

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SSB P3D
PADANG JAPANG KECAMATAN GUGUAK
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**M. IKBAL
78608/2006**

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB P3D
Padang Japang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima
Puluh Kota

Nama : M. IKBAL

NIM/BP : 78608/2006

Program studi : Pendidikan Kepelatihan

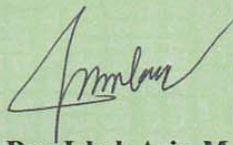
Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

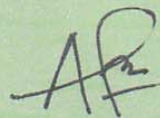
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



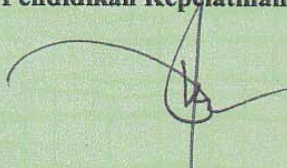
Drs. Ishak Aziz, M. Pd
NIP. 19600212 198602 1 001

Pembimbing II



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

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Drs. Yendrizal, M. Pd
NIP. 196111131987031004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB P3D
Padang Japang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima
Puluh Kota

Nama : M. IKBAL

NIM/BP : 78608/2006

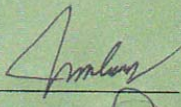
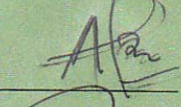
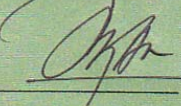
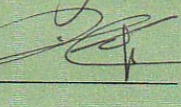
Program studi : Pendidikan Kepelatihan

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Ishak Aziz, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Afrizal S, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Aryadie Adnan, M.Si	3. 
4. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Witarasyah	5. 

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota

OLEH : M. Ikbal. /2011

Penelitian bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota yang berkenaan dengan daya tahan aerobik, daya ledak, kecepatan dan kelincahan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, teknik pengambilan data dilakukan dengan cara *cluster sampling*, dimana seluruh populasi berjumlah 67 orang dan yang dijadikan sebagai sample adalah usia 15 tahun dan 17 tahun (senior) berjumlah 38 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet. Daya tahan aerobik diukur tingkat VO_{2max} dengan *bleep test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump*, kecepatan diukur dengan tes lari *sprint* 30 meter, kelincahan diukur dengan *dodging run test* (10 meter dilakukan 2 kali pengulangan), dan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistic deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Daya ledak yang dimiliki atlet Sepakbola SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota masuk dalam kategori sedang yaitu dengan prestasi hanya 103.67 kg-m/sec. 2) Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet sepakbola SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori kurang sekali yaitu dengan prestasi hanya 35.34 ml/Kg.BB/menit. 3) Kecepatan yang dimiliki atlet Sepakbola SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota masuk dalam kategori kurang yaitu dengan prestasi hanya 4.77 detik. 4) Kelincahan yang dimiliki Atlet Sepakbola SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota masuk dalam kategori baik yaitu dengan prestasi hanya 13.04 detik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota”**. Skripsi ini di buat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih ada kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Yendrizar, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Drs. Ishak Aziz, M. Pd selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Afrizal, M. Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Aryadie Adnan M, Si, Drs. Hendri Irawadi, M. Pd, Drs. Witarsyah selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan yang bermanfaat.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.

7. Pengurus, Pelatih, dan seluruh Atlet Sepakbola SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
8. Kawan-kawan yang satu perjuangan Kepel 06 dan Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
9. Semua pihak yang telah ikut meembantu secara aktif dalam pelaksanaan penelitian 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. Amin....Amin...yarabbal'alam.

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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 -----	5
C. Pembatasan Masalah -----	5
D. Perumusan Masalah -----	6
E. Tujuan Penelitian -----	6
F. Manfaat Penelitian -----	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	
1. Hakikat Sepakbola -----	8
2. Kondisi fisik Sepakbola -----	12
3. Unsur-unsur Kondisi Fisik -----	14
a. Daya Ledak Otot Tungkai -----	14
b. Daya Tahan Aerobik -----	15
c. Kecepatan -----	18
d. Kelincahan -----	20
B. Kerangka Konseptual -----	22
C. Pertanyaan Penelitian -----	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian-----	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian-----	25
C. Populasi dan Sampel -----	25
D. Jenis dan Sumber Data -----	26
E. Defenisi Operasional -----	27
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data -----	30
G. Analisis Data -----	36
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasi Penelitian -----	38
B. Pembahasan-----	46
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan -----	51
B. Saran-----	52
 DAFTAR PUSTAKA-----	54
LAMPIRAN-----	

