

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH
SEPAKBOLA PUTRA WIJAYA PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu (S1)**



Oleh:

INDRA SAPUTRA

2007/85570

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2011

HALAMAN PERESETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola
Putra Wijaya Padang**

Nama : Indra Saputra

Bp / Nim : 2007 / 85570

Program Studi : S1

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Drs. Winarsyah

Nip. 19580920 198603 1 005

Drs. Afrizal, M.Pd

Nip. 19590616 198603 1 003

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Drs. Yendrizar, M.Pd

Nip. 19611113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Pembinaan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola
Putra Wijaya Padang

Nama : Indra Saputra

Bp / Nim : 2007 / 85570

Program Studi : S1

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

| Nama | Tanda Tangan |
|------------------------------------|--------------|
| 1. Ketua : Drs. Witarsyah | _____ |
| 2. Sekretaris : Drs. Afrizal, M.Pd | _____ |
| 3. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd | _____ |
| 4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd | _____ |
| 5. Anggota : Drs. Donie, M.Pd | _____ |

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang.

OLEH : Indra Saputra, /2011

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang yang berkenaan dengan daya tahan *aerobic*, kekuatan, kecepatan, dan kelincihan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang yang berjumlah 110 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling yaitu sebanyak 25 orang

Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur fisik pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang, sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistic (tabulasifrekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :

1. Rata-rata tingkat daya tahan *aerobic* yang dimiliki pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang = $34,7 \text{ cc/kg BB/ max}$ dikategorikan Cukup.
2. Rata-rata tingkat kekuatan yang dimiliki oleh pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang = 146,12 tergolong kategori Cukup.
3. Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki oleh pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang = 7,54 detik tergolong kategori Cukup.
4. Rata-rata tingkat kelincihan yang dimiliki pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang = 23,68 detik tergolong kategori Baik.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala Rahmat dan Karunia Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemaian Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak baik berupa bantuan teknis, non teknis, moril dan materil maupun spiritual. Oleh karena itu sudah selayaknya peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Alnedral, M.Pd, selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Witarsyah selaku Pembimbing 1 sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Afrizal, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Bapak Drs, Donie, M.Pd selaku dosen penguji.

7. Bapak ibuk Staf pengajar Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak Uthan Hal Hakim selaku pelatih Sekolah Sepakbola Putra Wijaya yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di Sekolah Sepakbola yang dibinanya.
9. Kedua orang tua, serta keluarga dan orang yang selalu mengisi hari-hari penulis yang telah banyak memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil.
10. Kepada pihak lain yang telah banyak memberikan saran dan masukan.

Semoga segala bimbingan, bantuan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna baik segi isi maupun penyajiannya. Untuk itu saran dan kritik yang sifatnya membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan.

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL | |
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI | |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI | |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | |
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR TABEL | viii |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 6 |
| D. Perumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II. KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL | |
| A. KajianTeori | 9 |
| 1. Hakikat Sepakbola | 9 |
| a. Permainan Sepakbola | 9 |
| b. Keterampilan Dasar Sepakbola | 10 |

| | |
|---|----|
| c. Fungsi dan Kegunaan Keterampilan Dasar Sepakbola | 12 |
| 2. Hakikat Kondisi Fisik | 13 |
| a. Pengertian Kondisi Fisik | 13 |
| b. Unsur-Unsur Kondisi dalam Olahraga Sepakbola | 16 |
| 1. DayaTahan..... | 17 |
| 2. Kekuatan..... | 19 |
| 3. Kecepatan | 20 |
| 4. Kelincahan..... | 21 |
| B. Kerangka Konseptual..... | 23 |
| C. Pertanyaan Penelitian..... | 25 |

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Jenis Penelitian | 26 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 26 |
| C. Defenisi Operasional..... | 26 |
| D. Populasi dan Sampel..... | 27 |
| E. Jenis dan Sumber Data | 28 |
| F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data | 29 |
| G. Prosedur Penelitian | 34 |
| H. Teknik Analisis Data | 36 |

BAB IV. HASIL PENELITIAN

| | |
|-----------------------------------|----|
| A. Deskriptif Data | 37 |
| B. Uji Pertanyaan Penelitian..... | 44 |
| C. Pembahasan..... | 46 |

BAB V. KESIMPULAN dan SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 52 |
| B. Saran | 52 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Muchtar dalam Pebri (2008:1), yaitu

“Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan prestasi untuk dapat mengangkat nama bangsa digelanggang internasional”.

