

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman pada saat ini banyak memudahkan orang untuk mengetahui banyak informasi, khususnya pada bidang olahraga. Dimana olahraga tidak hanya dilakukan pada kalangan tertentu saja atau hanya membeda-bedakan darimana asal atau ekonomi pelaku olahraga tersebut. Olahraga sekarang sudah menyebar luas dan dapat dinikmati setiap orang di dunia, baik dari yang muda sampai tua, orang miskin dan kaya, laki-laki dan perempuan. Dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa dan dengan berolahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai. Hal ini sesuai dengan penjelasan Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa”.

Berdasarkan penjelasan Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 tersebut, dapat dipahami bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran dan prestasi seseorang agar dapat meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Salah satu cara yang dapat

dilakukan agar tujuan tersebut dapat tercapai yaitu dengan pembinaan jasmani dan rohani melalui olahraga.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang disukai oleh masyarakat sekarang sebagai olahraga sekalis rekreasi. Hal ini terlihat dari kehidupan sehari-hari dimana pada waktu libur atau waktu luang, orang sering mengisi waktu dengan bermain sepakbola. Klub-klub sepakbola di Indonesia begitu banyak, tidak terhitung lagi jumlahnya mulai dari yang bergulir di LIGA 1, 2, 3 bahkan tim-tim amatir yang berdiri sendiri di bawah naungan PSSI. Dibawah ini peneliti sajikan beberapa tim yang bergabung di LIGA 1 Tahun 2022-2023.

Tabel 1.1. Klub Liga 1 2022-2023

No	Nama Klub	Kabupaten/Kota	Stadion
1	Arema FC	Malang	Kanjuruhan
2	Bali United FC	Gianyar	Kapten I Wayan Dipta
3	Bhayangkara FC	Jakarta Selatan	PTIK
4	Borneo FC	Samarinda	Segiri
5	Dewa United	Tangerang	Indomilk Arena
6	Madura United	Pamekasan	Gelora Madura Ratu Pamelingan
7	Persebaya	Surabaya	Gelora Bung Tomo
8	Persib	Bandung	Si Jalak Harupat
9	Persija	Jakarta Pusat	GBK
10	Persik	Kediri	Brawijaya
11	Persikabo 1973	Bogor	Pakansari
12	Persis	Solo	Manahan
13	Persita	Tangerang	Indomilk Arena
14	PS Barito Putera	Banjarmasin	17 Mei
15	PSIS	Semarang	Jatidiri
16	PSM	Makassar	Andi Mattalatta
17	PSS	Sleman	Maguwoharjo
18	RANS Nusantara FC	Jakarta Pusat	Madya Gelora Bung Karno

Sumber: Wikipedia

Melihat dari sumber Wikipedia yang peneliti baca, banyaknya tim-tim yang berlaga di LIGA 1, 2, dan 3 serta tim-tim amatir yang mengikuti turnamen antar kampung membuat peneliti ingin melakukan suatu penelitian di tim tersebut. Walaupun banyaknya tim sepakbola yang tidak mempunyai badan hukum secara resmi khususnya di Kabupaten Rokan Hulu, namun itu tidak mengurungkan niat para pecinta sepakbola untuk berkumpul dan membuat tim. Pembentukan klub-klub baru ini menunjukkan semangat dalam memajukan prestasi sepakbola di Rokan Hulu.

Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola, diantaranya pelatih, sarana dan prasarana dan pemain tersebut. Ada empat komponen untuk meningkatkan prestasi olahraga termasuk olahraga sepakbola yaitu teknik, latihan fisik, latihan strategi dan latihan mental. Menurut Harsono (2017: 39) tujuan utama dalam proses latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Pada dasarnya untuk mencapai pretasi yang maksimal tersebut perlu ditunjang beberapa persyaratan-persyaratan, adapun faktor-faktor penunjang dalam mencapai prestasi yang maksimal tersebut ada dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor intenal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya.

Berdasarkan penjelasan peneliti sebelumnya menggambarkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi tinggi dalam bidang olahraga salah satunya yaitu kondisi fisik. Dalam permainan sepakbola untuk mencapai prestasi yang maksimal semua faktor tersebut harus dimiliki oleh seorang atlet karena kesemuanya saling mendukung dan mempengaruhi satu sama lain. Dari kesemua faktor tersebut salah satu faktor yang harus dimiliki oleh atlet adalah kondisi fisik, tanpa kondisi fisik yang baik, maka teknik tidak akan maksimal. Kondisi fisik yang baik bisa didapat melalui latihan yang sistematis terencana terus menerus dan meningkat.

Faktor kondisi fisik memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Berarti pembinaan dan peningkatan unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang penting. Latihan kondisi fisik harus dinamis terukur dan mempunyai tujuan yang hendak dicapai. Mental pemain dan program latihan yang baik berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola dan merupakan suatu basis dalam peningkatan keterampilan teknik dan taktik pemain sepakbola.

