

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SSB PUNCAK ANDALAS  
KABUPATEN KERINCI U-15**

**SKRIPSI**

*“Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan”*



**Oleh:  
PIERI SANDRIA  
NIM 14087115/2014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

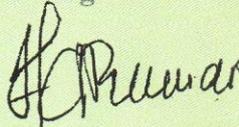
**SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas  
Kabupaten Kerinci U-15

**Nama** : Pieri Sandria  
**Nim/BP** : 14087115/2014  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

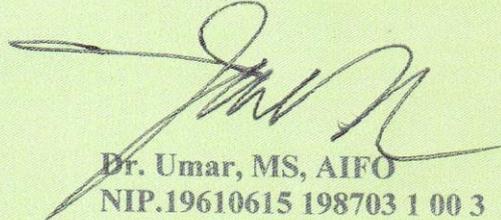
Padang, Januari 2019

Disetujui oleh :  
Pembimbing



Dr. John Arwandi, M.Pd  
NIP. 19630328 199001 1001

Menyetujui:  
Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS, AIFO  
NIP.19610615 198703 1 00 3

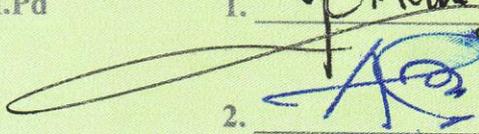
**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Pieri Sandria  
NIM : 14087115/2014

**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 SSB Puncak Andalas  
Kabupaten Kerinci U-15**

**Padang, Januari 2019**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Drs. John Arwandi, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Afrizal S, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas Kabupaten Kerinci U-15”** , adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
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 di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2019  
Yang Membuat Pernyataan



**Pieri Sandria**  
**NIM/BP. 14087115/2014**

## ABSTRAK

**Pieri Sandria. 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15. Skripsi.** Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Tingkat kebugaran pemain sangat mempengaruhi dalam permainan sepakbola yang baik terutama terhadap penguasaan bola. Permasalahannya pada penelitian ini adalah kenapa prestasi SSB Puncak Andalas Kerinci tidak sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini terlihat dari beberapa pertandingan dimana SSB Puncak Andalas Kerinci sering mengalami kekalahan karena tingkat kebugaran pemain yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Puncak Andalas kerinci. Populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola club SSB Puncak Andalas Kabupaten Kerinci yang berjumlah 18 orang yang aktif berlatih. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu distribusi frekuensi.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat kekuatan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 20.06. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kekuatan pemain pada kategori sedang karena berada pada interval 19 – 27. Tingkat kelentukan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 9.11. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kelentukan pemain pada kategori sedang karena berada pada interval (-1.5) – 11.4. Tingkat kecepatan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 8.44. Daya tahan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 8.04. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan pemain pada kategori sedang karena berada pada interval 7.46 – 9.01. Tingkat kebugaran pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 12.33. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran pemain SSB Puncak Andalas Kerinci pada kategori sedang karena berada pada interval 10.00 - 13.

**Kata Kunci : Kekuatan, Kelentukan, Kecepatan, Daya Tahan dan Tingkat Kebugaran**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir (skripsi) ini, dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Sepakbola SSB Puncak Andalas Kabupaten Kerinci U-15.”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan tugas akhir (skripsi) ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph, D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Zalfendi, M.kes selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd sebagai pembimbing akademik, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan tugas akhir (Skripsi) ini.
7. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd dan bapak Vega Soniawan, M.Pd., selaku penguji skripsi yang telah memberi masukan-masukan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
9. Pelatih serta seluruh pengurus SSB Puncak Andalas Kabupaten Kerinci yang telah membantu dalam proses penelitian skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Kepelatihan TM 2014 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta diridhoi oleh Allah SWT dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2019

