

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN KLUB SEPAK BOLA
PERSATUAN PEMUDA PEMUDI PADANG CUPAK
KECAMATAN LENGAYANG
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI



Oleh:

**RADHIATUL AKHYAR
17021/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Sepakbola
Persatuan Pemuda Pemuda Padang Cupak Kecamatan
Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Radhiatul Akhyar
BP/NIM : 17021/2010
Jurusan : Kepeleatihan
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

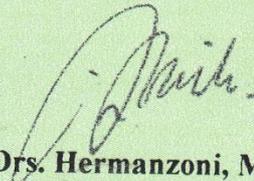
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



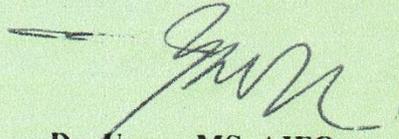
Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

Pembimbing II



Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP. 19610414 198603 1 007

Ketua Jurusan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Radhiatul Akhyar
NIM : 17021/2010

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 Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemuda
Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Padang , Agustus 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Afrizal S, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd
3. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd
4. Anggota : Dr. Zalfendi, M.Kes
5. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

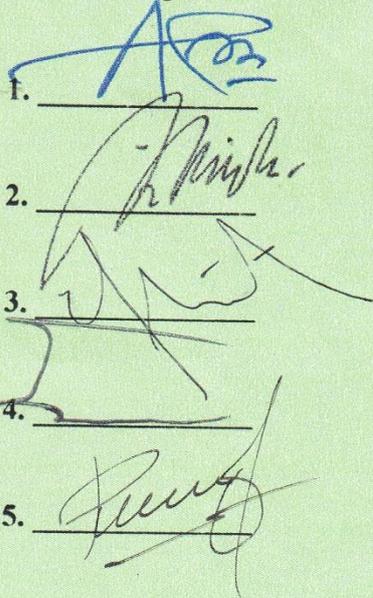
1.

2.

3.

4.

5.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemuda Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”**, 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, Agustus 2017
Yang membuat pernyataan



Radhiatul Akhyar
NIM. 17021/2010

ABSTRAK

Radhiatul Akhyar. 2017. “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan belum terlihat gambaran kondisi fisik Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kemampuan kondisi fisik Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini seluruh Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang aktif berjumlah 45 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga yang menjadi sampel adalah pemain berusia 17-19 yang berjumlah 25 orang. Tempat pelaksanaan penelitian adalah lapangan sepakbola Padang Cupak dan dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2017. kondisi fisik yang akan dilihat diantaranya : daya tahan aerobik diukur dengan tes *bleep test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan tes *standing broad jump*, kecepatan diukur dengan tes *sprint 30 meter* dan kelincahan diukur dengan tes *zig zag run*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Daya Tahan Aerobik Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dengan rata-rata 37.83 ml/kg/min dan tergolong pada kategori sedang. (2) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dengan rata-rata 2.37meter tergolong pada kategori cukup. (3) Kecepatan Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dengan rata-rata 4.59 detiktergolong pada kategori baik. (4) Kelincahan Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dengan rata-rata 13.6detiktergolong pada kategori cukup.

KATA PENGANTAR

Pujisyukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi atau penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Umar, MS. AIFO sebagai ketua Jurusan kepelatihan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd sebagai pembimbing satu yang telah memberikan bimbingan dan arahan sampai skripsi ini selesai.
4. Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan dan arahan sampai skripsi ini selesai.
5. Tim penguji/kontributor dalam seminar skripsi ini bapak Drs. Maidarman, M.Pd , bapak Dr. Zalfendi, M.Kes dan bapak Padli, S.Si, M.Pd
6. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda, saudara tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat membuat skripsi ini.