Tim Persatuan Sepakbola Barat Muliya terletak di Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau, seringkali mengikuti turnamen antar kampung, namun berdasarkan informasi yang didapatkan dari pelatihnya (Dahri Iskandar) dia mengatakan “sampai sekarang tim sering mengalami kekalahan dan hal ini terjadi diakibatkan penurunan kondisi fisik ataupun kurangnya motivasi pemain”. Dalam hal ini peneliti mengamati pada saat latihan dan dalam beberapa kali pertandingan uji coba, serta pertandingan

turnamen antar kampung, dapat dilihat pada babak pertama pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerjasama dengan baik dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan, sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol dan fisik mereka masih terjaga dengan baik. Namun mulai memasuki pertengahan babak kedua para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi dalam bermain, sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan, permasalahan yang juga tampak yaitu disaat pemain duel mengejar bola pemain selalu tinggal oleh pemain lawan, selanjutnya ketika pemain melakukan tendangan dan duel dengan pemain lain terlihat sekali gerakan pemain kurang luwes, sehingga hasil tendangan dan duel pemain saat merebut bola tidak baik dan kondisi fisik mereka pun sudah menurun. Artinya, kondisi fisik para pemain sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya dalam bermain sepakbola hanya bisa bertahan dalam satu babak saja, karena menurunnya daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kekuatan, padahal untuk bisa bermain efektif dalam waktu normal 2 x 45 menit sangat diperlukan kondisi fisik pemain yang prima untuk bisa bertahan selama pertandingan berlangsung. Berdasarkan uraian diatas membuat prestasi pemain sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya tidak memperoleh hasil yang baik disetiap kompetisi yang diikuti.

Melihat permasalahan dan uraian tentang kondisi fisik pemain sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya, maka peneliti tertarik

untuk meneliti sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya, sehingga pada kesempatan ini peneliti tertarik dan mengangkat judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu”. Dari hasil penelitian ini hendaknya bisa dipakai sebagai landasan untuk membuat program latihan terutama latihan fisik. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya dalam meningkatkan prestasi dimasa yang akan datang.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan gejala-gejala yang ada dilapangan, maka dapat dirumuskan beberapa masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya motivasi pemain.
2. Kurangnya latihan mempengaruhi kondisi fisik pemain Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya dalam permainan sepakbola.
3. Belum diketahui tingkat kondisi fisik klub sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya.
4. Belum diketahui standar kondisi fisik pemain sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya.
5. Pada saat pertandingan kebanyakan pemain kondisi fisiknya menurun dan menyebabkan menurunnya kualitas bermainan.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, mengingat keterbatasan waktu, tenaga, sarana dan prasarana, biaya yang tersedia dalam penelitian serta kompleksnya permasalahan yang ada untuk lebih fokusnya, maka peneliti membatasi penelitian ini yang berhubungan dengan kondisi fisik yang meliputi:

1. Kecepatan (*speed*)
2. Kelincahan (*agility*)
3. Daya Ledak (*eksplosif*)
4. Daya Tahan Kardiovaskular ($VO_2 \text{ Max}$)

1.4. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran Kecepatan Pemain Persatuan Sepakbola Barat Muliya?
2. Bagaimana gambaran Kelincahan Pemain Persatuan Sepakbola Barat Muliya?
3. Bagaimana gambaran Daya Ledak Pemain Persatuan Sepakbola Barat Muliya?
4. Bagaimana gambaran Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Persatuan Sepakbola Barat Muliya?

1.5. Tujuan Penelitian

Setelah menentukan rumusan masalah penelitian, maka adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Kecepatan Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya.
2. Untuk mengetahui Kelincahan Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya.
3. Untuk mengetahui Daya Ledak Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya.
4. Untuk mengetahui Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya.

1.6. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Proposal penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi ilmiah yang berhubungan dengan Kondisi Fisik Pemain Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu dan dapat memberikan sumbangsih pemikiran sebagai pengembangan terhadap ilmu pengetahuan.

b. Manfaat Praktis

- a) Bagi peneliti selanjutnya: Proposal penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian selanjutnya dalam hal mengadakan riset, dan diharapkan menambah referensi kepustakaan terkait dengan Kondisi Fisik Pemain

Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.

- b) Bagi pemain: Proposal penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan informasi ilmiah tentang Kondisi Fisik Pemain Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.
- c) Bagi pelatih: Penelitian ini sebagai pedoman atau dasar dalam pelaksanaan pembinaan, agar Kondisi Fisik Pemain Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu dapat berjalan efektif dan efisien.
- d) Bagi Klub: Melihat potensi-potensi yang dimiliki oleh para pemain khususnya dalam hal pemahaman mengenai Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.
- e) Bagi Prodi: Sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan kondisi fisik yang diperlukan dalam pembinaan olahraga prestasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Kondisi Fisik

Istilah “kondisi fisik” merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. Jadi kondisi fisik berarti keadaan tubuh. Fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seorang atlet. Kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna.