DAFTAR TABEL

Table

1. Populasi Penelitian	26
2. Norma Standarisasi <i>Vertical Jump</i>	31
3. Norma Standarisasi <i>VO2 Max</i>	33
4. Norma Standarisasi <i>Sprint 30 meter</i>	34
5. Norma Standarisasi <i>Suttle run test</i>	35
6. Petugas pelaksanaan tes	36
7. Distribusi Frekwensi Daya Ledak	39
8. Distribusi Frekwensi Daya Tahan	40
9. Distribusi Frekwensi Kecepatan	42
10. Distribusi Frekwensi Kelincahan	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka Konseptual	24
2. Bentuk pelaksanaan <i>Vertical jump</i>	31
3. Bentuk Pelaksanaan <i>bleep test</i>	33
4. Bentuk pelaksanaan tes lari 30 meter <i>sprint</i>	34
5. Bentuk Pelaksanaan Kelincahan.....	36
6. Histogram Tes Daya Ledak	39
7. Histogram Tes Daya Tahan	41
8. Histogram Tes Kecepatan.....	43
9. Histogram Tes Kelincahan	45

DAFTAR LAMPIRAN

1. Frekuensi data
2. Surat izin melaksanakan penelitian
3. Surat balasan telah melaksanakan penelitian
4. Surat uji alat tes
5. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2007; 43). Dalam sistem keolahragaan nasional di jelaskan:

“Sistem keolahragaan Nasional merupakan keseluruhan subsistem keolahragaan yang saling terkait secara terencana, terpadu, dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Subsistem yang dimaksud antara lain, pelaku olahraga, organisasi olahraga, dana olahraga, sarana dan prasarana olahraga, peranserta masyarakat, dan penunjang keolahragaan termasuk ilmu pengetahuan, teknologi, informasi, dan industri olahraga”

Kegiatan olahraga dewasa ini mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan di berbagai daerah baik di tingkat nasional dan internasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan di berbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga.

Sesuai dengan UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dilihat bahwa pembinaan olahraga hendaklah dilakukan dengan mengadakan perkumpulan olahraga, agar bisa

mengikuti jenjang-jenjang kompetisi yang diadakan. Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, melalui induk organisasi yang ada di pusat dan daerah untuk membudayakan dan mengarahkan agar tercapai prestasi olahraga yang membanggakan diantaranya prestasi olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk, baik peraturan maupun permainannya yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi yang sangat pesat banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola. Seiring perkembangan dari segala bidang tentang sepakbola, maka dirasa perlu mahasiswa mengikuti dan mempelajari kemajuan sepakbola dari zaman ke zaman di belahan bumi ini.

Pada saat sekarang, perkembangan sepakbola di daerah Sumatra Barat sangat pesat, dan tidak terlepas dari itu dampak yang muncul di atas, perlu dilakukan usaha-usaha pembinaan yang terarah dan terorganisir dengan baik sehingga lahir pemain-pemain yang berkualitas seperti yang diharapkan pencinta sepakbola.

SSB P3D (Sekolah Sepak Bola Persatuan Pemuda Padang Djapang) merupakan salah satu sekolah sepakbola yang muncul di tengah-tengah masyarakat dalam mengembangkan sepakbola, dan mempunyai pembinaan yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya, dan Kabupaten

Lima Puluh Kota khususnya. SSB P3D Padang Jepang melakukan pembinaan pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur, dari tingkat umur di bawah 13 tahun, di bawah umur 15 tahun dan di bawah umur 17 tahun.

Terhitung dari September 2010 SSB P3D Padang Jepang telah mengikuti 2 kali kompetisi. Yang pertama kompetisi ISSB Lima Puluh kota U-17 bertempat di lapangan Suborang Air Kec. Lareh Sago Halaban yang di ikuti 20 tim SSB. Dari pertandingan tersebut, SSB P3D Padang Jepang hanya satu kali meraih kemenangan dalam penyisihan grup, yang terdiri dari 5 tim satu grup dan berada di urutan 4 pada grup tersebut. Maka SSB P3D Padang Jepang gugur dalam penyisihan. Pada bulan November SSB P3D Padang Jepang mengikuti Kompetisi ISSB Lima Puluh Kota U-15 bertempat di Limbanang Kecamatan Suliki dan di ikuti 20 SSB. Dalam kompetisi ini SSB P3D Padang Jepang hanya memperoleh 2 kali kemenangan dan berada di urutan 3 dari 5 tim dalam penyisihan grup tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah SSB P3D Padang Jepang belum mempunyai prestasi yang baik. Bila dilihat dari kenyataannya, atlet SSB P3D Padang Jepang belum mempunyai kondisi fisik yang baik untuk di miliki oleh seorang pemain sepakbola. Kondisi fisik merupakan dasar dari semua cabang olahraga termasuk olahraga sepakbola. Ada dugaan tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota masih rendah.

