



**STUDI KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA PERSATUAN  
SEPAK BOLA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU  
PENDIDIKAN UNIVERSITAS BENGKULU**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bengkulu Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Oleh:  
Dani Wahyuno  
NPM: A1H009023**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## *Halaman Persembahan*

### **Motto**

- *“Lebih baik menjadi orang penting tapi lebih penting menjadi orang baik”*
- *“Tua itu takdir, dewasa itu pilihan, maka jangan pernah kau lari dari masalah karena masalah adalah pendewasaan”*

### **Persembahan**

- ✚ *Puji syukur...hamba panjatkan pada-Mu ya Allah...  
Setiap keberhasilan dan kesuksesan ini tak akan pernah ada dalam kehidupan ku,  
tanpa izin-Mu ya Allah...*
- ✚ *Cucuran keringat dan air mata serta untaian do'a yang slalu ayahanda dan ibunda  
panjatkan, setiap saat...  
Kupersembahkan semua ini untuk kalian... Ayahanda ku Daryo dan ibunda ku  
Juminah tercinta... Tak akan pernah menjadi seperti ini tanpa Ayahanda dan Ibunda  
tersayang...*
- ✚ *Kakak-kakakku: Winarso, Suyanto, Purwadi, Iswati dan Tarwiji (alm)... Kalian  
adalah kakak-kakak yang terhebat yang ku miliki, yang slalu memberikan support  
kepada ku.*
- ✚ *Oktavia sebagai tanda cinta kasih ku, ku persembahkan karya kecilku untukmu.  
Terima kasih atas kasih sayang, perhatian dan kesabaran mu yang telah memberikan  
semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.*
- ✚ *Khusus untuk dosenku, ku rasakan bahwa kesabaran dan keikhlasan serta dorongan  
selama ini telah membuat semuanya bermakna. Tak ada perbuatan yang dapat  
membalas segala jerih payah yang engkau berikan... Hanya doa yang dapat ku  
perbuat... Semoga Allah memberikan pahala yang berlipat ganda...Amin*
- ✚ *Teman-teman seperjuangan Penjaskes yang selalu setia dan sabar memberikan  
masukan, bantuan, semangat dalam menyelesaikan skripsi demi tercapai cita-cita .*
- ✚ *Almamater yang kubanggakan.*

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dani Wahyuno  
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H009023  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Fakultas : FKIP UNIB  
Judul penelitian : STUDI KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA PERSATUAN SEPAK BOLA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS BENGKULU.

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institute lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu,

Yang Menyatakan



Dani Wahyuno

NPM. A1H009023

## ABSTRAK

**Dani Wahyuno, (2014).** Studi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu . **Skripsi. Bengkulu: Program Studi Penjaskes Universitas Bengkulu, 2014.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepak bola PS. FKIP UNIB yang berkenaan dengan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobic. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola PS. FKIP UNIB yang berjumlah 20 orang.. Sampel diambil dengan cara “ *Total Sampling*”. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur fisik atlet sepak bola PS. FKIP UNIB yaitu kecepatan diukur dengan *sprint* 6 detik, kelincahan diukur dengan lari bolak balik 10 meter, dan daya tahan *aerobic* diukur dengan *Bleep Test*. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistic (tabulasi frekuensi). Dari analisis data diperoleh (1) kecepatan, rata-rata yang dimiliki oleh atlet sepak bola PS. FKIP UNIB 47,15 meter dikategorikan kurang. (2) kelincahan, rata-rata yang dimiliki oleh atlet sepak bola PS. FKIP UNIB 14’28 detik dikategorikan sedang. (3) daya tahan *aerobic*, rata-rata yang dimiliki oleh atlet sepak bola PS. FKIP UNIB 51,8 dikategorikan baik.

*Kata Kunci: Kondisi Fisik dan Atlet sepak bola.*

## **ABSTRACT**

**Dani Wahyuno, (2014). Study Physical Athletes football of PS. FKIP UNIB. Undergraduated Thesis. Bengkulu: Bengkulu University Penjaskes Studies Program, 2014.**

*The purpose of this study was to assess the physical condition of athletes football PS. FKIP UNIB regarding the speed, agility, and aerobic endurance. The study was descriptive. The population in this study were all football athletes PS. FKIP UNIB, amounting to 20 people. Samples were taken in a "total sampling". Data collection was done by conducting tests and measurements on each physical element of football athletes PS. FKIP UNIB is speed measured by the 30-second sprint , agility is measured by running back and forth 10 yards, and aerobic endurance was measured by Bleep Test. Meanwhile data analysis is done by using descriptive statistics (frequency tabulation). From the analysis of the data obtained 1) speed, the average owned by football athletes PS. FKIP UNIB is 47,15 meters, medium categorized. 2) agility, the average of which is owned by football athletes PS. FKIP UNIB is 14,28 seconds, medium categorized. (3) aerobic endurance, the average owned by football athletes PS. FKIP UNIB is 51,8, good categorized.*