7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal Alamin

Padang, Agustus2017

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	13
1. Pengertian Sepakbola.....	13
2. Kondisi Fisik	15
B. Penelitian Relevan	22
C. Kerangka Konseptual	23
D. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Definisi Operasional.....	28
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Teknik Pengumpulan Data	29
G. Instrumen Penelitian.....	30
H. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskripsi Data	38
1. Daya Tahan aerobik	38
2. Daya Ledak Otot Tungkai	40
3. Kecepatan	41
4. Kelincahan	43
B. Pembahasan	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	53
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi padang CupakKecamatan LengayangKabupaten Pesisir Selatan.....	27
2. Tim Pencatat Pengambilan Data	30
3. Norma Standarisasi VO_2max dengan <i>Bleep Test</i> (ml/kg/min)	32
4. Norma Standarisasi untuk <i>Standing Broad Jump</i> (meter)	34
5. Norma Standarisasi untuk Lari 30 meter <i>sprint</i> (detik)	36
6. Norma Standarisasi untuk Kelincahan Zig-zag run (detik).....	37
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	39
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot TungkaiPemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	40
9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan	42
10. Distribusi Frekuensi KelincahanPemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual.....	25
2. Pengukuran Daya Tahan Aerobik (<i>Bleep Test</i>).....	32
3. Lompatan tanpa awalan (<i>Standing Broad Jump</i>).....	34
4. Pengukuran kecepatan dengan (<i>Sprint 30 Meter</i>).....	35
5. <i>Zig Zag Run Test</i>	37
6. Histogram Daya Tahan Aerobik Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan	39
7. Histogram Tingkat Daya Ledak Otot TungkaiPemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	41
8. Histogram Tingkat Kecepatan Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan	42
9. Histogram Tingkat Kelincahan Pemain Klub Sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan	44

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi merupakan salah satu target utama dalam olahraga selain untuk kesehatan kebugaran jasmani dan rekreasi bagi setiap pemain atau insan yang menekuninya. Namun dalam usaha untuk meraih sebuah prestasi seorang pemain harus mengikuti proses sebagaimana yang terdapat dalam Undang-Undang RI 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. Yang dimaksud dengan masyarakat dalam ketentuan ini adalah induk-induk organisasi, organisasi olahraga fungsional, sanggar-sanggar, perkumpulan dan atau klub olahraga lain yang ada dalam masyarakat serta masyarakat lain yang berperan serta dalam pembinaan dan pengembangan olahraga”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa dalam mencapai suatu prestasi olahraga tersebut perlu mendapat perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis untuk mempererat dan menjalin persaudaraan dan hubungan yang baik antar daerah, nasional, maupun internasional.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia dari dahulu sampai sekarang. Bagi bangsa Indonesia olahraga sepakbola merupakan olahraga semua lapisan masyarakat, karena dapat dimainkan oleh anak-anak, dewasa, laki-laki atau perempuan. Sepakbola

merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan pelaksanaan pembinaan yang dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten. Menurut Syafruddin (2011:54) “Kemampuan seorang atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental”. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi.

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. Berdasarkan pendapat tersebut dapat diartikan bahwa komponen kondisi fisik merupakan suatu komponen yang memiliki peran sangat penting selama menjalani latihan guna mencapai prestasi puncak pada satu cabang olahraga sepakbola.

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, dan 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 pemain, kedisiplinan pemain dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi.

Sebab pencapaian prestasi yang tinggi melalui metode latihan yang tepat, pemain yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik. 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. Bila diperhatikan pada pertandingan sepakbola seorang pemain harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik dalam sepakbola yang meliputi kekuatan, stamina, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, daya tahan kekuatan, daya tahan *aerobic*, kecepatan dan kelincahan. Dengan kata lain kemampuan seorang pemain sepakbola ditentukan oleh kualifikasi yang harus dimilikinya dalam melaksanakan dan mengatasi suatu pertandingan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dimana pemain sepakbola disini berlatih rutin. Tujuannya untuk mempersiapkan diri bila ada kejuaraan ataupun turnamen. Akan tetapi sampai saat ini prestasi yang didapatkan belum memuaskan dimana pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan sering mengalami kekalahan. Hal ini diduga karena kondisi fisik yang dimiliki masih kurang baik. Hal ini dapat dilihat pada saat pamainklub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan menghadapi