Allsabah & Wedah (2020: 27) Kondisi fisik merupakan sarat utama seorang atlet olahraga untuk mengeluarkan kemampuan terbaiknya untuk mendapatkan suatu prestasi yang maksimal, kondisi fisik tersebut perlu di latih sejak lama agar baik. Elkadiowanda, *dkk* (2019: 7) Kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik (jasmani) yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik pada cabang olahraga tertentu, baik sebagai kemampuan awal, pada saat, dan setelah mengalami proses latihan. Ridwan (2020: 70-71) Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola.

Moghaddam & Lowe dalam Dawud & Hariyanto (2020: 225) Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Menurut Putra &

Umar (2020: 465) Kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Selanjutnya Afhkar & Rosmaneli (2019: 29) menyebutkan Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik, seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, ketrampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Kondisi Fisik adalah keadaan tubuh seseorang saat melakukan aktivitas. Kemampuan kondisi fisik juga sangat menentukan dalam setiap cabang olahraga, khususnya sepakbola. Selanjutnya, kondisi fisik juga dapat menyempurnakan teknik-teknik dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu untuk menjamin kesiapan tim dalam olahraga sepakbola, maka kesiapan tim sangatlah penting yang mana juga berfungsi menghindari terjadinya cedera, kalau kondisi fisiknya tidak terpelihara kemungkinan terjadinya cedera pada waktu pertandingan cukup besar. Untuk itu sangat dibutuhkan kondisi fisik yang berkenaan dengan kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan kardiovaskular.

a. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Sepakbola

a) Kelincahan

Ridwan (2020: 71) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat

bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Hasil tes ini juga menunjukkan bahwa semakin banyak mengasah kelincahan kita maka semakin baik hasilnya.

b) Kecepatan

Kecepatan merupakan keahlian yang sering dianggap sangat berharga dalam cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola. Harsono dalam Ridwan (2020: 71) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Peningkatan dan pembentukan kecepatan ditekankan pada anggota tubuh yang diinginkan untuk cepat, sehingga dapat memberikan sumbangsi yang besar dalam tubuh objek atau atlet untuk membawa tersebut pada titik yang diinginkan. Kecepatan merupakan keahlian yang sering dianggap sangat berharga dalam cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola.

c) Daya Ledak Otot Tungkai

Ridwan (2020: 71) Daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi kualitas dalam bermain sepakbola. *Shooting* bola tidak akan dapat meraih hasil yang maksimal jika daya ledak otot tungkainya kurang dan lompatan yang tinggi dalam melakukan *heading* sudah tidak lagi dapat terlaksana dengan maksimal, ini karena kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain. Daya ledak otot tungkai tidak hanya berpengaruh

pada saat *shooting* bola dan *heading* bola, tetapi juga pada saat berlari, *passing* maupun saat *dribbling* bola.

d) Daya Tahan

Ridwan (2020: 71) Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan yang baik perlu memperhatikan pembelajaran latihan dan program latihan yang berarti. Sebagai seorang pelatih, nantinya peneliti harus mengetahui apakah masing-masing pemain mempunyai daya tahan yang baik atau tidak. Seorang pemain sepakbola harus memiliki dayatahan umum yang baik atau bahkan sempurna, sebab 80% teknik dapat terlaksana dilapangan jika ditunjang dengan daya tahan umum atau biasa disebut $VO_2 Max$. Daya tahan umum atau kemampuan aerobik akan membantu dalam mengantisipasi tingkat emosional.