Pieri sandria  
14087115

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	11
1. Sepakbola .....	11
2. Prestasi Olahraga .....	15
3. Kondisi Fisik .....	18
4. Kebugaran Jasmani.....	28
B. Penelitian Relevan .....	31
C. Kerangka Konseptual .....	32
D. Pertanyaan Penelitian.....	35
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Definisi Operasional .....	38

E. Jenis dan Sumber Data .....	39
F. Prosedur Penelitian .....	39
G. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	40
H. Teknik Analisis Data .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	48
B. Analisis Data.....	49
C. Jawaban Penelitian .....	54
D. Pembahasan .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
Tabel 1.	Daftar kelompok umur Pemain SSB Puncak Andalas .....	37
Tabel 2.	Data Sampel Pemain SSB Puncak Andalas U-15.....	38
Tabel 3.	Pelatih SSB Puncak Andalas Kerinci .....	40
Tabel 4.	Norma Penilaian Tes <i>Sit and Reach</i> . .....	42
Tabel 5.	Norma Penilaian Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ). .....	43
Tabel 6.	Norma Penilaian Tes Lari 50 M .....	45
Tabel 7.	Norma Penilaian Tes Lari 1000 M .....	46
Tabel 8.	Norma Penilaian Tes TKJI .....	46
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kelentukan Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15 .....	49
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kekuatan Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15 .....	50
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15 .....	51
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Tahan Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15 .....	52
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15 .....	53

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka konseptual.....	35
Gambar 2. Tes <i>Sit and Reach</i> . ....	41
Gambar 3. Tes baring duduk ( <i>Sit-Up</i> ). ....	43
Gambar 4. Tes kecepatan lari 50 m. ....	44
Gambar 5. Tes lari 1000 m. ....	46
Gambar 6. Grafik Tingkat Kelentukan Jasmani Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15 .....	49
Gambar 7. Grafik Tingkat Kekuatan Jasmani Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15 .....	50
Gambar 8. Grafik Tingkat Kecepatan Jasmani Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15 .....	51
Gambar 9. Grafik Tingkat Daya Tahan Jasmani Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15 .....	52
Gambar 10. Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15 .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data nama pemain SSB pemain Puncak Andalas Kerinci .....	63
Lampiran 2. Data Mentah Tes <i>Sit and Reach</i> .....	65
Lampiran 3. Data Mentah Tes <i>Sit Up</i> .....	66
Lampiran 4. Data Mentah Tes Lari 50 m.....	67
Lampiran 5. Data Mentah Tes Lari 1000 m .....	68
Lampiran 6. Data Mentah 4 Item.....	69
Lampiran 7. Hasil Tes Kebugaran Jasmani .....	70
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian .....	71
Lampiran 9. Surat Keterangan Uji Alat	
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian	
Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pemerintah Indonesia pada saat sekarang ini sedang giat-giatnya membangun di segala bidang. Pembangunan ini salah satunya dilakukan pada bidang olahraga, karena dengan olahraga diharapkan generasi penerus mempunyai watak, kepribadian, keberanian, disiplin, kerja sama dan rasa tanggung jawab di dalam diri setiap individu. Melalui olahraga juga dapat dijadikan sarana untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa, dan juga dapat menjunjung tinggi nama baik, harkat dan martabat bangsa baik di tingkat daerah, nasional maupun sampai tingkat internasional.

Supaya tercapainya prestasi olahraga yang tinggi, pemerintah saat sekarang ini sangat berperan aktif dalam meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga dengan cara melakukan pembinaan mulai dari pusat sampai ke daerah-daerah pelosok. Hal ini sesuai dengan apa yang tertuang dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 yaitu tentang sistem keolahragaan nasional BAB VII Pasal 21 ayat 1 yaitu : “Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”. Jelaslah dengan adanya peran positif dari pemerintah dalam bidang olahraga, maka prestasi yang tinggi dapat dicapai.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga, maka pembinaan memegang peranan yang sangat penting. Pembinaan olahraga yang dilakukan dengan diiringi penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) akan

memberikan hasil yang bagus. Oleh sebab itu sudah selayaknya olahraga mendapat perhatian bukan dari masyarakat atau para pemerintah yang menggemari olahraga saja melainkan mendapat dukungan dari semua pihak, mulai dari masyarakat, tentunya pemerintah daerah, maupun sampai pemerintah pusat. Dengan demikian, diharapkan dapat menghasilkan atlet-atlet yang berbakat dan berprestasi ditingkat daerah, nasional, dan juga ditingkat internasional.

Untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam kompetisi olahraga ada beberapa faktor yang perlu mendapatkan perhatian. Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada pelaksanaan teknik, penerapan taktik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesanggupan mental. Kesanggupan mental diartikan sebagai kemampuan seseorang secara mental menghadapi dan mengatasi suatu situasi yang sedang dihadapinya, seperti menghadapi rasa takut, melawan rasa lelah, menghadapi cuaca yang kurang bersahabat, dan tekanan-tekanan mental lainnya. Kesanggupan mental sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Biasanya orang yang memiliki kondisi fisik lebih baik relatif lebih percaya diri, lebih bersemangat, dan lebih kuat dalam menghadapi situasi-situasi yang menantangya dibanding orang (pemain) yang kualitas kondisi fisiknya lebih rendah.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi yang baik keempat faktor yang dijelaskan di atas tidak bisa diabaikan salah satunya. Salah satu saja dari keempat faktor tersebut terabaikan maka prestasi yang diharapkan tidak akan tercapai dengan baik.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat banyak diminati oleh masyarakat, bukan hanya para remaja saja melainkan mulai dari anak-anak kecil sampai dengan orang tua juga sangat menggemari permainan sepakbola ini. Sampai saat sekarang ini sepakbola masih dianggap salah satu olahraga yang populer didunia, ini terbukti dengan banyak ajang kejuaraan-kejuaraan yang digelar diberbagai daerah baik kejuaraan tingkat daerah, nasional, maupun sampai ke tingkat internasional.

Tujuan dari bermain sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan sehingga kemenangan yang diinginkan bisa tercapai. Dalam peraturan pertandingan sepakbola ditentukan waktu selama 2 kali 45 menit dan diantara babak pertama dengan babak kedua diberikan istirahat selama 15 menit. Dalam rentang waktu permainan tersebut pemain dituntut selalu bergerak sesuai dengan situasi-situasi yang terjadi dalam permainan tersebut. Selama waktu satu setengah jam itu pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Akan tetapi bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan gerak fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, 180 derajat, bahkan 360 derajat. melompat, meluncur (*sliding*), beradu badan (*body chart*). Semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik. Apabila jika kita berbicara tentang prestasi sepakbola, maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi.

Dalam pencapaian prestasi sepakbola yang baik banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor utama yang mempengaruhi tercapainya sebuah prestasi dalam olahraga sepakbola tersebut yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Empat faktor itulah yang menjadi pedoman untuk mencapai prestasi yang tepat. Disamping penguasaan teknik, taktik dan mental yang baik, seorang pemain haruslah memiliki kondisi fisik yang baik, karena tanpa kondisi fisik yang baik seorang pemain sepakbola tidak akan dapat menguasai dan mengaplikasikan teknik dan taktik sepakbola yang baik, begitu juga dengan mental, tanpa kondisi yang baik maka mental yang positif juga tidak akan berkembang kearah yang lebih baik. Olehkarena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih dalam merancang dan menjalankan program latihannya sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya untuk mencapai prestasi yang baik.

Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet sepakbola dalam mencapai prestasi tinggi yang diinginkan. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan disini yaitu olahraga permainan sepakbola, artinya olahraga permainan sepakbola ini juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Adapun kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah daya tahan, Daya tahan merupakan faktor fisik penting menentukan prestasi seorang atlet. Dengan daya tahan yang baik atlet mampu

mengaplikasikan aspek teknik, taktik, dan mental secara maksimal, sehingga dengan kemampuan dayatahan yang prima seorang atlet akan mudah mencapai prestasi tinggi.