pertandingan, pada babak pertama pemain masih mampu bermain dengan baik serta memiliki daya tahan yang baik. Tapi, pada saat babak kedua permainan pemain mulai lambat dan serangan juga mulai melemah dan ini tentu saja karena kondisi fisik yang telah menurun. Padahal dalam pencapaian prestasi olahraga sepakbola, kondisi fisik sangat dibutuhkan 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”. Hal lain juga dikemukakan oleh Hendri Irawadi (2011 : 3) keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (*kondisi fisik*) yang dimilikinya.

Mencermati pertandingan dalam permainan olahraga sepakbola bahwa pertandingan sepakbola berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Untuk seorang pemain sepakbola harus memiliki kesiapan dalam pertandingan. Kesiapan yang dimaksud antara lain kesiapan secara fisik, teknik, taktik, dan mental. Artinya apabila ia mempunyai kondisi fisik yang prima, teknik-teknik yang baik, menguasai taktik, dan kematangan mental maka penampilannya akan bagus dan menghasilkan prestasi yang baik.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik pemain. Kemampuan fisik pemain 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, karena seorang pemain sepakbola memerlukan kondisi fisik yang prima.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain untuk meraih suatu prestasi olahraga. Menurut Bafirman (2008:5) “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*ekspllosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*koodination*).

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen penting yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola karena dalam permainan sepakbola unsur-unsur kondisi fisik sangat diperlukan untuk menunjang penampilan saat bertanding seperti daya tahan aerobik untuk seorang pemain bermain dalam waktu yang lama. Daya ledak otot tungkai melahirkan tendangan yang cepat dan keras. Kecepatan akan membuat seorang pemain sepakbola mampu bergerak dengan cepat untuk mengantisipasi hadangan lawan. Kelincahan diperlukan dalam bermain dalam pertandingan yaitu pada saat lawan selalu berusaha untuk menghalangi pergerakan, maka diperlukan kelincahan mengantisipasi situasi tersebut.

Kondisi fisik khusus sangat dibutuhkan pada cabang olahraga sepakbola, contoh kondisi fisik khusus yang dibutuhkan adalah daya tahan aerobic, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan. Hal ini

dikarenakan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks, karena ukuran lapangan yang relatif luas pemain dituntut untuk bergerak dan menguasai lapangan dalam waktu yang relatif lama, maka pemain dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal.

Akan tetapi, prestasi yang diperoleh pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan beberapa tahun belakangan ini mulai menurun. Hal ini terlihat dari beberapa turnamen yang diikuti, tak banyak pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang meraih juara. Hal ini tidak terlepas dari kondisi fisik pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang masih terlihat kurang baik. Hal ini dapat terlihat dimana kurangnya daya tahan pemain sehinggasinger kelelahan ketika pertandingan berjalan dengan waktu yang lama, kurang baiknya daya ledak otot tungkai pemain dimana dapat terlihat pada saat melakukan lompatan *heading* masih rendah, kekuatan *shooting* yang masih lemah, selain itu kecepatan dan kelincahan pemain juga masih kurang baik dimana dapat terlihat ketika pemain masih belum mampu mengejar dan mengambil bolayang jauh serta melewati hadangan pemain lawan.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam

meningkatkan kemampuan lainnya dimiliki oleh setiap pemain apabila meraih prestasi yang tinggi (Syafuruddin 2012:5).

Berdasarkan pendapat di atas komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dalam mencapai prestasi. Begitu juga dengan olahraga sepakbola juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Dengan demikian dapat dikatakan, bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik.