Menurut UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional Bab I Pasal I Ayat 13 “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Sedangkan menurut Syafruddin (1999:21) “Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) individu”.

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut diatas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi. Olahraga prestasi yang berkembang pada saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang pada saat ini banyak digemari baik dikalangan anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Hal ini ditandai dengan berkembang dan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola seperti sekolah sepak bola, pusdiklat dan sebagainya. Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepakbola yaitu

dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai kedaerah sebagaimana yang dijelaskan dalam UUDRI No.3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 2 ayat 1 yang berbunyi “pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”.

Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Syafrudin (1999:22) faktor tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut:

“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 yang bergizi dan sebagainya”.

Sedangkan menurut Harsono (1988:10) untuk mencapai prestasi yang maksimal ada empat faktor yang perlu diperhatikan yaitu “1) Kondisi fisik, 2) Taktik dan strategi, 3) Teknik, 4) Mental /psikis”.

Kondisi fisik yang baik berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepak bola dan kondisi fisik merupakan suatu basis di dalam peningkatan keterampilan teknik dan taktik. Hal ini seiring dengan penjelasan Syafrudin (1999:25) “kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimal teknik-teknik yang dimiliki”.

Menurut Djezed dan Darwis (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, power, 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 kelincihan.

Jadi jelaslah bahwa kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam pencapaian prestasi pada olahraga sepakbola. Kemampuan fisik yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola seperti, memiliki kecepatan dalam berlari, kekuatan menendang bola dan melompat, kelincihan menggiring bola, serta dapat mengatasi kelelahan selama pertandingan berlangsung, karena bagaimanapun baiknya teknik-teknik yang dimiliki seorang pemain tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diharapkan tidak akan terwujud.

Perkembangan sepakbola dikota Padang pada saat sekarang sangat pesat dan maju. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan sekolah-sekolah sepakbola antara lain SSB Padang Yuniior, SSB Taruna Mandiri, SSB Putra Wijaya, SBB Balai Baru, SSB Asco Padang Sarai dan lain sebagainya. Disamping itu juga terdapat klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu diantaranya seperti PSTS Tabing, Padang Yuniior, Rajawali FC, dan lain-lain.

Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya merupakan sebuah SSB yang berdiri pada tanggal 10 Setember 2004 yang terletak di Lapangan Kompi A Lapai kota Padang yang mana peneliti juga telah menyelesaikan mata kuliah

praktek melatih di SSB Putra Wijaya ini. Sekolah Sepakbola Putra Wijaya sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan kontiniu, serta memiliki progam latihan yang terencana, sebagaimana diharapkan dapat melahirkan bibit sepakbola yang nanti nya dapat menjadi pemaian professional dan menghasilkan prestasi.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada SSB Putra Wijaya, dalam hal ini peneliti mengamati pada saat mengikuti pertandingan maupun uji coba, pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dan dapat bekerjasama dengan baik, disiplin menjalankan tugasnya berdasarkan posisinya serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol. Namun pada babak kedua permainan para pemain SSB Putra Wijaya kurang bagus seperti para pemain cepat mengalami kelelahan, kekuatan tendangan melemah dan tidak sampai kesasaran, tidak lagi dapat menggiring bola dengan cepat dan baik, tidak lincah dalam menghadapi hadangan dari pemain tim lawan, tidak bisa mempertahankan bola dengan baik sehingga mudah direbut oleh tim lawan serta kehilangan konsentrasi dalam bermain sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lengah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol-gol untuk tim lawan. Kenyataan ini membuat minimnya prestasi SSB Putra Wijaya pada setiap kompetisi yang diikuti.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain SSB Putra Wijaya Padang belum sesuai dengan harapan yang di iniginkan. Peranan pelatih dan pengurus

SSB Putra Wijaya Padang juga berperan penting di dalam meningkatkan kondisi fisik para pemain SSB Putra Wijaya Padang. Oleh sebab itulah timbul keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemaian Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang ?
2. Bagaimanakah teknik yang dimiliki pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang ?
3. Bagaimanakah taktik permainan team sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang ?
4. Bagaimanakah mental pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang ?
5. Bagaimanakah program latihan yang diterapkan sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan biaya, waktu dan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti maka penelitian dibatasi pada *“Bagaimanakah Tingkat Komponen Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang”*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “*Bagaimanakah Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang*”, yang berkenaan dengan:

1. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahan aerobik ?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kekuatan ?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan ?
4. Bagaimana tingkat kemampuan kelincahan ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang, yang terdiri dari :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kekuatan yang dimiliki oleh pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan kepelatihan olahraga.

