gerak dasar merupakan beberapa faktor dalam kemampuan dasar bagi seseorang agar bisa bermain sepakbola.

. Bangsbo (2008:11),”penampilan komponen kondisi fisik dalam sepakbola bisa dibagi menjadi 6 kategori utama yaitu daya tahan, gerakan intensitas tinggi, kecepatan, kekuatan, kelincahan dan keseimbangan”. Sedangkan Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (2011: 97) mengatakan bahwa “bila kondisi fisik dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu maka kondisi disini disebut sebagai kondisi fisik khusus”. Dengan kata lain bahwa kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan suatu cabang olahraga, kaarena kebutuhan terhadap

kemampuan kondisi fisik ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan olahraga lainnya.

Kondisi fisik yang dominan pada cabang olahraga tertentu disebut dengan kondisi fisik spesifik. Menurut Syafrudin (2011: 94), mengatakan bahwa “setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang spesifik dan berbeda antara satu dengan yang lainnya, disamping juga berbeda dalam hal teknik dan taktik”. Berdasarkan dari cabang olahraga sepakbola yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima, adapun kondisi fisik yang sangat dibutuhkan adalah daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan daya ledak karena merupakan pondasi yang sangat diperlukan untuk menguasai komponen-komponen seperti teknik, taktik dan strategi serta mental

Di Sumatera Barat sepakbola banyak menyita perhatian kalangan muda dan anak-anak, hingga banyak berdiri klub-klub, sekolah sepakbola, dan tempat pelatihan sepakbola yang tersebar dari kota sampai kedaerah-daerah yang nantinya akan muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas. Kota Padang juga tidak mau ketinggalan dengan kota-kota lain dalam membina pemain sejak usia dini dan muda, terbukti dengan adanya tempat pelatihan pemain sepakbola di kota Padang salah satunya yaitu Sekolah Sepak Bola Macan Padang yang berlokasi di lapangan Jalan Sudirman lapangan Yossudarso.

Sekolah Sepak Bola Macan Padang adalah salah satu wadah tempat pembinaan sepakbola yang ada di kota Padang sebagai rangkaian pembinaan yang diharapkan oleh PSSI, dan telah banyak mengikuti berbagai turnamen

baik tingkat Kabupaten maupun tingkat Provinsi. Sekolah Sepak Bola ini pernah mendapatkan prestasi yang cukup bagus diantaranya juara 3 piala Menpora Tahun 2012 dan 2 kali semifinal Danone Cup tahun 2013 dan 2014, dan setelah itu Sekolah Sepak Bola Macan mengalami penurunan prestasi.

Berdasarkan pengamatan peneliti ke lapangan yang dilakukan pada bulan Agustus 2017 terhadap pelaksanaan latihan dan pertandingan serta wawancara langsung dengan pelatih Sekolah Sepak Bola Macan yang bernama Zulkifli, diperoleh informasi bahwa prestasi Sekolah Sepak Bola Macan Padang menurun dari beberapa tahun sebelumnya. Turunnya prestasi Sekolah Sepak Bola Macan diduga disebabkan oleh kondisi fisik yang dimiliki dari beberapa pemain Sekolah Sepak Bola Macan masih kurang baik.

Selama beberapa waktu penulis melakukan pengamatan pada Sekolah Sepak Bola ini, penulis menemukan beberapa yang mungkin menjadi masalah menurunnya prestasi di sekolah ini. Pertama penulis melihat saat pertandingan yang dilakukan tim ini. Pemain terlihat sangat cepat mengalami kelelahan. Pertengahan babak pertama saja pemain sudah terlihat kelelahan. Hal ini dilihat dari tidak mampunya pemain melakukan berbagai gerakan mencari peluang. Hal ini penulis menduga pemain tidak memiliki kondisi fisik yang baik, salah satunya adalah yang berhubungan dengan VO₂max atau daya tahan aerobik.

Sekolah Sepak Bola Macan ini diharapkan terus melahirkan bibit-bibit sepakbola kebanggaan kota Padang maupun Sumatera Barat. Anak binaan atau pemain yang terdaftar di Sekolah Sepak Bola Macan ini tidak hanya berasal dari kota Padang saja tetapi juga dari beberapa daerah lain. Jumlah pemain

sepakbola binaan yang terdaftar di Sekolah Sepak Bola Macan ini pada tahun 2016-2017 berjumlah sekitar 52 orang dengan pengelompokan usia dari 9-20 tahun (data pengurus klub Sekolah Sepak Bola Macan Padang). Para pengurus dan pelatih telah memiliki sertifikat melatih yang diakui oleh PSSI.

