

**KEMAMPUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA DI SEKOLAH
SEPAKBOLA KAMBANG KECAMATAN LENGAYANG
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**YOLDI RIVALDO
NIM. 1203501**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

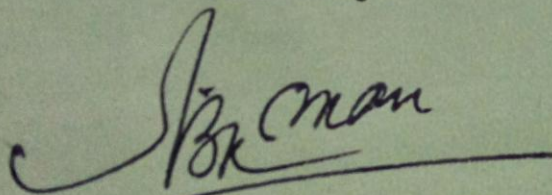
KEMAMPUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA DI SEKOLAH
SEPAKBOLA KAMBANG KECAMATAN LENGAYANG
KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Yoldi Rivaldo
BP/NIM : 2012/1203501
Program : S1 (Strata Satu)
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, April 2017

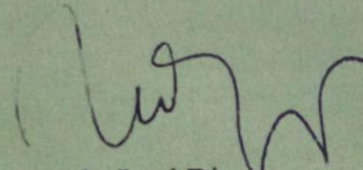
Disetujui:

Pembimbing I



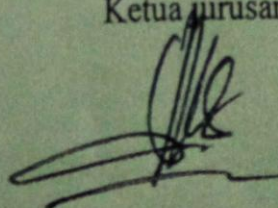
Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO
NIP. 195911041985101001

Pembimbing II



dr. Levi Diana
NIP. 1965091519981001

Mengetahui:
Ketua jurusan



Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes
NIP. 19700512199032001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

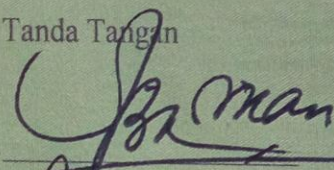
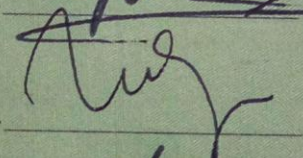
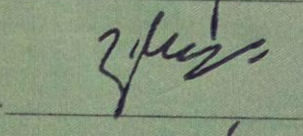
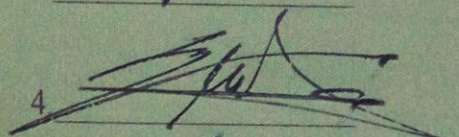
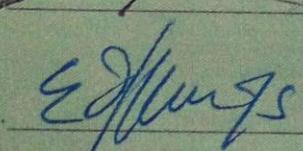
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola di Sekolah Sepakbola Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Yoldi rivaldo
NIM/BP : 1203501/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, April 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr.Bafirman, HB, M,Kes., AIFO	1. 
2. Sekretaris	: dr. Levi Diana	2. 
3. Anggota	: Drs. Zuhilmi	3. 
4. Anggota	: Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or	4. 
5. Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si., M.Or	5. 

ABSTRAK

Yoldi Rivaldo (2017): Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola di Sekolah sepakbola Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini yaitu berawal dari belum maksimalnya prestasi Pemain Sepakbola di Sekolah sepakbola Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, diduga salah satu penyebabnya adalah rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola di Sekolah Sepakbola Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang meliputi daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan kelentukan

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di Sekolah sepakbola Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 45 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 28 orang pemain. Instrumen penelitian ini adalah : 1) *Bleep test* adalah tes daya tahan aerobik, 2) lompat jauh tanpa awalan adalah tes daya ledak otot tungkai, 3) *Shuttle-run* 4x10 meter adalah tes kelincahan, 4) Lari 30 meter adalah tes kecepatan dan 5) *Flexiometer* adalah tes kelentukan. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : Kemampuan daya tahan aerobik (Vo_2 maks) pemain termasuk dalam klasifikasi cukup dengan nilai rata-rata 39.1, 2) Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain termasuk pada klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 212.75, 3) Kemampuan kecepatan pemain termasuk pada klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 4.91, 4) Kemampuan kelincahan pemain termasuk pada klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 13.72, 5) Kemampuan kelentukan pemain termasuk pada klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 12.96.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Pemain Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola di Sekolah sepakbola Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Bafirman HB, M. Kes, AIFO, selaku pembimbing I, dan Ibu dr. Levi Diana selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Zuhilmi, Bapak Endang Sepdanius, S.Si. M.Or dan Bapak Nuridin Widya Pranoto, S. Pd. M. Or, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak M. Roni, pelatih SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, yang telah memberikan izin penelitian.
8. Pemain SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah membantu dalam penelitian.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Permainan Sepakbola.....	11
2. Kondisi Fisik	13
1. Daya Tahan Aerobik.....	17
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	21
3. Kecepatan.....	23
4. Kelincahan.....	25
5. Kelentukan.....	28
B. Kerangka Konseptual	30