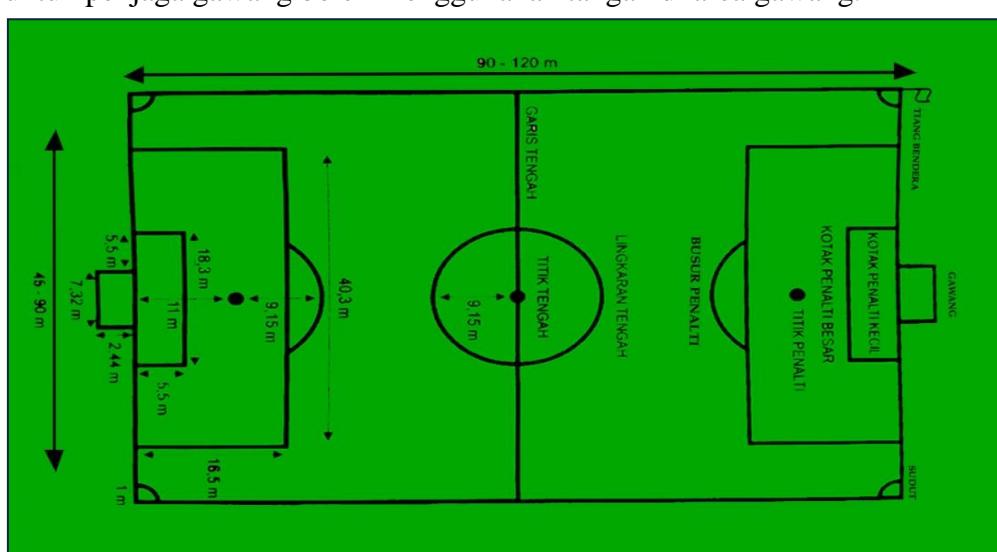
2.1.2. Hakikat Sepakbola

Yusril (2021: 77) Sepakbola merupakan permainan invasi yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukkan bola kegawang lawannya untuk membuat gol atau skor serta menjaga gawangnya dari serangan lawan. Kholid, Sinurat, dan Putra (2020: 59) juga menjelaskan Sepakbola merupakan permainan beregu yang sangat populer, setiap regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang dan dimainkan secara berhadapan, tujuan akhir dari

permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan maksud untuk memenangkan permainan tersebut.

Menurut PSSI dalam Fetri (2019: 1170) Yakni, apa itu Sepakbola? Sederhana, sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana menurut FIFA *Laws of the Game*, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak dari pada kebobolan. Hartati (2020: 39) Permainan sepakbola adalah permainan yang sangat menarik. Basrizal, dkk (2020: 770) Permainan sepakbola merupakan suatu olahraga yang mengharuskan semua pemain menguasai teknik dasar sepakbola, taktik sepakbola dan strategi sepakbola yang baik, kondisi fisik yang maksimal, kerjasama dan mental bertanding yang baik dan rapi diantara lini.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri dari 11 pemain inti dari setiap regu dan seluruh pemain menggunakan kaki kecuali untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan di area gawang.



Gambar 2.1. Ukuran Lapangan Sepakbola Versi FIFA
Sumber: Sutanto (2019: 180)

a. Lapangan Permainan

Sepakbola dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Ukuran dan kriteria lapangan sepakbola adalah sebagai berikut:

- a) Lapangan permainan sepakbola beralaskan rumput, boleh rumput alami atau rumput sintesis. Jika memakai rumput sintesis, warnanya harus hijau;
- b) Ukuran panjang lapangan sepakbola berdasarkan peraturan FIFA adalah 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter;
- c) Lapangan sepakbola dibelah oleh garis tengah hingga menjadi dua bagian dengan ukuran yang sama;
- d) Lingkaran tengah lapangan (*kick off area*). Lingkaran tengah lapangan sepakbola memiliki jari-jari 9,15 meter;
- e) Kotak penalti (area penalti). Kotak penalti ini terdiri atas kotak penalti besar dan kotak penalti kecil. (1) Kotak penalti besar berukuran 40,3 meter dan lebar 16,5 meter. Di area ini terdapat titik penalti yang berukuran 11 meter dari garis gawang. Kotak penalti besar adalah area penjaga gawang bebas menyentuh bola dengan tangan. Kotak ini juga merupakan area rawan. Jika pemain lawan dilanggar dalam area tersebut, maka tim lawan akan mendapat hadiah tendangan penalti. (2) kotak penalti kecil, berukuran 18,3 meter dan lebar 5,5 meter. Daerah ini merupakan area kekuasaan penjaga gawang, sehingga jika ada benturan dengan penjaga gawang maka pemain lawan akan dianggap melakukan pelanggaran;

- f) Empat sudut lapangan, berupa busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter;
- g) Busur penalti, memiliki jari-jari 9,15 meter (pusat busur penalti pada titik penalti);
- h) Gawang, panjang gawang 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter;
- i) Tiang bendera, tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter, tidak berujung runcing yang bisa membahayakan permainan sepakbola saat bertanding. (Sutanto, 2019: 180).