*Keywords: .Physical Conditional and Athletes football.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan Syukur saya ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Studi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu”. Salawat beriring salam saya ucapkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari dunia kebodohan hingga berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Dalam penyelesaian skripsi penelitian ini saya banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati, saya banyak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
2. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd selaku ketua program studi pendidikan jasmani da kesehatan FKIP UNIB.
3. Drs. Syafrial, M.Kes selaku pembimbing I dalam melaksanakan penyusunan skripsi penelitian ini, yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengetahuan dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Beswaldi selaku pembimbing II dalam melaksanakan penyusunan skripsi penelitian ini, yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengetahuan dalam penulisan skripsi ini.

5. Nur Isnan selaku ketua umum PS FKIP UNIB yang telah memberikan izin dan membantu dalam penelitian ini.
6. Dosen-dosen prodi Penjaskes yang telah memberikan ilmunya kepada saya selama mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di Penjaskes yang telah membantu dan mendorong menyelesaikan skripsi ini.

Saya menyadari sepenuhnya penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Untuk itu saya mohon maaf dan selalu menerima kritik serta saran yang bersifat membangun dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu, mei 2014

Dani Wahyuno

A1H009023

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>COVER</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. kajian Teori .....	8
1. Hakikat Permainan Sepak Bola .....	8
2. Hakikat Kondisi Fisik .....	19
B. kajian Penelitian Yang Relevan .....	28
C. Kerangka Konseptual .....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>31</b>
A. Jenis Penelitian .....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel .....	32
1. Populasi .....	32
2. Sampel .....	32
D. Variabel Penelitian .....	32
E. Teknik Pengumpulan Data .....	33
F. Instrumen Penelitian .....	33
G. Perlengkapan dan Pelaksanaan tes .....	33
H. Teknik Analisis Data .....	38



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Hasil .....	40
B. Pembahasan .....	44
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
A. Simpulan .....	48
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi Untuk Kemampuan tes Lari 6 detik.....	35
2. Norma Standarisasi Kelincahan Dengan Lari Bolak-balik 4x10 m.....	36
3. Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan Aerobik .....	38
4. Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	40
5. Distribusi Frekuensi Kelincahan .....	41
6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lintasan Lari <i>Sprint</i> 30 meter .....	34
2. Lintasan Lari Bolak-balik .....	35
3. Lintasan <i>Bleep Test</i> / Lari Multi Tahap .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil tes <i>Sprint</i> 6 detik.....	52
2. Hasil tes Lari Bolak-balik ( <i>shuttle run</i> ) 4x10 meter .....	53
3. Hasil tes <i>Bleep</i> .....	54
4. Dokumentasi Penelitian .....	55
5. Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas .....	56
6. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	57

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan. Cabang olahraga sepak bola merupakan olahraga yang memasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota.

Beragam-macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepak bola antara lain: a) olahraga untuk pencapaian prestasi, b) olahraga untuk kesehatan, c) olahraga untuk kebugaran, dan d) olahraga untuk rekreasi.

Dalam pembelajaran sepak bola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu:

1. Pembinaan teknik (keterampilan)
2. Pembinaan fisik (kebugaran jasmani)
3. Pembinaan taktik
4. Kematangan juara (Soekatamsi, 1988:11).

Dalam peningkatan kecakapan permainan sepak bola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Untuk meningkatkan prestasi sepak bola, 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 Sangat mempengaruhi pencapaian prestasi sepak bola diantaranya ialah faktor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepak bola para pemainnya. Oleh karena itu, seorang pemain yang tidak memiliki

fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Dengan melakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar 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, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih 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 para pemainnya.

Kondisi fisik dan kesegaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor usia. Pada anak-anak dan remaja kemampuan fisik akan meningkat sampai tercapai maksimal sekitar tahun umur 20-30 tahun, kemudian dengan bertambahnya umur akan terjadi penurunan yang berangsur-angsur (Dangsina Moeloek, 1984 : 31).

Untuk dapat pandai bermain sepak bola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan keterampilan gerak dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan

direncanakan dengan baik, (Remmy Muctar, 1992 : 54). Fisik dan keterampilan gerak dasar merupakan beberapa faktor dalam kemampuan dasar bagi seseorang agar bisa bermain sepak bola.

PS. FKIP UNIB adalah salah satu klub sepakbola di Kota Bengkulu dan telah diakui oleh PSSI Pengcab Kota Bengkulu. Terbentuk pada tahun 1999 yang pada awalnya merupakan perkumpulan pecinta sepakbola para mahasiswa FKIP UNIB. Penanggung jawab penuh PS. FKIP UNIB adalah dekan dari FKIP itu sendiri dan di Managerei oleh Kemahasiswaan. Ketua umum PS. FKIP UNIB merupakan mahasiswa FKIP yang berganti dan dipilih pada setiap tahunnya, begitupun dengan pemain PS.FKIP UNIB, semua adalah mahasiswa FKIP yang sebagian besar berasal dari Prody Penjaskes.