2. Bagi pelatih dan pengurus sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Sebagai pedoman bagi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa FIK UNP dalam penulisan karya ilmiah.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian teori

1. Hakikat Permainan Sepakbola

a. Permainan sepakbola

Permainan sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah seorang dari pemain menjadi penjaga gawang. Dimainkan dilapangan yang rata berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter, yang dibatasi garis selebar 12 cm serta dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter (Djezed dan Darwis, (1985:58).

Prinsip dalam sepakbola adalah bermain dengan sebaik-baiknya dengan lawan serta memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan serta memperoleh kemenangan, sebagaimana yang diungkapkan oleh Muhtar (1992:81) bahwa : “sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2 x 45 menit selama waktu satu setengah jam itu, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak”. Dan bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat. Melompat,

meluncur (sliding), beradu badan, (bodychart), bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik. Apalagi jika berbicara tentang sepakbola prestasi, maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi”.

b. Keterampilan Dasar Sepakbola

Menurut Sneyens (1988:10) mutu permainan kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola, makin baik teknik penguasaan bola oleh seorang pemain sepakbola maka mudah ia dapat melepaskan diri dari suatu situasi yang gawat atau tekanan dari pihak lawan. Selanjutnya Sneyens (1990:20) menjelaskan pada dasarnya adalah “suatu usaha untuk menguasai bola atau merebutnya kembali bila sedang dikuasai lawan. Bila teknik dasar sudah dikuasai, maka bola lebih lama berada dalam penguasaan. Para pemain akan lebih leluasa untuk menentukan jalannya pertandingan dan memasukan bola ke gawang lawan. Atlet yang kurang menguasai teknik dasar akan lebih sering kehilangan bola, sehingga kesempatan untuk memenangkan pertandingan menjadi berkurang”.

Menurut Syafruddin (1996:3) bahwa “keterampilan dasar adalah sebagai keterampilan teknik yang menjadi dasar dan harus dikuasai oleh pemain”. Begitu juga dalam bermain Sepakbola setiap

pemain hendaknya dapat menguasai semua teknik dasar dengan baik. Seterusnya Harsono (1996:92) menyatakan “teknik dasar merupakan suatu kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap pemain Sepakbola, teknik dasar ini merupakan senjata bagi pemain untuk memenangkan pertandingan”.

Menurut Abus (2005:22) bahwa dalam “permainan Sepakbola akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan. Dengan kontak tersebut kemungkinan terjadinya pelanggaran, bola meninggalkan lapangan, bola masuk gawang, pemain dikeluarkan dilapangan, gangguan cuaca dan lain sebagainya”. Untuk menindak lanjutinya diperlukan tindakan yang cepat dan tepat dalam waktu yang cepat dan tepat pula dilapangan. Keputusan ini akan menghindarkan terjadinya kesalahpahaman antar sesama pemain atau pemain dengan wasit.

Permainan Sepakbola ini memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik di samping kondisi fisik yang prima bagi pelakunya. Disamping itu Sepakbola menuntut kreativitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan diri sendiri. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Syafruddin (1999:30) bahwa “salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental”. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu

prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Sementara itu ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan yang berimbang antara kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Keseluruhan komponen-komponen keterampilan teknik dasar Sepakbola, perlu dilatih dan ditingkatkan kemampuannya, sehingga kematangan teknik dan taktik dapat dijalankan dengan baik. Untuk menjadi seorang pemain yang berkemampuan tinggi, ia harus memiliki seluruh keterampilan dasar sepakbola dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan dasar Sepakbola adalah kemampuan terhadap teknik-teknik dasar Sepakbola seperti menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola dan melempar bola.