2.2. Penelitian yang Relevan

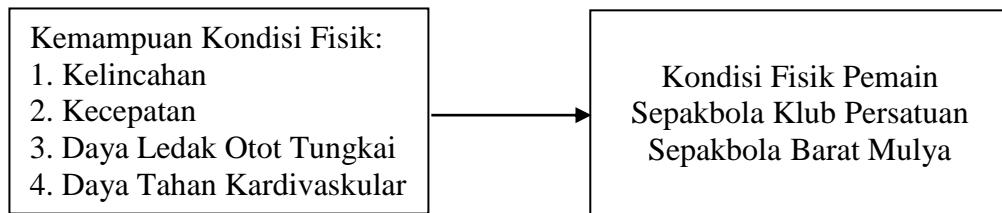
1. Penelitian yang dilakukan oleh: Rian Putra & Umar (2020) dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam. Jenis penelitian adalah deskriptif, instrument penelitian kelincahan (*dodging run test*), daya ledak otot tungkai (*vertical jump*), kecepatan (lari 30 m) daya tahan (*bleep test*), kelentukan (*flexiometer*), kordinasi mata-kaki (*soccer wall volley*). Berdasarkan analisis data, maka hasil penelitian ditemukan bahwa kemampuan kondisi fisik dari 22 orang pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam ditemukan hanya 2 orang (9,09%) kategori baik sekali, dan 5 orang (22,73%) kategori baik. Sedangkan untuk kategori sedang ada 7 orang (31,82%), kategori kurang 7 orang (31,82%) dan 1 orang (4,55%) kategori kurang sekali.
2. Penelitian yang dilakukan oleh: Taufiq Rahman & Hermanzoni (2020) dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kondisi fisik pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain sepakbola MAN 1 sijunjung yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari 2019. Instrumentasi dalam penelitian ini adalah: 1) Kekuatan Otot Tungkai dengan *Leg Dynamometer Test*, 2) Daya ledak otot tungkai menggunakan tes “*Standing Board Jump*, 3) Lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, 4) Kelincahan dengan *Zig Zag Run Test*, 5) *Bleep Test* untuk mengukur *VO₂ Max*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (82 kg)

dikategorikan kurang sekali. 2) Rata-rata daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (170 cm) dikategorikan cukup. 3) Rata-rata tingkat kelincahan pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (6,99 detik) dikategorikan cukup. 4) Rata-rata tingkat kecepatan pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (5,77) dikategorikan baik. 5) Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepabokla MAN 1 Sijunjung (32,59), dikategorikan sedang.

3. Penelitian yang dilakukan oleh: Randi Fernandes, Arif Fadli Muhclis & Fahd Muhktarsyaf (2020) dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Macan Padang”. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti kondisi fisik pemain sepakbola di Sekolah Sepakbola Macan dengan mengacu pada Ketahanan Aerobik, Kecepatan, Kelincahan dan Ekstremitas Otot Peledak. Populasi penelitian ini adalah para pemain yang aktif mengikuti pelatihan di Sekolah Sepakbola Macan Padang yang berjumlah 52 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang, yaitu pada tingkat menengah (fase formatif)-13-14 tahun sebanyak 10 orang, dan remaja akhir (15-20 tahun) adalah 10 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur kondisi fisik pemain sepakbola Padang yang meliputi, Ketahanan Aerobik dengan tes *Yo-Yo Intermittent Recovery*, Tes Kecepatan Lari 50 Meter, Tes ketangkasan melalui *shuttle run* 6x10 meter dan tes daya ledak otot paru dengan Standing Lompatan luas. Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil: “Rata-rata kondisi fisik Pemain Macan Padang ditinjau dari: (1) Daya tahan aerobik (40,21 ml/kg/menit) kategori rendah, (2) Kecepatan (7,46 detik) kategori rendah, (3) *Agility* (17,76 detik) kategori rendah, 4) Kategori *Explosive Muscle Limb* (194 cm) sangat kurang”. Secara keseluruhan kondisi fisik pemain Macan Padang tergolong lemah.

2.3. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dipaparkan di atas, terkait dengan kondisi fisik pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Barat Muliya bahwa kemampuan kondisi fisik pemain di pengaruhi oleh: daya tahan, daya ledak otot tungkai karena permainan sepakbola dominan dimainkan dengan kaki, kelincahan dan kecepatan. Untuk lebih memperjelas variabel-variabel yang diteliti serta keterkaitan antar variabel tersebut dapatlah peneliti gambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.2. Kerangka Konseptual

2.4. Hipotesis Penelitian

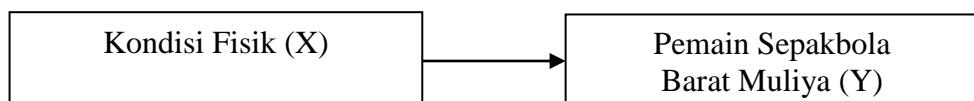
Berdasarkan apa kajian teori yang dikemukakan sebelumnya, maka peneliti mengemukakan anggapan dasar bahwa “Apakah ada Kondisi Fisik yang baik pada Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya?”

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskritif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Penelitian ini menggunakan 2 variabel, terdiri dari variabel bebas dan terikat. Variabel bebas tersebut adalah Kondisi Fisik (X) dan variabel terikat yaitu Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya (Y) adapun desain penelitian disajikan, seperti berikutini.



Gambar 3.1. Desain Tinjauan Kondisi Fisik pada Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya

Keterangan:

X: Tinjauan Kondisi Fisik

Y: Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya

3.2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 18-20 Mei 2023 di Lapangan Sepakbola Primadona Galian Tanah pada pukul 16.00 sampai dengan selesai.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Sugiyono (2018: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola Klub PS. Barat Muliya yang berjumlah 16 orang.

