

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SMA N 1 LUBUKBASUNG KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**NICO WARMAN
NIM/BP: 1107402/2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1
Lubuk Basung Kabupaten Agam**

Nama : **Nico Warman**
BP/NIM : **2011/1107402**
Program Studi: **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Jurusan : **Kepelatihan**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing II



Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd
NIP. 19850603 200912 1 006

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nico Warman
NIM : 2011/1107402

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

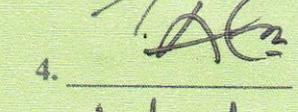
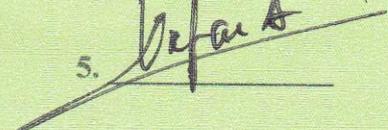
Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1
Lubuk Basung Kabupaten Agam

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd
4. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd.
5. Anggota : Irfan Arifianto, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Tesis dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam”**, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2018
Yang membuat pernyataan



Nico Warman
NIM. 1107402/2011

ABSTRAK

Nico Warman. 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam. Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya gambaran kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2018 di lapangan sepakbola SMA Negeri 1 Lubuk Basung. Populasi adalah seluruh pemain sepakbola SMA Negeri 1 Lubuk Basung yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, yaitu sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah: 1) Lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, 2) *Standing Broad Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 3) *shuttle Run Test* untuk mengukur kelincahan, 4) *Sit And Reach Test* untuk mengukur kelentukan, 5) *yo-yo ir test* untuk mengukur daya tahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Kemampuan Kecepatan rata-rata dimiliki Pemain Sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung adalah 4.93 detik tergolong kategori kurang 2). Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai rata-rata dimiliki Pemain Sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung adalah 212 cm tergolong kategori kurang 3). Kemampuan Kelincahan rata-rata dimiliki Pemain Sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung adalah 15.77 detik tergolong kategori kurang 4) Kemampuan Kelentukan rata-rata dimiliki Pemain Sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung adalah 33 cm tergolong kategori baik sekali 5) Kemampuan Dayatahan rata-rata dimiliki Pemain Sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung adalah 512 meter tergolong kategori kurang.

Kata kunci : *Kondisi Fisik, Atlet Sepakbola*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam". Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan ini saya menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu saya mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini saya banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini saya menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua ayahnda Gustia Warman, S.Sos dan Ibunda Darmayenti yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Dr. Donie, M.Pd selaku Pembimbing I dan Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian proposal penelitian ini.

3. Dr. Umar, M.S, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
6. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian proposal penelitian ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan proposal penelitian ini.

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

Padang, 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	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	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Sepakbola	11
2. Kondisi Fisik	15
B. Penelitian Relevan	30
C. Kerangka Konseptual	32
D. Pertanyaan Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Definisi Operasional	37
E. Jenis dan sumber data	38
F. Instrumen penelitian	39
G. Teknik Pengumpulan Data	39

H. Prosedur Penelitian	48
I. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Deskriptif	50
B. Analisis Data.....	56
C. Pembahasan	56
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR RUJUKAN	64
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	37
2. Norma tes <i>Sprint</i> 30 meter.....	40
3. Norma Standar Penilaian <i>Standing Board jump</i>	42
4. Norma standarisasi untuk kelincahan dengan tes <i>shuttle run</i> (4 x 10 meter).....	43
5. Norma Penilaian <i>Sit and reach test</i>	45
6. Norma standarisasi tes Dayatahan aerobik dengan <i>Yo-Yo Intermittent Recovery test</i>	48
7. Distribusi Frekuensi Kecepatan pemain sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung.....	50
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai pemain sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung.....	51
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan pemain sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung.....	53
10. Distribusi Frekuensi Kelentukan pemain sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung.....	54
11. Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik pemain sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung	55
12. Hasil Analisis Data Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	35
2. Bentuk pelaksanaan lari cepat 30 meter (<i>sprint</i>).....	40
3. Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump</i>	41
4. Pelaksanaan <i>Shuttle Run Test</i>	43
5. Bentuk pelaksanaan <i>sit and reach test</i>	45
6. <i>Yo-Yo Intermittent Recovery test</i>	48
7. Histogram Tingkat Kecepatan pemain sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung.....	51
8. Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai pemain sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung	52
9. Histogram Tingkat Kelincahan pemain sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung.....	53
10. Histogram Tingkat Kelentukan pemain sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung.....	54
11. Histogram Dayatahan Aerobik pemain sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data penelitian kondisi fisik pemain sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung.	66
2. Rekapitulasi Data Penelitian Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMAN 1 Lubuk Basung	71
3. Distribusi Frekuensi	72
4. Dokumentasi Penelitian	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sehingga pemerintah menjadikan olahraga sebagai sarana pembangunan Nasional. Hal ini dapat dilihat dalam pasal 25 ayat 4 Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat, harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Olahraga memiliki arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan aspek rohani yang tidak dapat dipisahkan. Jika kedua aspek tersebut berkembang dan tumbuh secara berselarasan maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya. Keselarasan kehidupan jasmani dan rohani pada manusia dapat dicapai dengan melakukan olahraga.