Prestasi PS. FKIP UNIB mulai meningkat sejak tahun 2009 dimana PS. FKIP UNIB menjuarai turnamen DIES NATALIS UNIB dan UNIB FAIR. Pada tahun 2010 PS. FKIP UNIB kembali menjuarai DIES NATALIS UNIB. Prestasi PS. FKIP UNIB tidak berhenti hanya disitu pada tahun 2011 keluar sebagai juara 1 Liga Kota Bank Bengkulu (LKBB) Divisi 1, Liga Kota Bank Bengkulu adalah ajang sepak bola paling bergengsi sekota Bengkulu. Pada ajang dan tahun yang sama PS. FKIP UNIB dinobatkan sebagai club yang mengikuti LKBB Divisi Utama. Tahun 2012 adalah tahun puncak prestasi PS. FKIP UNIB selama berdiri, sebagai team promosi didivisi utama PS. FKIP UNIB mendapat peringkat 4 dan bisa mengalahkan team yang keluar sebagai pemenang, gigihnya para atlet dan bagusnya managemen club serta manjurnya racikan strategi pelatih PS. FKIP UNIB juga menjuarai DEKAN FISIP CUP



dan DEKAN FKIP CUP, dan yang paling membanggakan adalah keluar sebagai juara HARAPAN CUP, dimana PS. FKIP UNIB adalah team terbaik dari semua team yang ada di kota Bengkulu.

Dengan kondisi fisik yang baik seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain sepak bola yang baik dan mampu bermain selama 2 x 45 menit. Didalam sepak bola adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, seseorang harus dapat menguasai faktor fisik dan keterampilan dasar bermain sepak bola. Berdasarkan pengamatan pada turnamen yang diikuti PS. FKIP UNIB pada ajang DEKAN FISIP CUP tahun 2013 prestasinya menurun dratis. PS. FKIP UNIB gugur pada babak penyisihan. Salah satu penyebab menurunnya prestasi adalah kondisi fisik yang kurang baik.

Atas dasar uraian di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul : “Studi Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu (PS. FKIP UNIB)”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kurangnya Daya ledak otot tungkai atlet Sepakbola PS. FKIP UNIB.
2. Kurangnya Kecepatan berlari atlet Sepakbola PS. FKIP UNIB.

3. Kurangnya Kelincahan gerak tipu atlet Sepakbola PS. FKIP UNIB.
4. Kurangnya Daya tahan aerobik ( $VO_2Max$ ) atlet Sepakbola PS. FKIP UNIB.
5. Kurangnya Kekuatan otot tungka atlet Sepakbola PS. FKIP UNIB.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat didalam identifikasi masalah diatas, maka penelitian dibatasi pada unsur kondisi fisik yang meliputi : kecepatan (*Speed*) berlari, kelincahan (*Agility*) gerak tipu, dan daya tahan aerobik ( $VO_2Max$ ).

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecepatan (*Speed*) yang dimiliki atlet Sepakbola PS.FKIP UNIB ?
2. Bagaimana tingkat kelincahan (*Agility*) yang dimiliki atlet Sepakbola PS.FKIP UNIB ?
3. Bagaimana tingkat daya tahan aerobic ( $VO_2 max$ ) yang dimiliki atlet Sepakbola PS.FKIP UNIB?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Sepakbola PS.FKIP UNIB yang terdiri dari :

1. Diketuainya kecepatan (*Speed*) yang dimiliki oleh atlet Sepakbola PS.FKIP UNIB.
2. Diketuainya kelincahan (*Agility*) yang dimiliki oleh atlet Sepakbola PS.FKIP UNIB.
3. Diketuainya daya tahan aerobik (*VO<sub>2</sub>Max*) yang dimiliki oleh atlet Sepakbola PS.FKIP UNIB.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan universitas Bengkulu.
2. Pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi atlet PS. FKIP UNIB.
3. Pemain sebagai masukan dalam melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet PS. FKIP UNIB.
4. Perpustakaan jurusan penjaskes sebagai referensi atau bahan bacaan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Permainan Sepak Bola

##### 1. Pengertian Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan bola dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali kedua tangan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola menggunakan anggota badannya dengan kaki maupun tangannya.

Tujuan dalam permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari gawang lawan. Suatu regu dapat dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lawannya, dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri atau *draw*.

Sepak bola terdiri dari 11 orang pemain (Suharsono dalam adrian nusmoy, 1982:79). Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepak bola yang baik perlu bimbingan dan tuntunan tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola.

Djezed dan darwis, (1985 : 58) mengemukakan :

Sepak bola adalah satu cabang olahraga permainan yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah seorang pemain diantaranya

menjadi penjaga gawang. Dimainkan dilapangan yang rata berbentuk persegi panjang. Ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter yang diabtasi garis selebar 12 cm serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter. Hal ini sesuai dengan peraturan PSSI yang telah resmi dipakai dalam induk organisasi sepak bola internasional (FIFA).

Sepak bola adalah permainan beregu yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan tangan didaerah hukumannya (Sucipto dalam adrian nusmoy, 2000:7).

Permainan sepak bola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjangnya lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedang lebarnya tidak lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter).

Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. "Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan." (Sucipto dalam adrian nusmoy, 2000: 7).

Djezed dan Darwis (dalam Adrian nusmoy, 1985: 59) menambahkan bahwa:

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang bulat dari kulit, dan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua orang hakim garis. Permainan berlangsung dalam dua babak disesuaikan dengan tingkat umur, usia 12 tahun ke bawah lamanya permainan 2 x 10 menit, sedangkan usia 13-15 tahun 2 x 35 menit, selanjutnya usia 16-19 tahun 2 x 40 menit, dan untuk usia 20 tahun keatas selama 2 x 45 menit. Dengan lamanya istirahat baik dari usia 12 tahun ke bawah sampai 20 tahun keatas waktu istirahat disamakan yaitu 2 x 15 menit.

Sepak bola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik disamping kondisi yang prima bagi pelakunya. Disamping itu sepak bola menuntut kreativitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan sendiri. Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik dan mental (Herwin, 2006: 78). Dengan demikian sepak bola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan yang telah ditentukan.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola dunia yang disingkat FIFA (*Federation Internasional The Football Association*). Dan di Indonesia, organisasi yang

menaungi sepak bola adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930.

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dan orang tua. Selain itu olah raga sepak bola juga banyak di mainkan oleh kaum perempuan baik di luar negeri maupun dalam negeri. Untuk pembinaan para pemain yang berpotensi dan berbakat akan dibina atau dilatih.

Untuk meningkatkan keterampilan pemain perlu adanya organisasi sebagai tempat pembinaan. Organisasi tersebut biasa disebut dengan klub, dalam klub sepak bola tersebut perlu adanya manajemen organisasi untuk kelangsungan organisasi sepak bola tersebut. Karena dalam unsur manajemen itu meliputi perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan sehingga tujuan dari organisasi tersebut dapat tercapai. Dalam organisasi sepak bola tersebut juga mencakup pembinaan bagi para pemain. Pembinaan para pemain sepak bola dimulai dari masing-masing klub, kemudian klub daerah dan yang terakhir klub tingkat nasional.

## **2. Teknik Dasar Sepak Bola**

Permainan sepak bola mencakup dua kemampuan dasar dan gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, yaitu teknik badan dan teknik bola Remmy Muctar (dalam Adrian nusmoy 1992: 54). Menurut remmy muctar (1998: 28), yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam

sebuah permainan yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam dan teknik penjaga gawang.

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepak bola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah:

- a. Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)
- b. Menendang bola (*passing*)
- c. Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*)
- d. Menggiring bola (*dribbling*)
- e. Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha dan dada.
- f. Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas
- g. Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan
- h. Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola
- i. Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan
- j. Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Sedangkan menurut Sucipto (2000: 17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*),



merampas (*trackling*), lemparan kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

**a. Menendang bola (*kicking*)**

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepak bola. Tujuan menendang bola adalah mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan Sucipto (2000:17).

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain: menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-throught*).

**b. Menghentikan bola**

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain penerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

Tujuan menendang bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004: 40), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontro, menerima dan menguasai bola antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- 2) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh)
- 3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.

**c. Menggiring bola (*dribbling*)**

Menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepak bola menjadi menarik adalah

ketika seorang pemain sepak bola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bola melewati lawan kemudian mencetak gol. Karena menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya berupa *passing* maupun *shooting*.

Banyak pemain hebat dunia yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik seperti Cristian Ronaldo dan Lionel Messi. Oleh karenanya, latihan menggiring bola perlu mendapat porsi latihan yang lebih untuk diberikan kepada pemain, terutama para pemain usia dini. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan, cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004: 36).

- 1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling* artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan
- 2) Sedangkan bila didaerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola diantaranya:

- (1) Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki
- (2) Bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan)
- (3) Pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola
- (4) Dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.

**d. Merampas bola (*tackling*)**

Merampas bola merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan sekaligus memotong atau menghalau serangan lawan. Merampas bola diperkenankan dalam sepak bola asalkan pemain melakukannya mengenai bola yang dalam penguasaan pemain lawan. Herwin (2004: 46) mengatakan tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan dan menghalau bola keluar lapangan permainan.

Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain dan perhitungan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan suatu pelanggaran.

**e. Lemparan kedalam (*throw-in*)**

Menurut Herwin (2004:48) tujuan dari melempar bola kedalam adalah menghidupkan permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping. Lemparan kedalam (*throw-in*) adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepak bola. Penggunaan *throw-in* yang baik sering kali menciptakan peluang untuk mencetak gol selama pertandingan.

Kunci keberhasilan melakukan *throw-in* adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan

masing-masing sebelum lemparan dilakukan. Arah dan kecepatan penerima bola menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya.

Herwin(2004: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan kedalam sebagai berikut:

- 1) Melakukan lemparan kedalam menggunakan kedua tangan memegang bola
- 2) Kedua siku menghadap kedepan
- 3) Kedua ibu jari saling bertemu
- 4) Bola berada dibelakang kepala
- 5) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada diluar garis samping saat akan melakukan lemparan
- 6) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.

**f. Menyundul bola (*heading*)**

Menyundul bola atau lebih dikenal dengan *heading* adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala tepatnya dengan menggunakan dahi atau kening. Menyundul bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menyundul bola berdiri tanpa loncat dan menyundul bola dengan meloncat. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan/membuang bola Sucipto, (2000: 32).

Menurut Herwin (2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala didorong kedepan atau samping dan menjaga kestabilan dengan kedua tangan disamping badan.

**g. Menjaga gawang (*goal keeping*)**

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepak bola. Secara umum teknik menjaga gawang meliputi teknik menangkap bola yang dibedakan menjadi dua yaitu menangkap bola dengan meloncat dan menangkap bola tanpa loncat, melempar bola dan menendang bola Sucipto, (2000: )39.

Tujuan menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk kedalam gawang. Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola atau menangkap bola Herwin, (2004: 49).

Seorang atlet yang memiliki teknik dan taktik yang bagus dalam permainan tidak dapat direalisasikan/ diterapkan dengan baik dalam permainan apabila tidak memiliki tingkat kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu dalam permainan sepak bola unsur kondisi fisik sangat menentukan keberhasilan dalam pertandingan.

Pertandingan yang dilaksanakan dalam waktu 2 x 45 menit daya tahan seorang atlet sangat dibutuhkan. Untuk melakukan serangan dan pertahanan dibutuhkan kecepatan yang baik, melakukan *shooting* dan *passing* yang baik dibutuhkan kekuatan otot tungkai serta untuk menghindari lawan pada saat melakukan *dribbling* dibutuhkan kelincahan dan kekuatan otot perut juga sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, tanpa kekuatan seorang atlet tidak dapat berlari cepat pada saat melakukan penyerangan maupun pada saat akan bertahan dalam membendung serangan lawan. Oleh karena itu kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola agar teknik dan taktik yang dimiliki dapat direalisasikan/ diterapkan dengan baik pada saat pertandingan guna mencapai prestasi optimal.

## **B. Kondisi Fisik**

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga.

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1995:8).

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Sugianto, 1993:221). Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

#### a. Komponen-komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik (Bompa, 1990:29) sebagai komponen kebugaran biometrik dimana komponen kebugaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kebugaran jasmani yaitu: 1) kebugaran otot, 2) kebugaran kardiovaskular, 3) kebugaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kebugaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kebugaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot.

Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: 1) ketepatan dan 2) reaksi. Apabila komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik, yang mana kesepuluh komponen tersebut dapat diukur keadaan melalui satu tes seperti tersebut di atas. Adapun komponen yang dimaksud adalah :

##### 1) Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:8). Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan (Garuda Mas, 2000 : 90). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi.



Dalam permainan sepak bola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam sepak bola, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol.

## 2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995:8). Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000 : 89).

Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepak bola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

### 3) Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba.

Dalam permainan sepak bola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat merebut bola. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

### 4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M.Sajoto, 1995:8). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu

gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang.

Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah : kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin (Dangsina Moeloek, 1984 : 7-8).

Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepak bola. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola.

##### 5) Daya Lentur (*Fleksibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9).

Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya.

Gerak yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari adalah fleksi batang tubuh tetapi kelentukan yang baik pada tempat tersebut belum tentu di tempat lain pula demikian (Dangsina Moeloek, 1984 : 9). Dengan demikian kelentukan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama untuk penguluran dan kelentukan.

Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurang latihan (aktifitas fisik). Sepak bola memerlukan unsur *fleksibility*, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, *sliding tackle* serta mengubah arah dalam berlari.

#### 6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995:9). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek (1984 : 8) menggunakan istilah ketangkasan.

Ketangkasan adalah kemampuan merubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan, kelentukan (Dangsina Moeloek, 1984 : 9). Dari kedua

pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu.

Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepak bola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

#### 7) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1995:9). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, *kanalis semis kuralis* pada telinga dan reseptor pada otot. Diperlukan tidak hanya pada olah raga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek, 1984 : 10).

Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olah raga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Seorang pemain sepak bola apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh

dalam perebutan bola maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan.

#### 8) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995:9). Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Dangsina Moeloek, 1984 : 4). Jadi apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif. Dalam sepak bola, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dalam sepak bola secara berkesinambungan, misalnya berlari dengan melakukan *dribble* yang dilanjutkan melakukan *shooting* kearah gawang dan sebagainya.

#### 9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Dengan latihan atau aktivitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani maka ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik. Ketepatan dalam sepak bola merupakan usaha yang dilakukan seorang pemain untuk dapat mengoperkan bola secara tepat pada teman, selain itu juga

dapat melakukan *shooting* ke arah gawang secara tepat untuk mencetak gol.

#### 10) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan (M. Sajoto, 1995:10). Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandang, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa.

Seorang pemain sepak bola harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini dimaksudkan agar pemain mampu untuk bergerak dengan cepat dalam mengolah bola. Biasanya reaksi sangat di butuhkan oleh seorang penjaga gawang untuk menghalau bola dari serangan lawan, akan tetapi semua pemain dituntut juga harus mempunyai reaksi yang baik pula. Sebelum diterjunkan ke arena pertandingan, seorang pemain sudah berada dalam kondisi dan tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan tekanan-tekanan yang akan timbul dalam pertandingan.

Proses latihan kondisi dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar dan penuh kewaspadan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang intensitas dan kompleksitasnya sedikit demi sedikit

bertambah, lama-kelamaan seorang pemain akan berubah menjadi seorang pemain yang lincah, terampil dan berhasil guna.

Setelah pemain mencapai tingkat kondisi yang baik untuk menghadapi musim-musim berikutnya, latihan-latihan kondisi tersebut harus tetap dilanjutkan selama musim dekat perlombaan, meskipun tidak seintensif seperti sebelumnya. Maksudnya adalah tingkatan kondisi fisik dapat tetap dipertahankan selama musim-musim tersebut.

### **C. Kajian Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang mengenai kondisi fisik sudah banyak dilakukan. Beberapa hasil temuan penelitian yang menarik dan dimiliki relevansinya yang dekat pada penelitian ini akan diungkapkan kembali sebagai berikut:

1. Studi yang dilakukan oleh Yozi (2012) yang berjudul ‘Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMAN 2 Kota Bengkulu’.
2. Hasil penelitian Adrian Nusmoy (2013) yang berjudul ‘Studi Kasus Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Atlet Sepakbola Amura’

Berdasarkan dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa sudah ada penelitian yang meneliti tentang masalah kondisi fisik pada cabang olahraga sepak bola dan hoky sebelumnya sehingga dalam penelitian ini peneliti akan mencoba meneliti kembali tentang kondisis fisik pada cabang sepak bola.

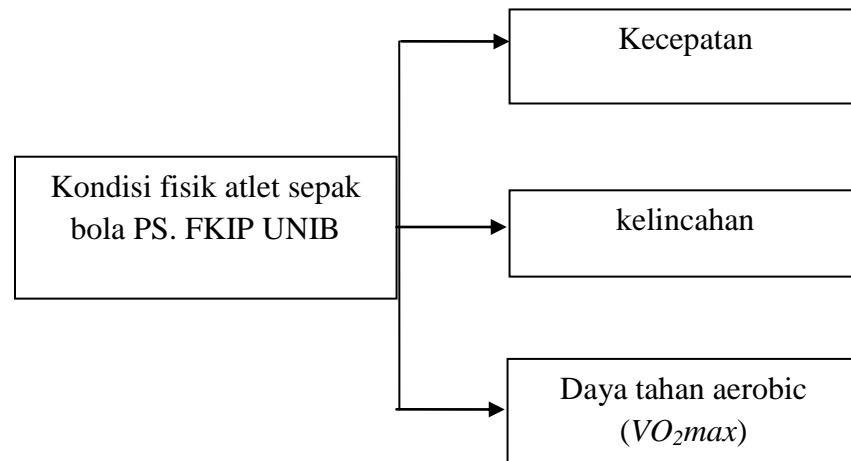


#### **D. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan pendapat serta teori-teori yang dikemukakan para ahli seperti yang dipaparkan dalam kajian teori. Penelitian berpendapat kondisi fisik khusus sangat mempengaruhi penampilan atlet Sepakbola PS.FKIP UNIB. Permainan sepakbola berlangsung selama 2 x 45 menit selama waktu tersebut suatu team harus berusaha memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dari lawan. Oleh karena itu sangat dibutuhkan kondisi fisik ketrampilan dasar yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan. Dalam waktu 2 x 45 menit pertandingan akan terjadi banyak pergerakan yang membutuhkan daya tahan aerobik, power otot tungkai,kekuatan otot lengan, kecepatan dan kelincahan.

Agar tampil maksimal dalam pertandingan sepak boladibutuhkan kondisi fisik yang baik, dengan demikian untuk mencapai prestasi sepak bolayang maksimal, kondisi fisik di atas harus dalam keadaan yang prima. Untuk memperoleh kondisi fisik yang prima diperlukan latihan yang terprogram dengan baik. Unsur kondisi fisik dalam olahraga sepak bolatersebut adalah daya tahan, daya ledak otot tangan, kecepatan dan kelincahan.