Berdasarkan permasalahan diatas terlihat menurunnya prestasi pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang diduga disebabkan karena rendahnya kondisi fisik pemain. Untuk dapat mendukung keberhasilan bermain sepakbola, kondisi fisik dalam sepakbola hendaknya mendapat perhatian yang utama, dan jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekoah Sepak Bola Macan Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, permasalahan yang dialami oleh Sekolah Sepakbola Macan Padang, jika ditelusuri lebih jauh lagi akan terdapat sejumlah fakto-faktor yang mempengaruhinya yaitu:

1. Tidak konsistennya pengurus dalam melakukan tes awal dan tes akhir kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Macan Padang.
2. Tidak meratanya kemampuan kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Macan Padang.
3. Belum adanya data mengenai kemampuan kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Macan Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu : bagaimanakah kemampuan kondisi fisik

(daya tahan, kelincahan, kecepatan, daya ledak) pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang.

D. Perumusan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dapat mempengaruhi dalam pelaksanaan penelitian ini, maka tidak semua masalah yang akan diteliti. Peneliti membatasi masalah pada tinjauan kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang.

1. Daya tahan menyebabkan menurunnya tingkat prestasi pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang.
2. Kelincahan menyebabkan menurunnya tingkat prestasi pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang.
3. Kecepatan menyebabkan menurunnya tingkat prestasi pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang.
4. Daya Ledak menyebabkan menurunnya tingkat prestasi pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui tingkat Kemampuan Daya Tahan pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat Kemampuan Daya Ledak pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat Kemampuan Kecepatan pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang.

4. Untuk mengetahui tingkat Kemampuan Kelincahan pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar serjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .
2. Pelatih dan pembina Sekolah Sepak Bola Macan Padang sebagai pedoman dalam meningkatkan latihan.
3. Pengurus Sekolah Sepak Bola Macan Padang untuk sebagai salah satu gambaran prestasi atlet
4. Sebagai gambaran bagi PSSI Kota Padang dalam membina dan mengarahkan atlet dalam latihan.
5. Sumbangan bagi ilmu pengetahuan, pengembangan ilmu pengetahuan bagi pembaca.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Rata-rata Daya Tahan *Aerobic* yang dimiliki Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang adalah 40,21 ml/kg/min tergolong kategori Kurang.
2. Rata-rata Kecepatan yang dimiliki Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang adalah 7,46 detik tergolong kategori kurang.
3. Rata-rata Kelincahan yang dimiliki Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang adalah 17,76 detik tergolong kategori Kurang.
4. Rata-rata Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang adalah 194 cm tergolong kategori sangat kurang.
5. Rata-rata Kondisi Fisik yang dimiliki Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang secara keseluruhan tergolong kategori Sangat Kurang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kondisi fisik pemain Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang 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 atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobic* melalui latihan lari jarak jauh, meningkatkan kemampuan

3. kecepatan melalui latihan *speed play*, meningkatkan kemampuan kelincahan melalui latihan *footwork* dan meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai melalui latihan lompat tegak,
4. Untuk atlet hendaknya agar lebih giat lagi dalam latihan baik itu sedang mengikuti latihan dan di luar jam latihan.
5. Penelitian ini hanya terbatas pada pemainPemain Sekolah Sepak Bola Macan Padang , untuk itu perlu dilakukan penelitian pada Pemain Sekolah Sepakbola di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNP Press.
- _____.2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang. UNP
- Bafirman. Agus, Apri. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP Padang.
- Bangsbo, J, & Mohr, Magni 2008. *Fitness Testing in Football – Fitness Training in Soccer II*. [www. Bangsbosport.com](http://www.Bangsbosport.com)
- Batty, C.E. 2011. *Latihan Sepak Bola Mode Baru Pertahanan*. Bandung: Pionir Jaya
- Emral. 2013. *Metodologi Latihan Fisik*. Padang : Sukabina Press
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP
- Luthan, Rusli dkk. 1991. *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK / IKIP Bandung.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- PSSI. 2008. *Laws of The Game. Peraturan Permainan*. Jakarta: FIFA.
- Scheunemann, Timo S. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: buku tidak diterbitkan
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian pendekatan kuantitatif dan kualitatif*. Bandung
- Suratmin. 2007. *Pemanfaatan Sumber Daya Alam (SDA) dalam Peningkatan Volume Oksigen Maksimal*. Singaraja : PoPari Bali.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Syahara, Sayuti. 2004. *Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pengembangan (terjemahan)*. Padang: FIK UNP Padang.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2003). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.
- . 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.