

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA
SMA NEGERI 1 KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**FAUZI ANAS
NIM 85345**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

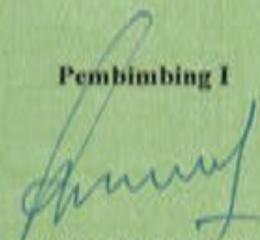
**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA
SMA NEGERI 1 KOTA SOLOK**

Nama : Fauzi Anas
NIM : 85345
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

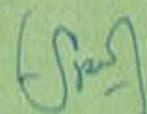
Disetujui oleh :

Pembimbing I



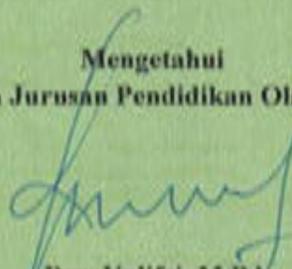
Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Pembimbing II



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705 198711 2 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA
SMA NEGERI 1 KOTA SOLOK**

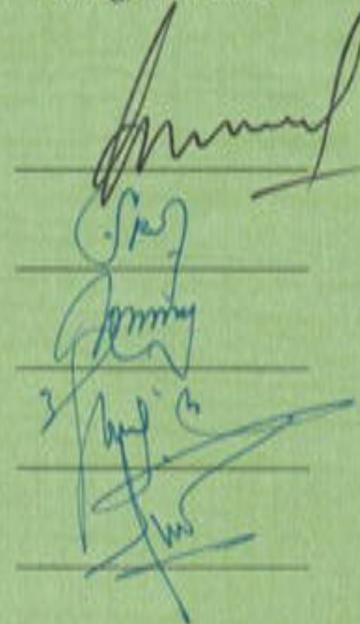
Nama : Fauzi Anas
NIM : 85345
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Tim penguji

Nama

Padang, Juli 2012

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd
2. Sekretaris : Dra. Erianti, M.Pd
3. Anggota : Dr. Khairuddin, M.Kes, AIFO
4. Anggota : Drs. Hariswandi Nur, M.Pd
5. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

H alaman Persembahan

Allah akan meningkatkan derajat orang-orang yang beriman diantara kamu

Dan orang-orang yang berilmu pengetahuan beberapa derajat,
Allah maha mengetahui apa-apa yang kamu kerjakan
(Q.S Al-mujaddalah, 11)

S esungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, apabila telah selesai
D engan satu pekerjaan maka kerjakalah pekerjaan yang lain dengan
S ungguh-sungguh dan kepada tuhan-mulah hendaknya kamu berharap.
(Q.S Alam N asyrah, 6-8)

K ulangkahkan kaki dengan pasti dan penuh keyakinan serta do'a yang
S elalu kuantarkan
W alau jalan penuh dengan kerikil yang tajam dan licin
W alau aku terjatuh luka dan berdarah
W alau air mata membasahi wajah ini, namun aku tetap tegar dan
S elalu bertawakal
D emi menggapai segengam harapan dan citacita untuk masa depan

T erima kasih ya Allah
D an hari ini
T elah kuraih sekeping citacita
T elah kuwujudkan harapan kedua orang tuaku yang tercinta
S emoga semua yang telah kulakukan ini tidaklah sia-sia
K uharapkan ridho dan restunya selalu abadi

S eiring rasa syukur atas karunia Mu ya Allah
K upersembahkan semua ini untuk Ayah dan Ibu yang tercinta,
S erta adikku yang selalu ada dalam setiap suka maupun duka
A tas semangat dan perhatian kalian serta do'a yang selalu menyertai
U ntuk meraih kenyataan dalam mencapai cita-cita yang suci dan abadi
T erimalah ini sebagai dharma baktiku atas pengorbananmu yang tulus
S emua ini kuraih beriring do'a, semoga Allah SWT meridhoi dan memberkati Amiinn,...

"Terima kasihku"

Terima kasih mendalam saya ucapkan kepada **Bpk. Drs Yulifri M.Pd.** (selaku pembimbing 1 dan PA dalam penulisan Skripsi ini), **Ibu Dra. Erianti, M.Pd.** (selaku pembimbing II), **Bpk Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO**, **Bpk Drs Suwirman, M.Pd.**, **Bpk Drs. H Asriwandi Nur, M.Pd.** (selaku penguji yang memberikan kritikan, dan masukkan demi kelanjutan dalam pembuatan Skripsi ini). Semoga semua itu menjadi amal ibadah dan mendapat balasan dari Allah SWT. Amiin,...

Sebagai ungkapan terima kasih yang tak terhingga, kupersembahkan karya kecil ini untuk **Bapakku (Nasril)** dan **Ibu. Alm (Amlarnis)** yang tak pernah lelah dan putus asa membesarkan dan mendidikku. Semoga apa yang kuraih hari ini dapat menjadi embun penyejuk di hati Bapak dan Ibu, Amiin.

Terima kasih, buat Bapak yang selalu memberi doa dan memberikan apa yang saya butuhkan. Juga buat **Etek (ibu Susi)**, kepada **kanda Alvis Pardi** dan **Uni Rika** yang telah memberi **Fauzi** semangat dan juga atas bantuannya mulai dari **Zi SMA** sampai **Sarjana**, terima kasih **Dad** buat **Haris** dan **Ami** cepat gede ya. Kepada **Uda Anton** dan **Uni Sundari** semoga cepat dapat momongan, serta buat adekadekku **Uli** semoga sukses, tunggu kedatanganku semoga kita sukses dalam bisnis ini. Buat **Aldo**, yang rajin belajar jangan suka melawan sama orang tua. **Aldi** sohib gue banget rajin belajar ya dan giat latihan bolanya, semoga jadi pemain Timnas, Amiin. Dan buat **Sindi**, rajin belajar ya Dek.

Buat keluarga besar **Dariana (Mak Gaek)** yang selalu menyayangi **Zi**. **Mak Wo** dan **Pak wo** yang selalu mendoakan **Zi** dan juga buat keluarga besar **Hj. Ramaian (Andeh)**. **Ocu**, **pak Etek**, **Rovi** rajinlah kuliah lai **Der**. Carilah cewek yang serius untuk memotivasi **Gita**, rajin belajar ya dek.

Terima kasih keluargaku, kalau bukan karena do'a bapak, ude, uni, dan mak wo, aku bisa meraih cita-cita menyelesaikan kuliah ini.

Buat anak kontrakkan **Suayang** : **Rovi**, **Reza (Bajau)** **Fikri**, **Purna**, **Maruta**, **Dodi**, **Dani (Vois)**, terima kasih dan atas bantuan penelitiannya. Rajinlah kuliah lai kawan-kawan, buliah wisuda lo lai, bilo wak ka mamanen buah nago ibuk kos liak? Mohon maaf kawan2 waktu kita tinggal bersama-sama, mungkin

banyak tingkah yang tak baik, jagalah kebersamaan kita dan buat **Ajo** dan **Firman** terima kasih atas bantuan editan skripsinya.

Buat mas **E do**, carilah bini lai Mas. **Aan (K omoi)** bilo wak ka ajep-ajep Mas. Dan Pak **E tek (Marta)** capek nyusul wisudanyo pak **E tek**

Buat Rekan **F I K Penjasorkes 07** dan **K epel 07** telah 5 tahun kita lewati bersama kawan, akhirnya kita wisuda juga. I ndak nyangko mairik toga juo wak. **H a, ha aa ha.**

K epada **Teja, Robi, Beni, Kes, Riki, Gaek, Agus, I per, Peri 08, Romi, Amek, PoE d 05, N eca, dan 08 David, Arif**, sangat indah perjalanan kita ke Pekanbaru nonton **PON**, **J ipan**, uruslah skripsi tu lai kawan, **Pak S epri** terima kasih atas bantuannya, dan juga buat guru olahraga **S MA N egeri 1 K ota S olok Pak Taufik**, dan buat tim **S epakbola S MAN'S A.**

Y ang terindah dan tersayang kepada **F ani Nurwulan, A.Mg.** terima kasih Y ang, yang selalu menyupor Abang selama kuliah ini, dan menemani Z i di setiap langkah. B anyak suka duka yang kita lewati. Z i minta maaf atas semua kesalahan yang Z i perbuat Y ang. S emoga roti K rispi laris manis, dan ayang diterima di rumah sakit Awal B ros, semoga papa Ayang menyetujui hubungan kita, Amiin.

E h, hampir lupu, buat adek konad (**N adra**) cepat wisuda ya dek dan jagain kakak Aninya. Moga bisa menemui tambatan hatinya yang baru. Moga sukses dek



Fauzi Anas, S.Pd

ABSTRAK

Fauzi Anas, 2012: Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kota Solok

Rendahnya prestasi sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain SMA Negeri 1 Kota Solok tersebut, ini terlihat ketika dalam pertandingan pemain sering kali mengalami kelelahan terutama di 45 menit babak kedua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok.

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data diperoleh dari sampel dengan mengukur elemen-elemen kondisi fisik (kecepatan lari 40 meter, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kecepatan lari 300 meter dan kelentukan). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok yang berjumlah 24 orang. Seluruh populasi dalam penelitian ini dijadikan sebagai sampel. Teknik analisis data menggunakan perhitungan frekuensi dan persentase

Hasil penelitian 1) Kecepatan lari 40 meter pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok berada pada kategori kurang, siswa yang mendapat nilai di atas rata-rata sebanyak 13 orang dan di bawah rata-rata sebanyak 11 orang, 2) Kekuatan otot tungkai pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok berada pada kategori kurang, siswa yang mendapat nilai di atas rata-rata sebanyak 13 orang dan di bawah rata-rata sebanyak 11 orang, 3) Kelincahan pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok berada pada kategori baik, siswa yang mendapat nilai di atas rata-rata sebanyak 15 orang dan di bawah rata-rata sebanyak 9 orang, 4) Kelentukan pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok berada pada kategori baik, siswa yang mendapat nilai di atas rata-rata sebanyak 9 orang dan di bawah rata-rata sebanyak 15 orang, 5) Kemampuan kecepatan lari 300 meter pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok berada pada kategori baik, siswa yang mendapat nilai di atas rata-rata sebanyak 16 orang dan di bawah rata-rata sebanyak 8 orang, artinya kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok masih perlu untuk ditingkatkan.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kota Solok”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga selaku Pembimbing Akademik dan pembimbing I yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO, Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan bapak Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
8. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
PERSEMBAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Sepakbola	8
2. Kondisi Fisik	9
B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Defenisi Operasional	25
E. Jenis dan Sumber Data	26
F. Instrumen Penelitian	27
G. Teknik Pengumpulan Data	27
H. Prosedur Penelitian	34
I. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	36
B. Deskripsi Data	36
C. Pembahasan	44

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	50
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Norma standarisasi untuk tes Leg Dynamometer	25
3. Norma standarisasi untuk tes Zigzag Run	31
4. Norma Test Kelentukan.....	32
5. Norma standarisasi untuk kemampuan tes lari 300 meter	34
6. Kecepatan lari sprint 40 meter	37
7. Kekuatan otot tungkai.....	38
8. Kelincahan	40
9 Kelentukan	41
10 Kecepatan lari 300 meter	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	22
2. Lintasan lari Sprint 40 meter.....	28
3. Leg Dynamometer.....	29
4. Zigzag Run.....	31
5. Tes Flexiometer.....	32
6. Lintasan lari Sprint 300 meter.....	33
7. Diagram kecepatan lari sprint 40 meter.....	38
8. Diagram Kekuatan otot tungkai.....	39
9. Diagram Kelincahan.....	41
10. Diagram Kelentukan.....	42
11. Diagram Kecepatan lari 300 meter.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data mentah permainan sepak bola SMA N 1 Kota Solok 54
2. Foto Dokumentasi 55
3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
4. Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Badan Kesbang Pol dan Linmas Kota Solok
5. Surat Persetujuan Melaksanakan Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Solok
6. Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian dari SMA Negeri 1 Kota Solok

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, mulai dari orang dewasa sampai anak-anak, baik pria maupun wanita juga menyukai olahraga sepakbola, dan ini juga terjadi di Indonesia. Hal itu dapat dilihat pada saat diselenggarakannya SEA GAMES dimana Indonesia menjadi tuan rumah. Setiap Indonesia bertanding stadion selalu penuh oleh penonton, yang terdiri dari orang dewasa hingga anak-anak.

Karena banyaknya penggemar sepakbola di Indonesia, maka banyak pula klub-klub sepakbola berkembang seperti sekolah sepakbola, pusdiklat dan pelatihan sepakbola lainnya. Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepakbola yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah untuk menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara di persepakbolaan dunia, hal itu juga dijelaskan di dalam UUD RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 21 ayat I yang berbunyi “ Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”. Jadi pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya sepakbola, agar dapat menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara Indonesia di persepakbolaan dunia. Dan untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah, hal itu tidak dapat diraih begitu saja tanpa

adanya proses, dan pembinaan prestasi atlet-atlet sepakbola Indonesia. Menurut Syafruddin (1999:22) bahwa:

Pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana, organisasi, iklim, cuaca, keluarga, makanan bergizi dan sebagainya.

Di samping faktor-faktor di atas, prestasi juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih juga dapat mengembangkan kemampuan teknik atlet sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang diinginkannya. Usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu serta asupan gizi yang diterima oleh atlet juga menjadi peranan penting dalam pencapaian prestasi atlet. Dan kondisi fisik juga merupakan salah satu bagian terpenting dalam pencapaian suatu prestasi.

Menurut Darwis dkk (1985:5) "unsur kondisi fisik yang penting dalam sepakbola antara lain kelincahan, kelentukan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan". Sedangkan menurut Lutan (1991:234) "kemampuan komponen dasar dalam sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan". Dalam semua unsur yang terpenting dalam sepakbola, yang merupakan unsur yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dan kelentukan

Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis di dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental. Syafruddin (1999:13)

“kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki”.

Dari beberapa penjelasan diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik, Jhonson dan Nelson dalam Arsil (1999:5) mengemukakan “perlunya dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik”.

Perkembangan sepakbola di Indonesia pada saat sekarang sangat maju dan pesat, begitupun di Kota Solok. Hal itu terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu di Kota Solok,

Diantara Team sepakbola yang ada di Kota Solok, Team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok. merupakan salah satu klub sepak bola yang sudah lama berdiri di kota solok, dan diharapkan dapat melahirkan pesepakbola kebanggaan masyarakat Indonesia umumnya, dan khususnya Kota Solok. Jumlah pemain yang terdaftar di Team SMA Negeri 1 Kota Solok 24 orang yang terdiri dari kelas I sampai kelas III. Pemain berlatih sebanyak 3x seminggu dan berlatih di lapangan merdeka Kota Solok.

Meskipun berlatih 3x dalam seminggu, namun kualitas pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok belum sesuai dengan apa yang diharapkan, dapat dilihat dari penurunan prestasi Team SMA Negeri 1 Kota Solok,

Dilihat dari segi permainan Team SMA Negeri 1 Kota Solok yang penulis amati, masih jauh dari harapan. Dimana pemain SMA Negeri 1 Kota Solok selalu mengalami kelelahan dalam bertanding, kalah dalam duel baik *sprint* maupun *body charge*, dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang. Hal itu terlihat jelas menjadi penyebab Team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok mengalami penurunan prestasi dan sering gagal dalam setiap mengikuti kejuaraan atau kompetisi.

Berdasarkan uraian di atas jelaslah prestasi SMA Negeri 1 Kota Solok menurun, dan menurunnya prestasi tersebut diduga terjadi karena beberapa faktor. Oleh sebab itu timbullah keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang **"Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Kota Solok"**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah tingkat kondisi fisik menyebabkan menurunnya prestasi Team sepak bola SMA Negei 1 Kota Solok?
2. Apakah teknik yang dimiliki pemain menyebabkan menurunnya prestasi team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok?

3. Apakah mental pemain menyebabkan menurunnya prestasi team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok?
4. Apakah pogram latihan menyebabkan menurunnya prestasi di team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok?
5. Apakah pembinaan pemain menyebabkan menurunnya prestasi team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok?
6. Apakah gizi pemain menyebabkan menurunnya prestasi team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan biaya, waktu dan kemampuan yang dimiliki oleh penulis maka penelitian dibatasi pada **”Tingkat Kondisi Fisik Team Sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok”**. Yang meliputi, kecepatan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan kecepatan team sepak bola SMA Negeri 1 kota solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok yang terdiri dari :

1. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok?

3. Bagaimana tingkat kemampuan kelincahan pemain team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok?
4. Bagaimana tingkat kemampuan kelentukan kelenturan team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok?
5. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahan kecepatan team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui tingkat kecepatan team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok
2. Untuk mengetahui tingkat kekuatan otot tungkai team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok
4. Untuk mengetahui tingkat kelentukan team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok
5. Untuk mengetahui tingkat daya tahan kecepatan team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan.

2. Bagi pelatih dan pengurus team sepak bola SMA Negeri 1 Kota Solok agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.