C. Pertanyaan Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan sampel.....	33
D. Definisi Operasional.....	34
E. Jenis dan Sumber Data.....	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Prosedur Penelitian.....	44
H. Teknik Analisa Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	34
2. Norma Standarisasi <i>VO2max</i> dengan bleep test	38
3. Norma Lompat Jauh Tanpa Awalan	40
4. Norma Lari 30 Meter	41
5. Klasifikasi Kelincahan <i>Shuttle Run</i>	43
6. Klasifikasi Kelentukan dengan <i>Flexiometer</i>	44
7. Destribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	46
8. Destribusi Frekuensi Daya Ledak otot Tungkai	48
9. Distrubusi Frekuensi Kecepatan	49
10. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	50
11. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	32
2. Tes <i>Standing Broad Jump</i>	40
3. Tes Lari 30 Meter.....	41
4. Bentuk pelaksanaan <i>Flexiometer Test</i>	44
5. Histogram Data Daya Tahan Aerobik.....	47
6. Histogram Data Ledak Otot Tungkai	48
7. Histogram Kecepatan	50
8. Histogram Kelincahan	51
9. Histogram Kelentukan	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian.....	70
2. Data Daya Tahan Aerobik	71
3. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	72
4. Data Kecepatan	73
5. Data Kelincahan.....	74
6. Data Kelentukan	75
7. Form Penghitungan MFT.....	76
8. Tabel Penilaian VO_{2max}	77
9. Dokumentasi Penelitian.....	81
10. Surat-Surat Penelitian	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Kegiatan olahraga dewasa ini telah mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan diberbagai daerah maupun di tingkat nasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan diberbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat.

Berdasarkan kutipan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah, melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga, dimanan tujuan dari pengembangan dan pembinaan olahraga

merupakan salah satu cara untuk meningkatkan olahraga prestasi sehingga dapat membawa nama daerah atau nama Klub. Salah satu olahraga yang banyak dibina dan dikembangkan oleh masyarakat adalah olahraga permainan sepakbola. Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya Sekolah Sepakbola (SSB) dan klub-klub yang didirikan.

Menurut Muhajir (2006:1) “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Dengan demikian permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola serta di tunjang kondisi fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik yang baik serta kondisi fisik yang baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Syafruddin (2004:51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula.

Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Berdasarkan pendapat tersebut, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

Menurut Astrand dalam Arsil (1999:6) menjelaskan bahwa Komponen dasar kondisi fisik bila ditinjau dari konsep muscular meliputi :

Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Sedangkan ditinjau dari konsep metabolik terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya tahan aerobik (*anaerobic power*).

Dari uraian di atas, penulis beranggapan bahwa komponen kondisi fisik yang dominan cabang olahraga sepakbola diantaranya adalah: daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, kelentukan. Komponen kondisi fisik tersebut di dasarkan kepada tingkat kebutuhan dalam permainan sepakbola itu sendiri, sebab dalam olahraga permainan sepakbola di membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: daya tahan aerobik. Daya tahan mempunyai fungsi agar pemain sepakbola bisa menyelesaikan pertandingan dalam waktu 2x45 menit dan tambahan waktu permainan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, daya ledak otot. Daya ledak otot tungkai mempunyai fungsi agar terciptanya tendangan yang keras dan akurat. Kecepatan berfungsi agar pemain dapat mengiring bola dengan cepat sambil melewati lawan dan juga dapat merebut

bola dengan cepat dari lawan. Kelincahan berfungsi agar pemain dapat mengontrol bola, mengiring bola saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Kelentukan diperlukan dalam lari dalam berbagai variasi, berlari maju, mundur, lari bergerak ke samping dan melompat.

Dalam cabang olahraga sepakbola selain didukung kondisi fisik baik, juga harus didukung oleh teknik dasar yang baik. Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Dari gerakan-gerakan yang beraneka ragam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dan bola. Pada saat bermain, pemain yang mengolah bola hanya satu orang sedangkan pemain yang lain akan melakukan gerakan, baik selaku penyerang maupun pemain bertahan. Menurut Zalfendi dkk (2010:124) ada dua yaitu “teknik tanpa bola seperti lari, melompat, *tackling* dan *rempel*. Sedangkan teknik dengan bola yaitu *shooting*, *passing*, mengontrol, *dribbling* dan *heading*”.