Kemampuan teknik juga merupakan faktor yang juga harus mendapatkan perhatian dalam pencapaian tujuan dalam permainan sepakbola. Karena tanpa dukungan kemampuan teknik yang baik maka gerakan yang dilakukan akan tidak efisien dalam penggunaan tenaga, sehingga sebagus apapun tenaga yang dimiliki pemain tersebut akan tidak cukup dalam menjalankan aktifitas dalam rentang waktu yang ditentukan pertaturan pertandingan.

Strategi dan taktik juga merupakan faktor yang sangat menentukan dalam mencapai hasil yang diinginkan dalam pertandingan sepakbola. Karena strategi dan taktik yang tepat akan bisa memaksimalkan kemampuan pemain didalam mengeluarkan kemampuan fisik, teknik yang dimilikinya secara individu demi kepentingan pencapaian hasil tim yang bagus dalam suatu pertandingan. Kemampuan fisik dan teknik yang bagus akan menjadi sia-sia kalau tidak bisa disesuaikan dengan suatu rancangan strategi dan aplikasi taktik yang tepat. Jadi jelaslah bahwa untuk merancang dan mengaplikasikan suatu strategi dan taktik yang baik sudah seharusnya dengan memperhatikan kemampuan fisik dan teknik yang dimiliki oleh para pemain yang ada.

Kemampuan teknik, fisik, strategi dan taktik sulit akan ditingkatkan apabila tidak didukung dengan kemampuan pemain yang baik. Maka dari itu dalam peningkatan kemampuan fisik, teknik, strategi dan taktik yang baik

faktor mental perlu mendapat perhatian dan perlu dikembangkan oleh para pelatih. Bagaimana seorang pelatih harus mengembangkan daya juang, kedisiplinan, rasa tanggung jawab, keinginan menang, rasa tidak menyerah, kesabaran dan lain sebagainya untuk membuat para pemain bisa menjawab tantangan-tantangan yang akan terjadi dalam latihan dan pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk bisa berprestasi dengan baik dalam permainan sepakbola faktor kondisi fisik, teknik, strategi dan taktik serta strategi perlu mendapatkan perhatian dari pengurus dan pelatih dalam melakukan proses pelatihan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan pengurus dan pelatih kepala SSB Puncak Andalas Kerinci pada tanggal 11 Maret 2018 diperoleh informasi bahwa semenjak berdirinya SSB ini, sampai sekarang belum sekalipun SSB ini bisa meraih 4 besar apalagi juara 1 dalam setiap even atau pertandingan yang mereka ikuti di Kabupaten Kerinci. Kemudian pada tanggal 17 Maret 2018 peneliti juga melihat langsung pertandingan uji coba dikandang SSB Puncak Andalas Kerinci antara kesebelasan SSB Puncak Andalas Kerinci U-15 VS SSB Molten U-15, disitu peneliti melihat dari mulai berjalannya pertandingan sampai pertandingan selesai dan berakhir dengan skor 1 - 4 dimenangkan oleh SSB Molten U-15. Dari pertandingan uji coba tersebut peneliti melihat berbagai macam kejadian yang mengakibatkan SSB Puncak Andalas Kerinci menelan kekalahan. Hal-hal yang peneliti temukan pada saat pertandingan mulai dimana di 20 menit babak pertama SSB Puncak andalas U 15 bisa menguasai pertandingan, bahkan mereka bisa

unggul 1 - 0 pada menit ke 15. Akan tetapi memasuki menit ke 20 para pemain SSB U 15 Puncak Andalas mulai tertekan, passing dan kontrol mudah hilang, dribbling sering bola nya terlepas dari penguasaan, dalam duel-duel perebutan bola mereka sering kalah sehingga menit ke 27 mereka kebobolan sehingga skor menjadiimbang 1 – 1. Setelah kebobolan para pemain bukan nya tambah baik malah mereka semakin sering kehilangan bola, mereka sering kalah duel dalam memperebutkan bola, sering kalah dalam kecepatan dan disamping itu sudah banyak pemain yang berjalan saja dalam bermain dan puncak pada menit ke 35 mereka kebobolan lagi sehingga skor menjadi 2 – 1 sampai berakhir nya pertandingan babak pertama pada menit ke 40.