Pemain sepakbola yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan terhindar dari risiko cedera, seperti yang diketahui bahwa penyebab cedera disebabkan juga karena kesalahan gerak pada diri manusia itu sendiri. Pemain sepakbola yang kondisinya fisik bagus cenderung bisa mengendalikan setiap gerakan yang akan digunakan dalam melakukan latihan. Cedera banyak dialami pemain sepakbola saat merasa kelelahan dan penempatan posisi badan saat akan berlari untuk mengejar bola yang salah. Pemain sepakbola yang memiliki keterampilan teknik yang bagus akan didukung dengan komponen kondisi fisik yang baik pula, sehingga kondisi fisik sangat penting untuk dimiliki seorang pemain sepakbola.

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.

Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak merupakan salah satu klub yang berada di daerah Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang berdiri pada tahun 1996. Perjalanan klub Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak itu sendiri telah mencapai beberapa prestasi. Banyak angkatan-angkatan terdahulu yang masih aktif dalam klub tersebut, baik menjabat sebagai ketua umum maupun sebagai manager tim. Untuk melakukan pembinaan klub tersebut, klub Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak mempunyai cukup banyak anggota yang terbagi dalam dua kelompok usia, yaitu kelompok junior usia 17-19 tahun yang berjumlah 25 orang pemain dan kelompok senior usia 19 tahun ke atas yang berjumlah 20 orang pemain. Dan klub Persatuan Pemuda Padang Cupak itu sendiri mencoba membina pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas. Ini merupakan langkah yang sangat positif, yang perlu mendapatkan perhatian serius demi kemajuan dan peningkatan persepakbolaan dimasa mendatang.

Apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang baik, maka seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi

dan cara bermain sepakbola yang baik dan mampu bermain selama 2 x 45 menit. Didalam sepakbola adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seseorang harus dapat menguasai faktor fisik dan keterampilan dasar bermain sepakbola. Melihat kenyataan diatas, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kondisi fisik pemain klub Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupaksehingga kondisi fisik dan teknik para pemain mulai dibenahi dan ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, permasalahan yang dialami oleh klub Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, jika ditelusuri lebih jauh lagi akan terdapat sejumlah fakto-faktor yang mempengaruhinya yaitu :

1. Daya Tahan *aerobic* dapat mempengaruhi prestasi pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Daya Ledak Otot Tungkai dapat mempengaruhi prestasi pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Kecepatan dapat mempengaruhi prestasi pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

4. Kelincahan dapat mempengaruhi prestasi pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Sarana dan Prasarana dapat mempengaruhi prestasi pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
6. Mental dapat mempengaruhi prestasi pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

C. Pembatasan 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 pada klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan seperti :

1. Daya Tahan aerobic pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Daya Ledak Otot Tungkai pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Kecepatan pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Kelincahan pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu :

1. Bagaimanakah kemampuan Daya Tahan aerobic pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemuda Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Bagaimanakah kemampuan Daya LedakOtot Tungkai pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemuda Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Bagaimanakah kemampuan Kecepatan pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemuda Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Bagaimanakah kemampuan Kelincahan pemain klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemuda Padang Cupak Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui Kemampuan DayaTahan aerobik pemain untuk klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemuda Padang Cupak Kecamatan Lengayang Pesisir Selatan.

2. Untuk mengetahui Kemampuan Daya LedakOtot Tungkai pemainklub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui Kemampuan Kecepatan pemain pada klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Pesisir Selatan.
4. Untuk mengetahui Kemampuan Kelincahan pemain pada klub sepakbola Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kecamatan Lengayang Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian dan memperhatikan masalah penelitian, maka manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan program strata satu (S.1) pada Jurusan Pendidikan Kepealtihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi peneliti sebagai bahan informasi tentang manfaat serta kegunaan tes kemampuan fisik
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti pada klub Persatuan Pemuda Pemudi Padang Cupak Kabupaten Pesisir Selatan dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang profesional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Kabupaten Pesisir Selatan.