Tentu saja prestasi ini jauh dari apa yang diharapkan dan belum bisa dibanggakan. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik di samping usaha

pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik,taktik, mental, motivasi, sarana dan prasarana, dan pelatih yang baik.

Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Syafruddin (1999:36) antara lain: “(1)kekuatan (*strength*), (2)daya tahan (*endurance*), (3)daya ledak (*power*), (4)kecepatan (*speed*), (5)kelentukan (*flexibility*), (6)kelincahan (*agility*), (7)koordinasi (*coordination*), (8)keseimbangan (*balance*), (9)ketepatan (*accuracy*), (10)reaksi (*reaction*)”.

Setelah melihat kutipan mengenai komponen kondisi fisik di atas, jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam olahraga, termasuk dalam permainan sepakbola. Dalam olahraga sepakbola kondisi fisik yang sangat dominan dibutuhkan dilihat dari gerakanya dalam bertanding adalah daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai kecepatan dan kelincahan. Karena pada saat bertanding atlet harus mempunyai daya tahan aerobik yang baik untuk bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal, daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *heading* atau tendangan, harus mempunyai kecepatan dalam gerakanya dan pada waktu melewati atau menjaga lawan dan kelincahan dalam mengolah bola serta melakukan gerak tipuan dalam pertandingan.

SSB P3D Padang Jepang tidak akan berprestasi tanpa adanya perhatian yang serius dari pelatih baik tingkat kabupaten dengan tingkat Propinsi. Oleh karena itu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dalam meningkatkan prestasi sepakbola sehingga penelitian ini bisa menghasilkan

suatu kesimpulan yang bisa menjadi langkah antisipasi dan korektif bagi kemajuan SSB P3D Padang Jepang, maka dari itu perlu dilakukan penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik para atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang. Sehingga peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah tingkat kondisi fisik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet SSB P3D Padang Jepang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota?
2. Apakah masalah pelatih yang kurang kualifait dalam melatih?
3. Apakah masalah pembinaan fisik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet SSB P3D Padang Jepang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota?
4. Apakah faktor program latihan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet SSB P3D Padang Jepang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang di teliti cukup luas, dan karena keterbatasan baik waktu, sarana, biaya, dan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti maka penelitian ini hanya akan melihat :

1. Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang
2. Kemampuan daya tahan *aerobic* atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang
3. Kemampuan kecepatan atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang
4. Kemampuan kecepatan atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota yang meliputi daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SSB P3D Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota seperti

1. Untuk melihat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang
2. Untuk melihat daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang
3. Untuk melihat kecepatan yang dimiliki atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang
4. Untuk melihat kecepatan yang dimiliki atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang

F. Manfaat Penelitian

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam rangka peningkatan prestasi atlet SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sepakbola

Perkembangan sepakbola bersal dari perkumpulan-perkumpulan sepakbola di Inggris yang menyatukan penafsiran peraturan permainan. Tanggal 8 Desember 1863 tersusunlah suatu peraturan permainan seperti yang kita kenal sekarang ini, dan selanjutnya berkembang ke seluruh dunia. Kemudian tanggal 21 Mei 1904 berdirilah perkumpulan sepakbola seluruh dunia Federation International De Football Association (FIFA). Sesuai dengan perkembangannya maka, berdirilah Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) tanggal 19 April 1930.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga kontak langsung dengan lawan, yang mainkan oleh dua tim dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Olahraga sepakbola dapat digolongkan dalam jenis olahraga permainan. Sepakbola adalah permainan yang digunakan dua regu, masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah seorang pemain diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan dilapangan yang rata berbentuk persegi panjang. Dengan ukuran panjang 100-110 Meter dan lebar 64-75 meter. Dan dibatasi garis selebar 12 cm dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 Meter dan lebar 7,32 Meter. PSSI (2008)