c. Fungsi dan Kegunaan Keterampilan Dasar Sepak Bola

Djezed dan Darwis (1985:59-60) mengemukakan bahwa kegunaan keterampilan-keterampilan dasar sepakbola dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Menendang bola, yaitu memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kakidengan tujuan untuk memberikan atau mengoperkan bola kepada teman, untuk menghidupkan bola kembali jika terjadi pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan gawang, tendangan penjurua dan sebagainya.
- 2) Menahan bola, yaitu usaha yang dilakukan pemain dengan berbagai variasi cara melakukannya. Sangat disarankan kepada setiap pemain sepak bola agar dalam usaha melakukannya, bola

selalu dalam keadaan bergerak dan jangan dalam keadaan berhenti.

- 3) Menggiring bola, yaitu usaha membawa bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek, berganti-ganti menggunakan kedua kaki, dalam usaha memberikan bola kepada teman, bola harus dalam keadaan betul-betul terkontrol agar pemberian bola dapat dilaksanakan dengan sempurna.
- 4) Menyundul bola, yaitu suatu usaha yang dilakukan dalam bermain dimana bola berada lebih tinggi atau lebih jauh sehingga tidak memungkinkan untuk diambil dengan kaki maupun bagian tubuh lainnya, atau dalam usaha mengambil suatu keuntungan. Fungsi dari menyundul bola dalam permainan sama dengan fungsi menendang dan juga dapat berfungsi sebagai usaha dalam menahan dan mengontrol bola.
- 5) Gerak tipu dengan bola, yaitu usaha pemain melemahkan lawan yang sedang menghalangi atau membayangi, sehingga dapat melakukan gerakan-gerakan yang dapat menipu lawan tersebut dan dapat melewatinya.
- 6) Melempar bola, yaitu untuk menghidupkan bola setelah keluar dari garis samping dimana terakhir disentuh pihak lawan

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola seperti, menendang, menahan bola, menggiring bola dan melakukan gerak tipu serta melempar bola, akan terlaksana dengan baik apabila seorang pemain tersebut memiliki kondisi fisik yang baik pula.

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:31) pengertian “kondisi fisik dalam olahraga dapat dilihat dalam arti sempit dan luas. Dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan dan daya tahan sedangkan dalam arti luas meliputi kekuatan, daya tahan, kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi”. Sedangkan menurut Nossek dalam Muchtar (1999:6) dalam dasar-

dasar olahraga bahwa “kondisi fisik berasal dari bahasa latin yaitu *condition* yang berarti “keadaan”, sedangkan secara defenisi yaitu keadaan fisik atau tubuh dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga”. Menurut istilah kondisi fisik berarti keadaan fisik, bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Astrand dalam Arsil (1999:6) menjelaskan bahwa :

“Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*eksplosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan kordinasi (*coordination*). Sedangkan jika ditinjau dari konsep *metabolic* terdiri dari daya aerobik (*aerobik power*) dan daya anaerobic (*anaerobic power*)”.

Berdasarkan perbedaan-perbedaan tuntutan terhadap komponen-komponen kondisi fisik, maka dikenal istilah kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Menurut Martin dan Syafruddin (1999:35) “kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan”. Frohner CS dalam Syafruddin (1999:35) mengatakan bahwa “latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar

untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus, kemampuan tersebut meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum”.

Bentuk latihan ini merupakan suatu fondamen fisik dalam setiap cabang olahraga. Ini berarti bahwa latihan kondisi fisik umum diperlukan untuk semua cabang olahraga termasuk Sepakbola. Sedangkan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu Rothig dan Grossing dalam Syafruddin (1999:36) mengaitkan “kondisi fisik khusus sebagai suatu latihan yang optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi setiap cabang olahraga termasuk Sepakbola”. Ini berarti bahwa kemampuan kondisi fisik menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga yang lain. Dengan kata lain, setiap kemampuan kondisi fisik khusus tersendiri dan spesifik.

Selain untuk mendukung kemampuan pemain agar bisa bermain 2 x 45 menit bahkan lebih kondisi fisik juga diperlukan untuk memperkecil resiko cedera, karena Sepakbola merupakan olahraga kontak langsung. Pemain yang memiliki tingkat kondisi fisik yang rendah kemungkinan terjadinya cedera cukup tinggi.

Sepakbola juga merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik disamping kondisi yang prima bagi pelakunya. Disamping itu sepakbola menuntut kreativitas teknik, keberanian untuk berbuat

sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan sendiri. Menurut Batty (1986:4) “Sepakbola adalah sebuah permainan sederhana dan rahasia dari permainan Sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya. Artinya latihan yang diprogramkan oleh pelatih harus dimulai dari suatu latihan keterampilan yang sederhana sampai kepada tingkat kesulitan yang tinggi”.

Peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik menjadi prima dan berguna dalam menunjang aktivitas olahraga untuk mencapai prestasi. Sedangkan seorang atlet memiliki kondisi puncak dapat diartikan bahwa atlet tersebut dapat mengerahkan seluruh kemampuan fisik dan tekniknya untuk melakukan pertandingan dengan baik serta didukung oleh mental tanding yang tinggi, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Mental tanding merupakan salah satu faktor mendukung keberhasilan seorang atlet dalam mengikuti suatu pertandingan.

b. Unsur-Unsur Kondisi Fisik dalam Olahraga Sepakbola

Menurut Lutan (1991: 234) komponen kemampuan fisik dasar yang dominan dalam cabang olahraga sepakbola antara lain “1) Daya tahan, 2) Kekuatan, 3) Power, 4) Kecepatan, dan 5) Flexibility”. Selain kondisi fisik diatas kelincahan juga memiliki peranan penting dan dominan dalam permainan sepakbola, khususnya pada keterampilan *dribbling* bola kesegala arah. Unsur flexibility tidak dimasukkan kedalam penelitian dengan alasan sudah terdapat didalam

unsur kelincahan. Agar lebih jelasnya unsur-unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1) Daya Tahan Aerobik

Dalam suatu pertandingan atau kompetensi seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik sepakbola. Daya tahan yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola adalah daya tahan aerobik dimana oksigen diperlukan sekali hingga aktivitas berhenti. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berkerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Menurut Annario dalam Arsil (1999:19) menjelaskan bahwa ” daya tahan adalah hasil kemampuan individu untuk memelihara gerakannya dalam kurun waktu tertentu”. Dalam permainan sepakbola daya tahan sangat diperlukan, hal ini karena permainan sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak aktif selama permainan berlangsung. Harsono (1996:19) “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut”.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru

dan sistem peredaran darah. Ketiga komponen ini merupakan fondamen untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan fisik yang lainnya. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu lama. Daya tahan yang dimaksud adalah daya tahan aerobik.

Dalam olahraga sepakbola daya tahan sangat dibutuhkan karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama, waktu dalam permainan sepakbola selama 2 x 45 menit. Dalam kurun waktu tersebut seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik permainan sepakbola. Apabila seorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik tidak mungkin bisa bermain dengan maksimal yang terjadi malahan sebaliknya atlet akan menampilkan permainan yang sangat buruk seperti lemas dan kelelahan. Meskipun teknik dan taktik seorang atlet bagus tetapi apabila daya tahan atlet tersebut tidak ada maka teknik dan taktik tersebut tidak bisa dijalankan dengan maksimal dalam permainan. Untuk itu daya tahan sangatlah penting dalam olahraga sepakbola ini.

2) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan otot merupakan komponen yang paling penting bagi atlet karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas fisik. Dengan kekuatan otot yang baik seorang atlet akan dapat bergerak lebih cepat dan terkontrol (stabil). Menurut Amos dalam Arsil (1999:43) bahwa:

“Latihan kekuatan yang baik akan:

1. Memungkinkan melompat lebih jauh,
2. Memungkinkan untuk berlari cepat
3. Memungkinkan untuk berlari jarak jauh, dan
4. Memungkinkan meningkatkan jarak peggerahan mempertinggi kecepatan”.

Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tahanan. Sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara massa dengan percepatan (*acceleration*), Syafruddin (1999:36). Sedangkan menurut Lutan (1991:118) “kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”.

Dengan demikian kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen, dominan untuk mencapai suatu prestasi. Demikian pula dengan pemain sepakbola yang ingin mencapai suatu prestasi diperlukan kekuatan yang optimal. Tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya. Begitu juga tanpa kekuatan seorang pemain sepakbola tidak dapat menendang bola dengan kuat, tidak dapat melompat untuk dapat menguasai bola dengan baik, tidak dapat

melakukan body chart dalam mempertahankan maupun merebut bola dari lawan. Oleh karena itu kekuatan ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, guna untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

3) **Kecepatan** (*speed*)

Salah satu elemen penting dalam permainan sepakbola adalah kecepatan. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:43) “kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu-satuan waktu tertentu yang dilakukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem pernapasan dan kemampuan otot”.

Menurut Arsil (1999:83) “kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik”. Sedangkan menurut Jarver dalam Arsil (1999:83) “kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat”.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang baik dan tepat dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Menurut Nosek dalam Arsil (1999:84), mengemukakan :

“Kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu:

- a. Kecepatan reaksi; adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat
- b. Kecepatan bergerak; adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh, dan

- c. Kecepatan sprint merupakan kemampuan organis untuk bergerak kedepan dengan cepat”.

Kecepatan dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan sprint, karena dalam permainan sepakbola sering dihadapkan pada kondisi dimana pemain harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang pemain harus cepat bertindak, kecepatan dalam menggiring bola (*dribble*), menerobos lawan, kecepatan dalam mempassing dan menendang bola, serta kecepatan dalam berlari sprint membawa bola. Situasi-situasi tersebut menuntut seorang pemain atau suatu tim mempunyai kecepatan yang baik untuk memenangi suatu pertandingan. Apabila kecepatan ini tidak dimiliki oleh seorang pemain maka dalam penyerangan lawan akan lebih siap untuk membendung serangan, bola *dribble* akan mudah dirampas lawan, gerakan-gerakan tipuan akan mudah diketahui lawan dan taktik permainan suatu tim akan mudah dibendung lawan.

Untuk itu kecepatan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, untuk meningkatkan kecepatan pemain dapat dilakukan dengan latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti lari bolak balik, lari *sprint* 30 meter dan lain-lainnya.

4) **Kelincahan (*Agility*)**

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di arena tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan

tinggi dan koordinasi gerak yang baik”, Sajoto (1988:60). Sedangkan Kirkendall dkk dalam ismaryati (2008:41) mengatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”.

Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan baru yang sesuai dengan situasi dalam bermain sepakbola. Maidarman (2009) juga mengatakan:

“Kegunaan secara langsung kelincahan untuk:

- a. Mengkoordinasi gerak-gerak berganda
- b. Mempermudah berlatih teknik tinggi
- c. Gerakan dapat efisien dan efektif
- d. Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan
- e. Menghindari terjadinya cedera”.

Dalam permainan sepakbola kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, baik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan, melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola (*dribble*), gerakan-gerakan tipuan dalam mengumpan bola dan menerima *passing* dari teman, dan gerakan lainnya yang membutuhkan kelincahan. Pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot-otot yang di pergunakan dalam melakukan gerakan. Untuk itu kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh

seorang atlet sepakbola maka teknik dan taktik dalam permainan akan mudah dibendung oleh lawan.

B. Kerangka Konseptual

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dengan olahraga prestasi lain. Permainan ini dimainkan di atas lapangan rumput yang luas, waktu yang cukup lama (± 90 menit) dan dimainkan oleh 2 regu, dimana setiap regunya terdiri dari 11 orang yang memiliki tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan memperoleh kemenangan. Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan kemampuan yang mendasar yaitu kemampuan kondisi fisik. Dalam sepakbola kondisi fisik merupakan kemampuan fisik yang dimiliki oleh seorang pemain seperti, memiliki kecepatan berlari, kekuatan menendang dan melompat, kelincahan menggiringi bola, serta dapat mengatasi kelelahan selama permainan berlangsung, sehingga dapat mendukung pelaksanaan teknik dan taktik dalam mewujudkan keberhasilan bermain sepakbola.

Prestasi sepakbola merupakan masalah yang majemuk, maksudnya terdapat banyak faktor dan hal yang mempengaruhi prestasi seorang atlet sepakbola, kesemua faktor itu saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Salah satu faktor utama yang sangat utama guna mencapai prestasi yang baik tanpa ada kondisi fisik yang baik maka semua prestasi yang diinginkan tidak akan bisa terwujud.

Sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya bahwa setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang berbeda antara satu komponen fisik dengan komponen fisik yang lain. Perbedaan itulah yang menunjukkan spesifikasi suatu cabang olahraga disamping kemampuan teknik dan taktik dalam mencapai sebuah prestasi, sehingga para pelatih harus lebih teliti dalam mengidentifikasi bentuk-bentuk kebutuhan kondisi fisik atletnya agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai.

Bertitik tolak dengan kajian teori yang dibahas bahwa sangatlah penting kondisi fisik sebagai seorang pemain sepakbola karena kondisi fisik yang baik merupakan pondasi yang diperlukan untuk menguasai komponen-komponen seperti teknik, taktik dan strategi serta mental untuk itu perlu meninjau kembali bagaimana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan demi mewujudkan prestasi yang lebih baik dimasa yang akan datang.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kerangka konseptual sebagai berikut:

| |
|--|
| Tingkat Kondisi fisik Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang |
| 1. Daya Tahan (<i>Endurance</i>) ? 2. Kekuatan (<i>Strength</i>) ? 3. Kecepatan(<i>Speed</i>) ? 4. Kelincahan(<i>Agility</i>) ? |

Gambar 1: Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini, dapat diajukan pertanyaan penelitian “Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang”, antara lain:

1. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik (*VO₂ Max*) yang dimiliki pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang ?
2. Bagaimana tingkat kekuatan (*Strenght*) yang dimiliki pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang ?
3. Bagaimana tingkat kecepatan (*Speed*) yang dimiliki pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang ?
4. Bagaimana tingkat kelincahan (*Agility*) yang dimiliki pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang ?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Rata-rata tingkat dayatahan aerobik yang dimiliki Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang = $34,7 \text{ cc/kgBB/ max}$ dikategorikan CUKUP.
2. Rata-rata tingkat kekuatan yang dimiliki oleh Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang = 146,12 tergolong kategori CUKUP.
3. Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki oleh Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang = 7,54 detik tergolong kategori CUKUP.
4. Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang = 23,68 detik tergolong kategori BAIK.
5. Secara keseluruhan kondisi fisik yang dimiliki oleh Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang perlu ditingkatkan lagi.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian "*Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang*" yaitu sebaga iberikut :

1. Diharapkan kepada pelatih SSB Putra Wijaya untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada dan agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik lagi.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobik* melalui latihan lari jarak jauh / jogging, meningkatkan kekuatan dengan lari naik turun tangga dan meningkatkan kecepatan melalui latihan *sprint*.
3. Diharapkan kepada atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan kelincahan melalui latihan lari *dodging run* dan lari maju mundur.
4. Diharapkan bagi peneliti lanjutan hendaknya dapat mengkaji lebih dalam bagaimana tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola di daerah lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral (2005). Buku ajar Sepak Bola. Padang: FIK UNP Padang.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FPOK IKIP. Padang.
- _____ (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP. Padang
- Barrl L. Johnson. 1986. *Practical Measurement For Evaluation Physical Education*.
- Batty. (1986). *Latihan Sepakbola*. Bandung Pioneer Jaya.
- Djezed, Darwis. (1985). *Buku Pelajaran Sepak Bola*. FPOK IKIP Padang.
- Harsono. (1988). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Koni Pusat.
- _____ (1996). *Prinsip-prinsip Pelatihan*. PIO-KONI Pusat. Jakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Lutan dkk. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Maidarman. (2009). *Pengelolaan Fitness Centre*. FIK UNP Padang.
- Muchtar, Remy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. DEBDIKBUD.
- Pebri Taufik. (2008). *Perbedaan Hasil Latihan Dribbling Zig-Zag dan Drobbing Bolak-Balik Terhadap Kemampuan Bribbling Pemain Sepakbola SMP Negeri 13 Padang*. Padang : IKIP UNP
- Sajoto, Mochmad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sneyens. (1988). *Sepak Bola Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta: PT Rosda Jaya Putra.
- _____ (1990). *Sepak Bola Remaja*. Bandung: PT Rosda Jaya Putra.
- Syafruddin. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang. FPOK IKIP Padang.
- _____ (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.
- Yusuf, Muri. (2007). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.