Setelah istirahat 15 menit permainan dimulai lagi. Di 15 menit pertama di babak kedua pertandingan sangat enak dilihat karena pemain menjadi seimbang sehingga terjadi silih bergantian dalam menyerang. Namun penampilan ini hanya bertahan sampai menit 20 babak kedua. Setelah itu bola banyak dikuasai oleh kesebelasan SSB Molten U-15 kemudian juga pada saat duel perebutan bola para pemain SSB U 15 Puncak Andalas sering kalah dan pemain mudah terjatuh. Kejadian-kejadian seperti babak pertama setelah 20 menit ke atas terulang kembali. Sehingga SSB Molten berhasil menambah keunggulannya 2 gol sehingga kedudukan akhir menjadi 4 – 1 untuk SSB Molten U 15.

Berdasarkan hasil pengamatan, wawancara dengan pengurus dan pelatih peneliti juga mendapatkan gambaran bahwa pelatih masih muda-muda dan masih belum memiliki banyak pengalaman dalam melatih. Sarana

prasarana yang digunakan cukup baik seperti lapangan yang cukup rata dan perlengkapan latihan lain nya seperti bola, conness, rompi, gawang *fortabel and leader* cukup mendukung untuk proses pelatihan yang baik. Lingkungan untuk berlatih juga cukup baik jauh dari kebisingan dan berudara segar. Dukungan orang tua murid juga cukup baik hal ini terbukti dengan lengkapnya peralatan para pemain dalam berlatih dan di saat pertandingan yang peneliti amati para orang tua pemain pada datang menonton anak-anak mereka bermain.

Melihat fenomena yang dikemukakan di atas peneliti tertarik untuk mencari tahu kenapa prestasi SSB Puncak Andalas Kerinci tidak sesuai dengan yang diharapkan. Dari penelitian ini diharapkan dapat melahirkan suatu simpulan yang bisa dipedomani oleh SSB Puncak Andalas Kerinci untuk ke depan nya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, permasalahan yang dialami SSB Puncak Andalas Kerinci di atas, jika ditelusuri akan terdapat sejumlah faktor-faktor yang mempengaruhinya, yaitu :

1. Kemampuan kondisi fisik akan menentukan prestasi sepakbola SSB Puncak Andalas Kerinci U-15.
2. Kemampuan teknik akan menentukan prestasi sepakbola SSB Puncak Andalas Kerinci U-15.
3. Kemampuan taktik akan menentukan prestasi sepakbola SSB Puncak Andalas Kerinci U-15.

4. Kemampuan mental akan menentukan prestasi SSB Puncak Andalas Kerinci U-15.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas banyak faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, namun berdasarkan fenomena yang dominan penulis temukan dilapangan maka penelitian ini dibatasi pada: kemampuan kondisi fisik pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15, yang meliputi: Dayatahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana tingkat kemampuan kondisi fisik pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15 yang dilihat dari segi: dayatahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan.

### **E. Tujuan Penelitian**

Bardasarkan Perumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15 yang meliputi:

1. Kemampuan dayatahan Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15
2. Kemampuan kekuatan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15
3. Kemampuan kecepatan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15
4. Kemampuan kelentukan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian maka diharapkan hasilnya bermanfaat sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk menyelesaikan program strata satu (S.1) pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai pedoman bagi pelatih dalam membuat program latihan.
3. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa FIK UNP Padang.
4. Sebagai pedoman untuk penelitian berikutnya.
5. Sebagai referensi untuk mengembangkan lebih luas penelitian yang sejenis atau penelitian yang relevan.