Selain kondisi fisik dan teknik, dalam permainan sepakbola taktik dan mental juga sangat dibutuhkan. Taktik adalah suatu siasat atau pola pikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai di dalam

bermain untuk menyerang lawan secara sportif guna mencari kemenangan. Atau dengan kata lain taktik adalah siasat yang dipakai untuk menembus pertahanan lawan secara sportif sesuai dengan kemampuan yang telah dimilikinya. Taktik penyerangan dan pertahanan dapat dilakukan dengan dua cara yakni: taktik individu dan taktik kelompok.

Taktik individu hanya dilakukan oleh satu orang dalam suatu tim, di dalam permainan sepakbola taktik individu dapat dilakukan pada saat melakukan *passing*, mengontrol, *dribbling* dan *heading*. Taktik kelompok berarti suatu siasat yang digunakan oleh beberapa pemain dalam satu tim dalam menjalankan suatu pertandingan. Taktik kelompok di dalam permainan sepakbola merupakan kerjasama antara pemain untuk menciptakan *goal*.

Selain kondisi fisik, teknik, taktik mental juga berpengaruh terhadap permainan sepakbola. Mental diartikan sebagai kemampuan seseorang secara mental menghadapi dan mengatasi suatu situasi yang dihadapinya, seperti menghadapi rasa takut, melawan rasa lelah, menghadapi cuaca yang kurang bersahabat dan tekanan-tekanan mental lainnya. Mental juga merupakan sesuatu hal yang lebih menekankan pada perkembangan emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, percaya diri, dan kerjasama antar tim. Selain kondisi fisik, teknik, taktik mental, program latihan juga mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola. Program latihan adalah seperangkat rencana kegiatan latihan yang disusun sedemikian rupa sebagai pedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu dan tujuan tertentu.

Selain kondisi fisik, teknik, taktik mental, program latihan, sarana dan prasarana juga dapat mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola. Sarana adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga, seperti bola kaki, patok, sepatu, kaos, pluit, *stopwatch*, sedangkan prasarana adalah tempat atau ruang masuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga penyelenggaraan keolahragaan, seperti lapangan. Keberadaan sarana dan prasarana merupakan tulang punggung bagi kelangsungan suatu kegiatan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa, bagaimana mungkin kegiatan latihan sepakbola dapat terlaksana dengan baik tanpa di dukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, untuk dapat bermain sepakbola yang baik harus didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik, mental program latihan serta didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan merupakan salah satu SSB yang telah melakukan pembinaan olahraga sepakbola, namun SSB ini belum pernah menadapatkan juara.

Berdasarkan data dan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yaitu Bapak Muhammad Roni, SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan sudah sering mengikuti iven-iven sepakbola, tetapi prestasinya belum begitu baik, contohnya pada tahun 2014, SSB mengikuti pertandingan antar kecamatan hanya masuk 5 besar, pada tahun 2014 mengikuti pertandingan antar Kabupaten Pesisir Selatan hanya masuk babak penyisihan, dan pada

tahun 2015 mengikuti pertandingan antar Kecamatan hanya masuk babak 8 besar, pada tahun 2016 mengikuti pertandingan antar kabupaten Pesisir Selatan, hanya masuk babak 16 besar., hal ini menunjukkan bahwa pemain sepakbola SSB kambang belum dapat bermain dengan baik. Kurangnya baiknya permainan SSB Kambang tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik, mental, program latihan yang belum berjalan dengan baik dan sarana dan prasarana.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang telah peneliti lakukan terhadap pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dalam melakukan latihan, terlihat pemain SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan setelah bermain beberapa menit daya tahan tubuh pemain menurun, mereka mengalami kelelahan dan keletihan sehingga pemain tidak bergerak aktif. Sewaktu pemain melakukan *shooting*, pemain tidak mampu melakukan tendangan yang kuat, sewaktu menggiring bola, pemain tidak mampu berlari cepat sambil melewati lawan. Selanjutnya dalam mengontrol bola, menggiring bola sambil melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan dari lawan pemain kurang lincah. Di samping itu gerakan pemain terlihat kaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain.

Dari hasil observasi dan pengamatan peneliti di atas, peneliti melihat kurangnya kemampuan bermain sepakbola SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan disebabkan oleh kondisi fisik pemain

yang belum begitu baik. Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai gambaran kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang sebenarnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi permainan sepakbola pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, antara lain :

1. Kondisi fisik yang rendah berpengaruh terhadap permainan sepakbola.
2. Teknik yang tidak baik berpengaruh terhadap permainan sepakbola.
3. Taktik yang rendah berpengaruh terhadap permainan sepakbola.
4. Mental yang tidak baik berpengaruh terhadap permainan sepakbola.
5. Program latihan yang baik berpengaruh terhadap permainan sepakbola.
6. Sarana dan prasarana yang tidak lengkap berpengaruh terhadap permainan sepakbola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian dibatasi pada kondisi fisik pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, meliputi :

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

5. Kelentukan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah bagaimana gambaran kondisi fisik pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan seperti :

1. Bagaimana daya tahan aerobik pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Bagaimana Kecepatan pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
4. Bagaimana kelincahan pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
5. Bagaimana kelentukan pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang meliputi :

1. Daya tahan aerobik pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Kecepatan pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan
4. Kelincahan Pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan
5. Kelentukan pemain sepakbola di SSB Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, Sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai data untuk masukan dalam meningkatkan prestasi pada cabang olahraga permainan sepakbola.
3. Pemain, sebagai gambaran tentang kondisi fisik yang mereka miliki.
4. Mahasiswa, sebagai pedoman terhadap penelitian selanjutnya.
5. Kampus, Sebagai bahan bacaan di perpustakaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kondisi fisik dari 28 orang kelentukan pemain sepakbola di Sekolah Sepakbola Kambang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kemampuan daya tahan aerobik (Vo_2 maks) dari 28 orang pemain, tidak ada pemain pada klasifikasi tinggi, 5 orang (17.86%) pemain klasifikasi bagus, 20 orang (71.43%) pemain klasifikasi cukup, 3 orang (10.71%) pemain klasifikasi sedang dan tidak ada pemain yang memiliki daya tahan aerobik (Vo_2 maks) rendah. Rata-rata kemampuan daya tahan aerobik (Vo_2 maks) pemain 39.1 termasuk dalam klasifikasi cukup.
2. Kemampuan daya ledak otot tungkai dari 28 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sempurna, sangat baik dan baik, 6 orang (21.43%) pemain klasifikasi sedang, 10 orang (35.71%) pemain klasifikasi kurang, 12 orang (42.86%) pemain klasifikasi kurang sekali. Rata-rata kemampuan daya ledak otot tungkai pemain 212.75 termasuk pada klasifikasi kurang.
3. Kemampuan kecepatan dari 28 orang pemain, klasifikasi baik sekali tidak ada, 5 orang (17.86%) klasifikasi baik, 4 orang (14.29%) pemain klasifikasi sedang, 9 orang (32.14%) pemain klasifikasi kurang, 10 orang (35.71%) klasifikasi kurang sekali. Rata-rata kemampuan kecepatan pemain 4.91, termasuk pada klasifikasi kurang.

4. Kemampuan kelincahan dari 28 orang pemain, klasifikasi baik sekali tidak ada, 12 orang (42.86%) pemain klasifikasi baik, 15 orang (53.57%) pemain klasifikasi sedang, 15 orang (53.57%) pemain klasifikasi kurang, dan 1 orang (3.57%) pemain klasifikasi kurang sekali. Rata-rata kemampuan kelincahan pemain 13.72 termasuk pada klasifikasi sedang.
5. Kemampuan kelentukan dari 28 orang pemain, klasifikasi baik sekali dan baik tidak ada, 20 orang (71.43%) pemain klasifikasi sedang, 8 orang (28.57%) pemain klasifikasi kurang, klasifikasi kurang sekali tidak ada. Rata-rata kelentukan pemain 12.96 termasuk pada klasifikasi sedang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola:

1. Pelatih, untuk meningkatkan prestasi pemain disarankan untuk meningkatkan latihan kondisi fisik, terutama sekali bagi pemain yang kondisi fisiknya klasifikasi sedang, kurang dan kurang sekali, diantaranya latihan dayatahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan kelentukan.
2. Pemain yang kondisi fisiknya klasifikasi sedang, kurang dan kurang sekali. agar meningkatkan kemampuan kondisi fisik, yaitu lebih rajin dan disiplin dalam mengikuti latihan-latihan yang diberikan pelatih, begitu juga dengan klasifikasi yang baik.
3. Penelitian yang lain, agar dapat meneliti kondisi fisik yang lain dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. DIP Universitas Negeri Padang
- _____. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Padang: FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- A. Muri. Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang : UNP Press.
- Bafirman. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP
- Kadir. 2015. *Statistika Terapan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Presiden RI.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Mutohir, T. Cholik dkk, 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. FPOK-UPI
- Sajoto. Moehammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Sahara, Sayuti. 2004. *Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pengembangan (terjemahan)*. Padang: FIK UNP Padang.
- Suharno. 1985. *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga
- Sumosardjono, Suduso. 1996. *Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia. Jakarta.
- Syafruddin. 2004. *Dasar-Dasar Keplatihan Olahraga*. FIK-UNP Padang