3.3.2 Sampel

Sugiyono (2018: 81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu teknik *Total Sampling* yang artinya keseluruhan dari populasi dijadikan sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya yang berjumlah 16 orang.

3.4. Defisi Operasional Variabel

Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Agar tidak terjadi kesalahpahaman maka akan didefinisikan sebagai berikut:

- a. Sepakbola permainan beregu yang terdiri dari 11 pemain inti dari setiap regu dan seluruh pemain menggunakan kaki kecuali untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan di area gawang.
- b. Kondisi Fisik adalah keadaan tubuh seseorang saat melakukan aktivitas, khususnya olahraga sepakbola. Selanjutnya, kondisi fisik juga dapat menyempurnakan teknik-teknik dalam permainan sepakbola.

3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut:

1. Tes Kelincahan (Menggunakan *Agility T-Test*)
2. Tes Kecepatan (Lari 30 Meter)
3. Tes Daya Ledak Otot Tungkai (Menggunakan *Standing Broad Jump*)
4. Tes Daya Tahan Kardiovaskular (Menggunakan *Bleep Test*)

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari tes Kelincahan, Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Tahan Kardiovaskular pada Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Barat

Muliya. Adapun tahap-tahap atau prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini sebagaimana berikut:

1. Tes Kelincahan

Tes kelincahan dengan menggunakan *Agility T-Test* (Widiastuti, 2017: 147).

- 1) Tujuan

Tes ini untuk mengukur kelincahan seorang atlet atau siswa

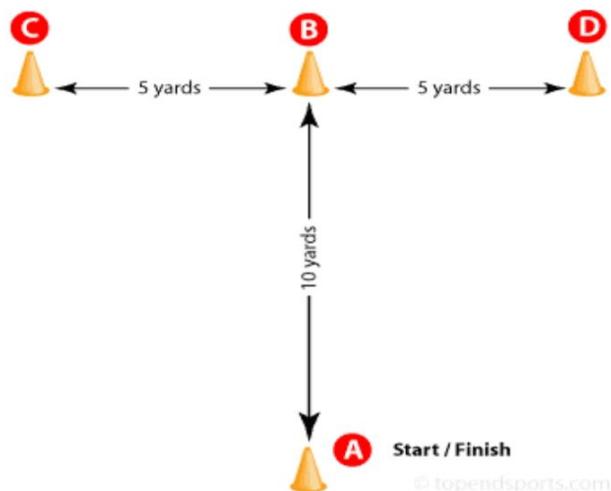
- 2) Peralatan yang dibutuhkan

- a) Meteran
- b) Kerucut/cone
- c) Stopwatch
- d) Kapur

- 3) Pelaksanaan

Mengatur 4 kerucut seperti yang digambarkan dalam diagram di bawah ini.

Subjek mulai berlari dari garis start A menuju ke titik B dengan menyentuhkan tangan kanannya pada kerucut B, kemudian berlari ke arah titik C dan menyentuh kerucut dengan tangan kiri setelah itu berlari ke arah D dan menyentuhkan kerucutnya dengan tangan kanan. Kembali ke titik B dengan menyentuh kerucut dengan tangan kiri, untuk kemudian menuju garis finish (titik A). *Stopwatch* dihentikan ketika mereka melewati kerucut A.



Gambar 3.2. Tes Kelincahan

Tabel 3.1. Satuan Norma *Agility T-Test*

Kategori	Males (<i>seconds</i>)	Female (<i>seconds</i>)
<i>Excellent</i>	< 9.5	< 10.5
<i>Good</i>	9.5 to 10.5	10.5 to 11.5
<i>Average</i>	10.5 to 11.5	11.5 to 12.5
<i>Poor</i>	> 11.5	> 12.5

Sumber: (Widiastuti, 2017: 148)

2. Kecepatan

Fenanlampir & Faruq (2015: 130-131) menyebutkan pengukuran kecepatan lari yaitu menggunakan tes lari 30 meter.

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

2) Alat dan Fasilitas

- a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 30 meter masih mempunyai lintasan lanjutan.
- b) Bendera *start*.
- c) Peluit.
- d) Tiang pancang.
- e) *Stopwatch*.
- f) Serbuk kapur.
- g) Formulir.
- h) Alat tulis.

3) Pelaksanaan

- a) Atlet siap berdiri di belakang garis start.
- b) Dengan aba-aba “siap”, atlet siap berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 mter sampai melewati garis akhir.
- c) Kecepatan lari dihitung dari aba-aba “ya”.
- d) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuuh detik (0.1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0.01 detik).
- e) Tes dilakukan 2 kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal 1 pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.