Agar lebih jelas gambaran kondisi fisik yang berperan penting untuk atlet sepakbola PS. FKIP UNIB dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 1 : kerangka konseptual

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Menurut Lehman dalam Yozi (2013: 38) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, factul, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Didalam penelitian ini nantinya akan diungkapkan/ digambarkan tentang kondisi fisik atlet PS. FKIP UNIB.

Ada beberapa pendekatan penelitian dalam penyusunan skripsi. Pendekatan tersebut secara garis besar adalah sebagai berikut ; 1)penelitian kualitatif, 2)kuantitatif, 3)campuran (kualitatif dan kuantitatif) dan 4)tindakan kelas. Adapun peneliti dalam skripsi ini menggunakan pendekatan penelitian campuran kualitatif.

##### **B. Tempat Dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Bengkulu di stadion UNIB pada bulan Maret dan waktu penelitian dilakukan pada hari rabu 5 Maret pada jam 16.00 s/d selesai.

## **C. Populasi Dan Sampel**

### **1. Populasi**

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiono, 2012:80). Berdasarkan pengertian di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet sepak bola PS. FKIP UNIB yang berjumlah 20 orang

### **2. Sampel**

Menurut Suharsimi Arikunto (1996:120), apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik populasi diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih, sehingga *total sampling* dalam penelitian ini adalah 202 orang.

## **D. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 1997:99).

Dalam penelitian yang menjadi variabel adalah kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kelincahan dan daya tahan aerobik ( $VO_2Max$ ).

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang diperoleh oleh peneliti melalui tes dan pengukuran terhadap variable yang terdapat dalam penelitian berupa : kecepatan, kelincahan dan daya tahan aerobik ( $VO_2max$ ).

Tes ini terdiri dari (1) *sprint* 6 detik untuk mengukur kecepatan, (2) lari bolak-balik (*shuttle run*) 4x10 meter untuk mengukur kelincahan, dan (3) *bleep tes* untuk mengukur daya tahan aerobik.

### **F. Instrumen Penelitian**

Untuk mendapat data tentang kondisi fisik atlet Sepakbola PS.FKIP UNIB, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui tes dan pengukuran untuk masing-masing variabel, yaitu :

- a. Kecepatan diukur dengan *sprint* 6 detik.
- b. Kelincahan diukur dengan lari bolak-balik (*shuttle run*) 4x10 meter.
- c. Daya tahan aerobik ( $VO_2max$ ) diukur dengan *Bleep Test*.

### **G. Perlengkapan dan Pelaksanaan Tes**

Untuk mengumpulkan data didalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen tes untuk masing-masing variabel yaitu sebagai berikut :

1. Tes kecepatan
  - a. Nama test : Tes lari 6 detik
  - b. Tujuan : untuk mengukur kecepatan

c. Perlengkapan :

- 1) Stopwatch, meteran dan peluit
- 2) Lintasan
- 3) Bendera *start*



**Gambar 2 : lintasan lari 6 detik**

d. Pelaksanaan

- 1) Peserta tes berdiri dibelakang garis start, dengan sikap start melayang (berdiri).
- 2) Pada aba-aba “ya” peserta tes berusaha berlari secepat mungkin dengan menempuh waktu 6 detik.
- 3) Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”.
- 4) Tiap peserta diberi dua kali kesempatan dan waktu yang terbaik yang akan diambil dari dua kesempatan tersebut.

e. Penilaian : untuk mengetahui kemampuan kecepatan dapat dilihat pada tabel norma di bawah ini:

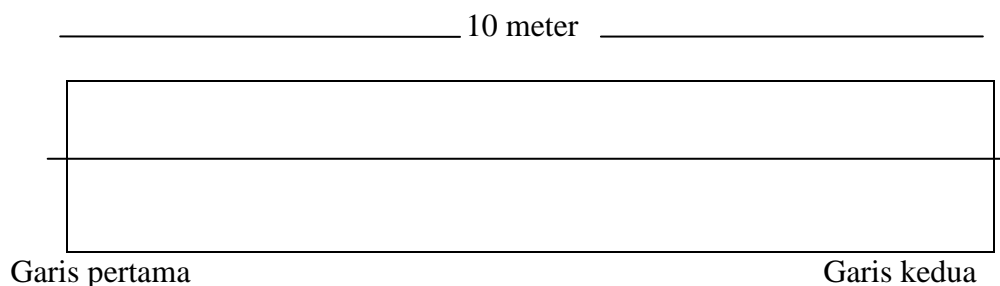
**Tabel 1**  
**Norma standarisasi untuk kemampuan tes lari 6 detik**

Persentase / kategori	Skor dari tes
Baik sekali	> 54
Baik	51 – 53
sedang	42 – 50
kurang	37 – 41
Kurang sekali	0 – 36

*Sumber : Arsil (2010)*

2. Tes kelincahan

- a. Nama test : Tes lari bolak-balik
- b. Tujuan : untuk mengukur kemampuan merubah arah berlari
- c. Perlengkapan
  - 1) Lapangan
  - 2) Stopwatch
  - 3) Isolasi atau kapur untuk membuat garis batas



**Gambar 3 : lintasan lari bolak-balik**

d. Pelaksanaan

1. Pada aba-aba “bersedia” testi berdiri dibelakang garis lintasan.
2. Pada aba-aba “siap” testi lari dengan start berdiri.

3. Dengan aba-aba “ya” testi segera berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju kegaris pertama.
4. testi berlari dari garis pertama menuju garis kedua dihitung satu kali.
5. pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik hingga menempuh jarak 40 meter.
6. setelah melakukan sebanyak empat kali, pencatat waktu dihentikan.
7. catatan waktu dihitung sampai persepuluh detik (0,1detik) atau perseratus detik (0,01detik)

**Tabel 2.**  
**Norma standarisasi kelincahan dengan lari bolak-balik 4x10 m**

Persentase / kategori	Skor dari tes
Baik sekali	Ke atas 12,10
Baik	12,11 – 13,53
sedang	13,54 – 14,96
kurang	14,97 – 16,39
Kurang sekali	16,40 - ke bawah

*Sumber : Arsil (2010)*

### 3. Daya Tahan Aerobik ( $VO_2max$ )

a. Nama Test : *Bleep test*

b. Tujuan : untuk mengukur konsumsi oksigen maksimal

c. Perlengkapan

1. Lintasan dengan panjang 20 meter dan lebar 1,5 meter yang tidak licin dan datar.

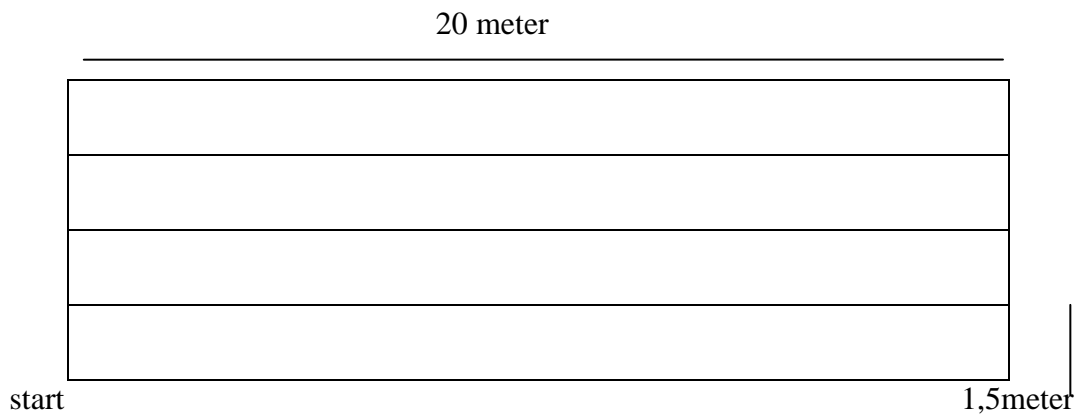


2. Tape dan kaset *bleep test* (lari multi tahap).
3. formulir tes, alat tulis, Meteran, patok, tali plasrik dan isolasi warna.

d. Pelaksanaan

1. Ukur jarak lintasan 20 meter dan lebar 1,5 meter dan diberi tanda pada setiap ujungnya.
2. Siapkan kaset *bleep test* dan tapenya.
3. tes bleep dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut
4. Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level , akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
5. Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki berada di belakang garis start. Dengan aba-aba “siap ya”, atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
6. Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari kearah sebaliknya.

7. Bila dua kali berurutan atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.



**Gambar 4 : Lintasan *bleep test* / lari multi tahap**

- e. Pelaksanaan : untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan aerobic ( $VO_2max$ ) atlet dapat dilihat pada table norma standarisasi berikut :

**Tabel 3**  
**Norma standarisasi untuk daya tahan aerobic ( $VO_2max$ )**

Persentase / kategori	( $VO_2max$ )
Baik sekali	>51,6
Baik	42,6 – 51,5
sedang	33,8 – 42,5
kurang	25,0 – 33,7
Kurang sekali	<25,0

*Sumber : Arsil (2010)*

## H. Teknik Analisis Data

Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan penelitian yang diajukan, maka pengujian data yang telah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif (tabulasi frekuensi). Dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dari berbagai pengukuran

(tes) terhadap tingkat kondisi fisik dan analisis yang menggunakan rumus seperti dikemukakan Sudjana (1991 : 31) sebagai berikut :

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan : P = persentase

F = frekuensi (skor yang diperoleh)

N = jumlah sampel tes