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang kuat yang terbuat dari kulit, yang dipimpin oleh wasit yang dibantu oleh dua orang hakim garis, permainan berlangsung 2 x 45 menit untuk senior dan pertambahan waktu 2 x 15 menit, kemudian 2 x 45 menit untuk junior dan tambahan waktu 2 x 10 menit. Istirahat untuk antara babak 5 – 10 menit. PSSI (2008)

Faktor yang mempengaruhi prestasi dalam permainan sepakbola membutuhkan kekuatan, kecepatan, daya tahan kardiovaskuler, kelincahan. Untuk menjadi pemain sepakbola yang handal tidak hanya tubuh yang ideal, akan tetapi harus didukung dengan kondisi fisik yang baik. Hubungan kondisi dengan prestasi sangat erat sekali, karena keberhasilan sebuah prestasi ditentukan oleh kesiapan kondisi fisik.

Sepakbola 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 pemain 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. Menurut Sneyers (1988:10) mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola, makin baik teknik 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 Sneyers (1988:10) menjelaskan sepakbola pada dasarnya ialah suatu usaha untuk menguasai bola, atau merebutnya kembali bila sedang dikuasai lawan. Bila teknik dasarnya sudah dikuasai, maka bola lebih lama berada dalam penguasaan. Para pemain akan lebih leluasa untuk menentukan jalan pertandingan dan memasukkan bola ke gawang lawan. Atlet yang kurang menguasai teknik dasar, akan lebih sering kehilangan bola, sehingga kesempatan untuk memenangkan pertandingan menjadi berkurang. Selanjutnya Coerver (1987:21) menjelaskan dalam sepakbola harus dikuasai dulu teknik-teknik dasar untuk dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen teknik dasar sepakbola ialah: menendang, mengontrol, mengiring, menyundul dan merebut bola. Teknik penjaga gawang karena khusus bagi penjaga gawang, tidak perlu dimasukkan sebagai keterampilan umum.

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.

Djezed dan Darwis (1985:59) mengemukakan bahwa kegunaan keterampilan dasar sepakbola adalah sebagai berikut :

- a. Menendang bola adalah memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki dengan tujuan memberikan atau mengoper bola kepada teman, untuk menghidupkan tendangan ke gawang, tendangan penjuror dan sebagainya.
- b. Menahan bola adalah usaha yang dilakukan pemain dengan tubuh, seperti: kaki, paha, dada, dan kepala dengan berbagai variasi cara melakukannya. Sangat disarankan kepada setiap pemain sepakbola agar dalam usaha melakukan bola selalu dalam keadaan bergerak, jangan dalam keadaan terhenti.
- c. Menggiring bola merupakan 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.
- d. Menyundul bola merupakan suatu usaha yang dilaksanakan dalam bermain dimana bola berada lebih tinggi atau jauh sehingga tidak mungkin 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.
- e. Gerak tipu dengan bola merupakan usaha pemain melewati lawan yang sedang menghalangi atau membayangi, sehingga kita dapat melakukan gerakan-gerakan yang dapat menipu lawan tersebut dan dapat melewatinya.
- f. Melempar bola disini adalah untuk menghidupkan bola setelah keluar dari garis samping dimana terakhir disentuh pihak lawan.

Tingkat kondisi fisik yang baik diperlukan dalam permainan sepakbola karena untuk bisa bermain selama 2 x 45 menit permainan harus memiliki daya tahan kardiovaskuler (VO2Max) yang baik, daya ledak saat melakukan tendangan seperti shooting ke gawang lawan atau melakukan long passing, kelincahan diperlukan untuk menggiring bola dan melewati lawan, kecepatan diperlukan untuk melakukan sprint dalam melakukan

dribbling, sedangkan kekuatan merupakan pondasi melakukan lompatan, *heading* bola atau saat perebutan bola.

2. Kondisi Fisik Sepakbola

Kondisi fisik berarti keadaan fisik dan psikis. Kondisi fisik di bagi atas kondisi fisik umum, merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan. Sedangkan kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Kondisi fisik khusus yaitu stamina, power, keseimbangan, koordinasi, dan reaksi. Menurut Sajoto (1988:57) “kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlit, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

Jonath Krempel dalam Syafruddin (1999: 39) mengatakan kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelincahan. Sedangkan dalam arti luas adalah keempat faktor di atas ditambah dengan faktor koordinasi (coordination).