- f) Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberangi lintasan lainnya.

Tabel 3.2. Satuan Norma Kecepatan Lari 30 Meter

No	Normal	Prestasi (detik)
1	Baik Sekali	3.58 - 3.91
2	Baik	3.92 - 4.34
3	Sedang	4.35 - 4.72
4	Kurang	4.73 - 5.11
5	Kurang Sekali	5.12 - 5.50

Sumber: Fenanlampir & Faruq (2015: 130-131)

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Tes daya ledak otot tungkai dilakukan dengan *standing broad jump* (Widiastuti, 2017: 111). Adapun peralatan yang dibutuhkan adalah pita pengukur untuk mengukur jarak lompatan, dan area *soft landing* saat *take off line* harus ditandai dengan jelas. Adapun petunjuk pelaksanaannya adalah sebagai berikut: Atlet berdiri dibelakag garris start yang ditandai di atas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan. Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin, dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh kebelakang. 3 kali pelaksanaan dan diambil nilai terbaik.

Tabel 3.3. Skala Penilaian untuk Tes Lompat Berdiri

Kategori	Laki-laki	
	(cm)	(feet, inches)
Baik Sekali	> 250	> 8' 2.5"
Baik	241 – 250	7' 11" – 8' 2.5"
Cukup	231 – 240	7' 7" – 7' 10.5"
Sedang	221 – 230	7' 3" – 7' 6.5"
Kurang	211 – 220	6' 11" – 7' 2.5"
<i>Poor</i>	191 – 210	6' 3" – 6' 10.5"
<i>Very poor</i>	< 191	6' 33"



Gambar 3.3. Standing Broad Jump

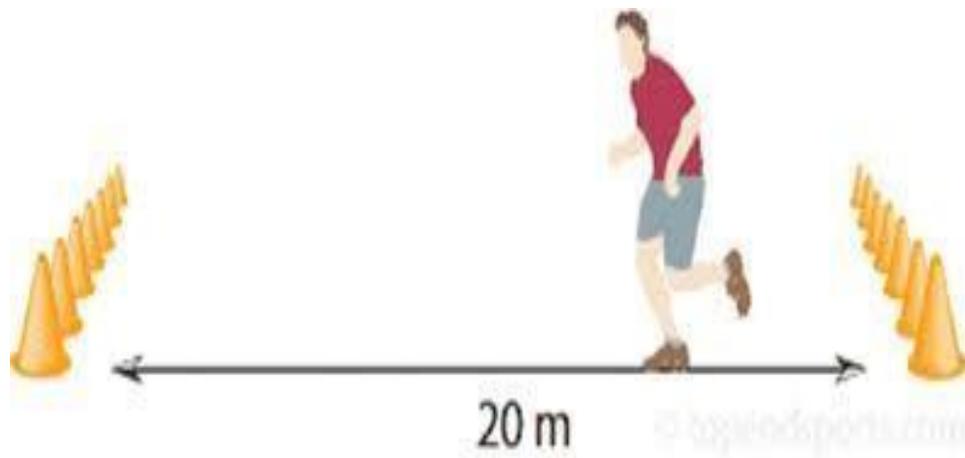
Sumber: Widiastuti (2017: 112)

4. Daya Tahan Kardivaskular

Tes daya tahan kardivaskular dengan tes *multistage fitness test*, Septian & Jarmiko (2018: 6). Adapun tahap-tahap atau prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini sebagaimana berikut:

1. Menghidupkan panduan bunyi tes MFT
2. Selanjutnya akan terdengar bunyi “*TUT*” tunggal dengan beberapa interval yang teratur.
3. Peserta tes diharapkan untuk sampai ke ujung yang bertepatan dengan sinyal “*TUT*” yang pertama berbunyi untuk kemudian berbalik dan berlari kearah yang berlawanan.
4. Selanjutnya setiap satu kali sinyal “*TUT*” berbunyi peserta tes harus dapat mencapai salah satu lintasan yang ditempuhnya.
5. Setelah mencapai interval satu menit disebut level atau tingkatan satu yang terdiri dari tujuh baliakan atau *shuttle*.
6. Selanjutnya mencapai interval satu menit akan berkurang sehingga menyelsaikan level selanjutnya peserta harus berlari lebih cepat.

7. Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 m salah satu kaki harus menginjak atau melewati batas atau garis 20 m.
8. Setiap peserta harus berusaha untuk berlari selama mungkin sesuai dengan irama yang telah diatur oleh kaset atau CD.
9. Jika peserta gagal mencapai garis pembatas 20m sebanyak 2 kali berturut-turut maka akan dihentikan atau telah dinyatakan tidak kuat dalam melaksanakan tes MFT.