Untuk meraih suatu prestasi memang tidak mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Menurut Hendri Irawadi (2011 : 3) mengemukakan keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (*kondisi*

fisik) yang dimilikinya. Untuk meraih prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Sebab pencapaian prestasi yang tinggi melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Hal ini dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Bila salah satu unsur belum memiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai.

Berdasarkan hal tersebut dapat diartikan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkoordinir dan kontinyu serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan, metode latihan dan sebagainya

Dengan demikian olahraga memiliki tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran serta dapat menanamkan nilai moral dan akhlak

mulia, sportivitas, dan sebagainya. Banyak hal yang harus dilakukan agar memiliki badan yang sehat dan bugar, yaitu melalui kegiatan olahraga diantaranya adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. Sampai saat ini sepakbola masih dianggap sebagai olahraga yang terpopuler, ini terbukti dengan banyaknya kompetisi-kompetisi yang di gelar di berbagai daerah baik kejuaraan tingkat Daerah, Nasional maupun Internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang membanggakan baik ditingkat nasional maupun internasional, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen yang digelar di berbagai daerah. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa, “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental psikis. Di samping

penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik di samping usaha pembina dan pelatih yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Menurut Bafirman (2008:5) “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*eksplosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). 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.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik atlet. Kemampuan fisik atlet sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan sepakbola harus diberikan seirama dengan latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah

tepat sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasi untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai, seorang atlet sepakbola memerlukan kondisi fisik yang prima.

Kondisi fisik khusus sangat dibutuhkan pada cabang olahraga sepakbola, contoh kondisi fisik khusus yang dibutuhkan adalah kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan Daya tahan aerobik. Hal ini dikarenakan sepakbola merupakan cabang olahraga yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks, karena ukuran lapangan yang relatif besar pemain dituntut untuk selalu bergerak dan menguasai lapangan serta membuka ruang dalam waktu yang relatif lama, maka atlet dituntut untuk mempunyaikondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal.

Terkait dengan komponen-komponen prestasi olahraga tersebut, sebut saja olahraga sepakbola maka komponen kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang sangat menarik untuk dibahas. Hal ini atas dasar karena persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi. Komponen kondisi fisik merupakan suatu komponen yang memiliki peran sangat penting selama menjalani latihan guna mencapai prestasi puncak pada satu cabang olahraga sepakbola.

Perkembangan sepakbola di Indonesia pada saat sekarang sangat maju dan pesat, begitu juga di kalangan remaja terutama di daerah Lubuk Basung, Kabupaten Agam yaitu SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pelatih, terlihat ketika SMA N 1

Lubuk Basung Kabupaten Agam melakukan pertandingan 3 tahun terakhir ini, di tahun 2014 di SMA N 4 Angkek Canduang, 2015 di SMA 1 Matua, 2016 di SMA 2 Lubuk Basung. Saat itu SMA N 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam hanya dapat bermain satu kali pertandingan saja dan langsung gugur di karenakan sistim pertandingan adalah sistim gugur (*knock out*). Menurunnya prestasi pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam tersebut, diduga disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik pemain. Berdasarkan observasi peneliti dan informasi dari pelatih, pemain sering mengalami kelelahan dalam bertanding terutama pada babak kedua dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang.

Pada babak pertama pemain masih mampu bergerak dengan lincah serta memiliki Dayatahan yang baik. Tapi pada saat babak kedua pergerakan pemain mulai lambat dan kecepatan pemain juga mulai melemah ini tentu saja karena kondisi fisik yang telah menurun, hal ini dapat di lihat dari para pemain belakang sering mengalami kekalahan ketika situasi adu *sprint* dengan pemain lawan, kurangnya kelincahan pemain pada saat melakukan *dribbling*, kurang baiknya daya ledak otot tungkai pemain dimana dapat terlihat pada saat melakukan *shooting* masih lemah, kemudian kecepatan pemain juga masih kurang baik dimana dapat terlihat ketika atlet masih belum mampu meninggalkan lawan disaat melakukan *dribbling* untuk dapat mencetak gol, selain itu Dayatahan pemain juga terlihat rendah ketika dibabak pertama mampu menguasai pertandingan kemudian di babak kedua kondisi pemain mulai menurun, ini terlihat banyak diantara beberapa pemain yang tidak mampu menguasai bola dan melakukan pergerakan sebagaimana mestinya.

Padahal dalam pencapaian prestasi olahraga sepakbola, kondisi fisik sangat diperlukan terutama pada saat pertandingan. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Syafruddin (2011:22) yang menyatakan bahwa, “kemampuan seorang atlet pada saat kompetisi dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”. Dari kutipan tersebut dapat kita ketahui bahwa salah satu faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola adalah faktor kondisi fisik.

Selanjutnya faktor lainnya yang dapat mempengaruhi prestasi dalam sepakbola adalah faktor teknik dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, teknik dasar merupakan elemen dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain jika ingin memperoleh prestasi, termasuk pada klub SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam, dengan teknik dasar yang baik maka seorang pemain akan dapat melakukan gerakan dengan efektif dan efisien. Efektif maksudnya pemain menggunakan teknik dasar dengan tepat dan efisien maksudnya adalah pemain dapat melakukan gerakan dengan tenaga yang tidak berlebihan.

Faktor pelatih merupakan salah faktor yang paling berperan penting terhadap prestasi suatu tim. Pelatih yang mampu menyusun program latihan dengan baik maka akan mampu meningkatkan kemampuan pemain baik dari segi keterampilan, kondisi fisik maupun taktik yang digunakan pada saat pertandingan.

Selanjutnya, faktor psikologi seperti motivasi, mental dan kemampuan intelegensi pemain juga dapat mempengaruhi prestasi. Apabila motivasi, intelegensi dan mental pemain baik maka pemain akan bersemangat dan

mudah mengatasi setiap tekanan yang datang baik dari luar maupun dari dalam diri pemain itu sendiri.

Berdasarkan masalah yang ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam. Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam. Sehingga dapat diketahui sebab utama terjadinya masalah yang telah dijelaskan di atas, setelah itu masalah dapat ditanggulangi dan proses latihan menjadi lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah diatas maka peneliti mengidentifikasi faktor yang dapat menyebabkan menurunnya prestasi pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam adalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam yang masih rendah menyebabkan menurunnya prestasi pemain.
2. Teknik yang dimiliki pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam yang belum optimal.
3. Mental yang kurang baik menyebabkan rendahnya prestasi peman sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam.
4. Metode latihan yang masih kurang sempurna menyebabkan menurunnya prestasi pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam.
5. Motivasi pemain SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam yang masih rendah dalam bermain dan bertanding

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya permasalahan yang mempengaruhi prestasi pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada pencapaian tujuan penelitian.

Permasalahan dalam penelitian ini meliputi kondisi fisik pemain yang terdiri dari lima elemen yaitu: (1) kecepatan, (2) daya ledak otot tungkai (3) kelincahan, (4) kelentukan, (5) daya tahan aerobik.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam yang terdiri dari:

1. Bagaimana tingkat kecepatan pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam?
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam?
3. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam?
4. Bagaimana tingkat kelentukan pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam?
5. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kecepatan pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam.
2. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam.
4. Untuk mengetahui tingkatkelentukan pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam.
5. Untuk mengetahui tingkat dayatahan aerobik pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bagi pelatih dan pengurus pemain sepakbola SMA N 1 Lubuk Basung, Kabupaten Agam, agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Sebagai motivasi pemain untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.