Sarumpaet (1986:99) Seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi fisik baik kalau ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya atau yang ingin dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan. Menurut Syafruddin (1979:3) bahwa kondisi fisik adalah sebagai dasar dan harus dikuasai oleh pemain dalam bermain sepakbola diantaranya

kekuatan, kecepatan, daya tahan dan ditambah dengan koordinasi. Kondisi fisik merupakan suatu kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, kondisi fisik ini merupakan senjata bagi pemain untuk memenangkan pertandingan.

Adapun kegunaan kondisi fisik yang dikemukakan para ahli di atas dalam permainan sepakbola dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

Kegunaan kondisi fisik:

- a. Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya. Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani, apalagi bagi atlet untuk mencapai prestasi perkembangan yang serasi.
- b. Meningkatkan perkembangan yang khas. Membuat berbagai macam latihan beban untuk cabang olahraga yang memang memerlukan perkembangan otot-otot yang berbeda.
- c. Untuk menyempurnakan teknik dalam permainan sepakbola.
- d. Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dengan kemampuan individu tersebut.
- e. Untuk membentuk kepribadian dan perilaku sebagai sikap olahragawan yaitu sportif terhadap penderitaan.
- f. Untuk menjamin kesiapan tim. Dalam olahraga sepakbola maka kesiapan sebagai tim sangat penting. Perlu diciptakan keselarasan dari anggota tersebut dalam persiapan fisik, teknik, taktik maupun strategi. Kemanunggalan perlu dipupuk terus menerus, tim harus merupakan suatu unit dan bukan sebagai individu yang membentuk tim tersebut percaya pada diri sendiri, gotong royong dan lain-lain.
- g. Untuk membangun kesehatan. hal ini dapat dicapai dengan cara yaitu dalam latihan harus sering dilakukan pemeriksaan medis untuk dapat mengkorelasikan antara intensitas latihan dengan kapasitas pemain. Perlu diperhatikan pula pola bekerja atau berlatih dengan keras terhadap regenerasi. Kalau pemain itu cidera atau sakit maka latihan baru dapat dimulai lagi bila individu tersebut telah sembuh. Dalam olahraga ini yang dituju janganlah hanya prestasi saja tetapi juga derajat kesehatan dari pemain tersebut.
- h. Untuk menghindari cidera. Dengan mempersiapkan kondisi fisik yang seperti; kelentukan, otot-otot tendon maupun ligament yang kuat maka meskipun seseorang atau atlet sudah mencapai kemampuan atau prestasi yang tinggi kalau kondisi fisiknya

tidak terpelihara kemungkinan terjadinya cidera pada waktu pertandingan cukup besar (Prihastomo, 1999:65).

3. Kondisi Fisik

a. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak sering disebut juga power, karena memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Menurut Bafirman (1999:59) tentang daya ledak mengemukakan bahwa: “Daya ledak sangat penting bagi penampilan sebab dapat menentukan berapa keras seseorang dapat memukul/ menendang, berapa jauh seorang dapat melempar, berapa tingginya seorang dapat melompat dan memperjauh lompatannya, berapa cepat seorang dapat berlari dan berenang. Semuanya dalam keadaan sewaktu-waktu dapat meledak secara maksimal dalam upaya memperoleh kekuatan secara baik dan benar. Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa daya ledak merupakan kemampuan untuk menampilkan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum secara eksplisif dalam waktu cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, sehingga otot yang menampilkan gerakan eksplosif sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Kalau ada dua orang masing-masing dapat mengangkat beban beratnya 50 kg, akan tetapi yang seorang dapat mengangkatnya lebih cepat, maka dikatakan orang tersebut mempunyai power yang lebih baik. Dari pada orang yang mengangkat lebih lambat. Jika bicara mengenai daya ledak maka kita mengacu kepada kondisi otot selain kuat juga cepat. Atau otot mampu mengarahkan kekuatan secara maksimum dalam waktu yang sangat cepat.

Dalam melakukan teknik-teknik yang baik dalam cabang olahraga tertentu, sangat dibutuhkan sekali daya ledak otot tungkai. Pada cabang olahraga sepakbola daya ledak otot tungkai di gunakan saat melakukan tendangan.

b. Daya Tahan Aerobik

Dalam suatu pertandingan atau kompetensi seorang pemain sepakbola dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik dalam sepakbola. Secara sederhana daya tahan diartikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. Namun, secara definitif daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Weineck dalam Syafruddin, (1992:67) mengartikan “Daya tahan sebagai kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental)”. Dengan demikian daya tahan dapat diartikan sebagai

kemampuan tubuh dalam mengatasi beban latihan tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti.

Menurut Fox dalam Bafirman (2006:22) “Dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja, maka pompaan darah akan lebih lancar sehingga sel-sel memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluannya”. Menurut Nawawi (2006: 38) “Tinggi rendahnya daya tahan seseorang akan dipengaruhi oleh tinggi rendahnya VO_2max seseorang. VO_2max adalah volume oksigen maksimal disebut juga sebagai kapasitas aerobik, yaitu kemampuan tubuh mengkonsumsi oksigen secara maksimal permenit. VO_2max ditunjang oleh kemampuan paru-paru sebagai organ yang menyediakan oksogen, kualitas darah (*hemoglobin*) yang akan mengikat dan membawa oksigen darah ke seluruh tubuh, pembuluh darah (*sirkulasi*) yang akan menyalurkan darah ke seluruh tubuh dan otot rangka sebagai salah satu organ tubuh yang akan memakai oksigen untuk proses oksidasi bahan makanan sehingga menghasilkan energi”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat kita analisa bahwa apabila salah satu komponen tersebut kapasitasnya rendah, maka akan berpengaruh kepada tingkat VO_2max , karena masing-masing organ tersebut saling mempengaruhi. VO_2max secara umum menunjukkan kemampuan menahan kelelahan dari organ-organ tubuh manusia. Tujuan utama dari latihan VO_2max adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistim

peredaran darah. Secara umum kemampuan VO_2max yang tinggi dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik

Nawawi (2006: 39), Walaupun masih ada yang menganggap bahwa VO_2max kurang penting, namun para ahli fisiologi berpendapat bahwa VO_2max adalah sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dengan tingkat VO_2max yang tinggi, kualitas aktivitas yang berat seperti melakukan tendangan, akan dapat dipertahankan dalam tempo tetap tinggi selama pertandingan berlangsung. Dilain pihak, VO_2max yang tinggi akan mempercepat proses pemulihan (recovery).

Dalam suatu pertandingan, seorang atlet dituntut mampu bergerak lebih lama selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik yang ada pada olahraga sepakbola. Jika seorang atlet sepakbola tidak memiliki VO_2max yang baik, maka dia akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun suatu pertandingan, walaupun atlet tersebut memiliki kemampuan teknik yang baik.

Dari uraian-uraian diatas, terlihat bahwa sangat penting volume oksigen maksimal (VO_2max) bagi tubuh manusia, terutama untuk kesegaran jasmani dan ketahanan jantung, otot-otot dan persendian. Dalam pertandingan seorang atlet harus memiliki VO_2max yang baik. Karena pertandingan sepakbola dilakukan selama 2 (dua) babak antara babak ke babak ada masa istirahat. Dengan memiliki VO_2max yang

baik, maka masa pemulihan (recovery) akan cepat dilakukan oleh tubuh sehingga untuk babak berikutnya tubuh masih mampu melakukan berbagai macam kondisi dengan kontraksi yang tinggi. Sebaliknya jika atlet tidak memiliki VO₂max yang baik, maka dalam masa pemulihan (recovery) akan lambat dilakukan oleh tubuh, sehingga untuk pertandingan pada babak berikutnya kemampuan atlet akan menurun, sehingga prestasi maksimal tidak akan tercapai.

Dengan demikian komponen kondisi fisik yang telah diuraikan diatas perlu ditingkatkan dan harus dilakukan dengan latihan fisik, yang terarah, terorganisir, dan terprogram. Disamping itu juga harus didukung dengan gizi yang baik, terutama makanan sumber zat besi untuk pembentukan Hemoglobin.

c. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan meliputi kecepatan bergerak dan kecepatan *eksplosive*. Sajoto (1988:58) mendefinisikan “Kecepatan adalah suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan petukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju kemaksimal”.

Menurut Syafruddin (1992:56) “Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan (*fleksibility*), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan dalam satu satuan waktu tertentu. Sedangkan secara fisikalis kecepatan dapat diartikan sebagai

jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh”.

Selain itu kecepatan dalam permainan sepakbola juga berguna untuk kecepatan berlari (*sprint*), merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak atau menendang bola.. Jonath dan krempel dalam Syafrudin (1999:50) mengatakan “Kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti: kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi dan koordinasi “.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:59) faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah:

- 1) Kekuatan Otot
Kekuatan otot merupakan suatu persyaratan mutlak dari kecepatan
- 2) Viskositas (ketegangan otot)
Viskositas serabut otot bisa dipertahankan sedikit melalui pemanasan, Pada waktu otot bisa dipertahankan sedikit melalui pemanasan, Pada waktu otot dalam keadaan dingin dan *viskositas* tinggi, maka kecepatan gerak maksimal tidak berkembang dengan baik.
- 3) Kecepatan reaksi
- 4) Kecepatan kontraksi
- 5) Koordinasi
Koordinasi disini dimaksudkan adalah *koordinasi* antara sistim persyaratan pusat dan otot yang sangat menentukan kecepatan gerak.
- 6) Ciri-ciri Antropometri seperti perbandingan panjang tungkai dengan badan, bentuk tubuh dan lain-lain.
- 7) Daya tahan kecepatan atau daya tahan an aerobik adalah kemampuan untuk dapat mempertahankan kecepatan maksimal selama mungkin.

d. Kelincahan

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). Menurut (Suharno, 1985:32) mengatakan bahwa: Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. 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 yang baru.

Selanjutnya (Harsono, 1988:172) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: “Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”, Kemudian (Soejono, 1984:6) berpendapat bahwa, “Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bahagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa

kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Dalam hal ini (Suharno, 1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut:

- a) Kelincahan umum (General Agility) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
- b) Kelincahan khusus (Special Agility) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus di mana cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: Kekuatan, keseimbangan, kelenturan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. (Suharno, 1985:33), menyatakan bahwa, “Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik ”.

Mengingat banyaknya komponen-komponen yang ikut mempengaruhi kelincahan, maka dapat dikatakan bahwa kelincahan merupakan satu komponen yang sangat penting dalam olahraga sepakbola.

Berdasarkan uraian diatas sangat perlu sekali perhatian khusus dalam pengembangan unsur kelincahan. Atlet yang memiliki kelincahan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula, terutama pada saat bertahan dari serangan lawan dan mencari kesempatan untuk

melakukan serangan. Adapun beberapa contoh latihan kelincahan anatra lain adalah; zig zag run, shuttle run, squat thrust dan lain-lain sebagainya.

Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribel bola saat melewati lawan, dan bebalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerja sama antara sistim syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan sepakbola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seseorang pemain dapat bergerak kearah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

B. Kerangka Konseptual

Rendahnya prestasi olahraga sepakbola SSB P3D Padang Japang disebabkan oleh banyak faktor seperti yang telah diuraikan pada latar belakang, untuk itu sesuatu yang ilmiah dan konseptual di dalam proses pembinaan harus diperhatikan khususnya yang menyangkut kondisi fisik atlet, seperti daya tahan aerobik, kekutan, kecepatan dan kelincahan. Karena atlet harus mempelajari kondisi fisik yang baik untuk bisa bermain selama 90 menit.

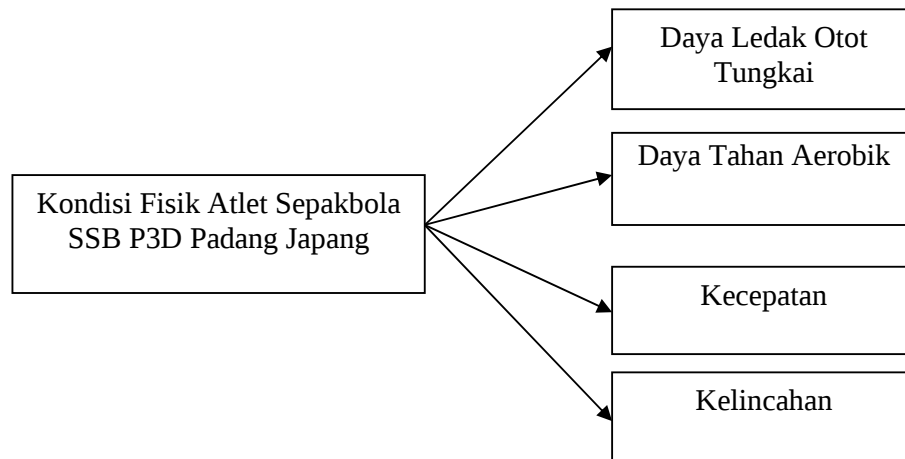
Kekuatan otot tungkai berfungsi pada saat seorang pemain melakukan tendangan kegawang, ketahanan pada waktu kontak badan dengan lawan, lompatan untuk *heading*, *long passing* dan lain-lain.

Daya tahan berfungsi menjaga kondisi fisik pada waktu permainan. Kemudian daya tahan berperan penting dalam menjaga kestabilan emosional pada saat bermain. Tanpa adanya daya tahan yang bagus dapat mempengaruhi baik buruknya penampilan seorang pemain di dalam lapangan.

Fungsi kecepatan sangat dominan pada saat melakukan *sprint*, baik itu saat menyerang dan bertahan. Tanpa kecepatan yang baik seorang pemain tidak akan mampu mendribble bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat. Kemudian kecepatan sangat berguna pada waktu permainan berjalan dalam tempo yang cepat.

Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Tanpa kelincahan yang baik seseorang pemain tidak akan mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat skema konseptual di bawah ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan membatasi masalah maka pertanyaan peneliti adalah:

1. Bagaimana daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota ?
2. Bagaimana daya tahan aerobik yang dimiliki atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota ?
3. Bagaimana kecepatan yang dimiliki atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota ?
4. Bagaimana kelincahan yang dimiliki atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota ?

BAB V

P E N U T U P

A. Kesimpulan

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

1. Daya ledak yang dimiliki atlet Sepakbola SSB P3D Padang Jepang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota masuk dalam kategori sedang yaitu dengan prestasi hanya 103.67 kg-m/sec.
2. Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet sepakbola SSB P3D Padang Jepang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori kurang sekali yaitu dengan prestasi hanya 35.34 ml/Kg.BB/menit.
3. Kecepatan yang dimiliki atlet Sepakbola SSB P3D Padang Jepang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota masuk dalam kategori kurang yaitu dengan prestasi hanya 4.77 detik.
4. Kelincahan yang dimiliki Atlet Sepakbola SSB P3D Padang Jepang Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota masuk dalam kategori baik yaitu dengan prestasi hanya 13.04 detik.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota disarankan pelatih untuk tidak mengabaikan kondisi fisik atlet terlebih dahulu, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya sepakbola dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam permainan sepakbola.
2. Untuk meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota disarankan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan pada atlet dengan melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan, seperti: latihan menendang dengan cepat, lari *sprint*, serta melakukan latihan permainan *speed play*.
3. Untuk meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota disarankan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kelincahan, seperti; latihan lari *zig-zag*, *shuttle run*, *squat thrust*.
4. Untuk meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota disarankan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot

tungkai, seperti: latihan naik turun tangga, lompat jongkok melewati gang atau *partner*, lompat naik dan turun tangga.

5. Untuk meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota disarankan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik, seperti: latihan lari jarak jauh dengan intensitas rendah dan pertandingan dengan pembebanan waktu pendek, menengah dan lama dengan metode pengulangan, interval dan jangka panjang/lama.
6. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet sepakbola SSB P3D Padang Japang Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet sepakbola lain di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alek Aldha, Yudi. (2007). *"Hubungan Antara Keincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) Sepakbola Sumbar "*. Laporan Penelitian UNP.
- Arikunto, Suharsimi. (1990). *Manajemen penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. (2002). *Prosedur Penelitian. (Edisi Revisi v)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Pentingnya Latihan Kondisi Fisik Untuk Meningkatkan Prestasi Pemain Sepakbola*. Makalah. Padang: FPOK IKIP Padang.
- _____. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK. UNP.
- Bafirman. (1999). *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP.
- Batty, Eric. (1986). *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pioner Jaya
- Darwis Ratinus. (1992). *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Djezed zulfar. (1995). *Pengaruh Metode Pengajaran dan Kelincahan Terhadap Prestasi Belajar Sepakbola*. Padang: IKIP Padang.
- Djezed dan Darwis. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola Padang*: FPOK IKIP Padang.
- Menegpora . (2005) . *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan, Pelatihan Pelajar dan Khusus Olahragawan* , Jakarta.
- M. Crismas Situmorang. (2008). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlit Karate Dojo Amura SMK 2 Padang*. Laporan Penelitian. UNP.
- PSSI. (1991). *Pola Pembinaan Sepakbola Nasional*. Jakarta: PSSI.
- _____. (2008). *Log Book Lisensi D*. Jakarta: PSSI
- Purwadarminta. (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka Padang.
- Sarumpaet, A. (1986). *Dasar-dasar Pembinaan Gulat*. FPOK IKIP Padang.
- Sajoto. Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Dikti.