Gambar 3.4. Pelaksanaan Tes *Multistage Fitness Test* (MFT)

Sumber: Septian dan Jarmiko (2018: 5)

Tabel 3.4. Norma *Bleep Test* (MFT)

Tingkat (level)	Bolak-balik	Prediksi VO_2 Max	Tingkat (level)	Bolak-balik	Prediksi VO_2 Max
1	1 2 3 4 5 6 7	17.2 17.6 18.0 18.4 18.8 19.2 19.6	2	1 2 3 4 5 6 7 8	20.0 20.4 20.8 21.2 21.6 22.0 22.4 22.8
3	1 2 3 4 5 6 7 8	23.2 23.6 24.0 24.4 24.8 25.2 25.6 25.0	4	1 2 3 4 5 6 7 8 9	26.4 26.8 27.2 27.2 27.6 28.0 28.7 29.1 29.5
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9	29.8 30.2 30.6 31.0 31.4 31.8 32.4 32.6 32.9	6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	33.2 33.6 33.9 34.3 34.7 35.0 35.4 35.7 36.0 36.4
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	36.8 37.1 37.5 37.5 38.2 38.5 38.9 39.2 39.6 39.9	8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	40.2 40.5 40.9 41.1 41.5 41.8 42.0 42.2 42.6 42.9 43.3
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	43.6 43.9 44.2 44.5 44.9 45.2 45.5 45.8 46.2 46.5 46.8	10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	47.1 47.4 47.7 48.0 48.4 48.7 49 49.3 49.6 49.9 50.2

11	1	50.5	12	1	54.0
	2	50.8		2	54.3
	3	51.1		3	54.5
	4	51.4		4	54.8
	5	51.6		5	55.1
	6	51.9		6	55.4
	7	52.2		7	55.7
	8	52.5		8	56.0
	9	52.8		9	56.3
	10	53.1		10	56.5
	11	53.4		11	56.8
	12	53.7		12	57.1
13	1	57.4	14	1	60.8
	2	57.6		2	61.1
	3	57.9		3	61.4
	4	58.2		4	61.7
	5	58.5		5	62.0
	6	58.7		6	62.2
	7	59.0		7	62.5
	8	59.3		8	62.7
	9	59.5		9	63.0
	10	59.8		10	63.2
	11	60.0		11	63.5
	12	60.3		12	63.8
	13	60.6		13	64.0
15	1	63.3	16	1	67.8
	2	64.4		2	68.0
	3	64.8		3	68.3
	4	65.1		4	68.5
	5	65.3		5	68.8
	6	65.6		6	69.0
	7	65.9		7	69.3
	8	66.2		8	69.5
	9	66.5		9	69.7
	10	66.7		10	69.9
	11	66.9		11	70.2
	12	67.2		12	70.5
	13	67.5		13	70.7
				14	70.9
17	1	71.2	18	1	74.6
	2	71.4		2	74.8
	3	71.6		3	75.0
	4	71.9		4	75.3
	5	72.2		5	75.6
	6	72.4		6	75.8
	7	72.6		7	76.0
	8	72.9		8	76.2
	9	73.2		9	76.5
	10	73.4		10	76.7
	11	73.6		11	76.9
	12	73.9		12	77.2
	13	74.2		13	77.4
	14	74.4		14	77.6
				15	77.9

	1	78.1		1	81.5
	2	78.3		2	81.8
	3	78.5		3	82.0
	4	78.8		4	82.2
	5	79.0		5	82.4
	6	79.2		6	82.6
	7	79.5		7	82.8
	8	79.7		8	83.0
	9	79.9		9	83.2
19	10	80.2	20	10	83.5
	11	80.4		11	83.7
	12	80.6		12	83.9
	13	80.8		13	84.1
	14	81.0		14	84.3
	15	81.3		15	84.5
				16	84.8
	1	85.0			
	2	85.2			
	3	85.4			
	4	85.6			
	5	85.8			
	6	86.1			
	7	86.3			
	8	86.5			
	9	86.7			
	10	86.9			
21	11	87.2			
	12	87.4			
	13	87.6			
	14	87.8			
	15	88.0			
	16	88.2			

Sumber: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia dalam Septian dan Jarmiko (2018: 5)

3.7. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah mengolah data tersebut dengan menggunakan rumus persentase dari Komarudin & Prabowo (2020: 59). Adapun rumus mencari persentase tersebut adalah sebagai berikut:

$$\text{Rumus persentase} = \quad P = \frac{F}{N} \quad 100\%$$

Keterangan: P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

 F = Frekuensi jawaban

 N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi* menurut Sudijono dalam Komarudin & Prabowo (2020: 60) adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$X > (M + 1,5 SD)$	Sangat Positif
2	$(M + 0,5 SD) < X < (M + 1,5 SD)$	Positif
3	$(M - 0,5 SD) < X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) < X < (M - 0,5 SD)$	Negatif
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Sangat Negatif

Keterangan:

X = Skor

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung