

**TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMA 2 LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)
Universitas Negeri Padang (UNP)**



**DEDET JONI PUTRA
1203330/2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam

Nama : Dedet Jerni Putra

NIM : 1203330

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2020

Disetujui Oleh:

Pembimbing


Dr. Nurul Hasan, M.Pd
NIP. 19820513.200912.1005

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196111230.198803.1003

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Yang mengikuti Ektrakurikuler
Sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam

Nama : Dedet Joni Putra

NIM : 1203330

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2020

Tim Penguji :

Ketua : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd

Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes

Anggota : Hilmaimur Syampurna, S.Pd, M.Pd

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dedet Joni Putra
Tahun Masuk/NIM : 2012/1203330
Tempat/Tanggal Lahir : Lubuk Basung/30 juli 1995
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Alamat : Balai Ahad, Kec. Lubuk Basung, Kab. Agam
Judul Skripsi : **Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Tugas skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk kepentingan akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan pemikiran saya sendiri tanpa bantuan lain kecuali arahan dari pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.
4. Tugas skripsi ini sah apabila telah ditandatangani asli oleh pembimbing, tim penguji dan ketua program studi.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena Tugas Skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan yang berlaku.

Padang, 17 februari 2020

Yang menyatakan



Dedet Joni Putra

NIM : 1203330/2012

ABSTRAK

Dedet Joni Putra 2020 : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepakbola SMA 2 Lubuk Basung

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahui tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memaparkan kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung seperti; daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan, dan kecepatan.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung. Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase*.

Hasil penelitian diperoleh (1) daya tahan aerobik yang dominan dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung tergolong pada kategori **cukup** dengan rata-rata 37,1 ml/kg.BB/min, (2) daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 81,4 kg-m/scon, (3) kelincahan yang dominan dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung tergolong pada kategori **kurang** dengan rata-rata 14,6detik, (4) kelentukan yang dominan dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 44 cm, (5) kecepatan yang dominan dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung tergolong pada kategori **kurang sekali** dengan rata-rata 11,9 detik.

Kata Kunci : Tinjauan Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekrakurikuler Sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayahandaku Joni Rizal (alm) dan Ibundaku Naelis Saadah yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
2. Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang banyak membantu pemikirannya dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Ibuk Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah banyak memberi masukan sehingga skripsi ini dapat peneliti selesaikan sesuai dengan arahan dan bimbingan yang bapak berikan.

4. Bapak Drs. Zarwan M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan waktu dan kesempatannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan skripsi yang penlitit buat sekarang ini.
5. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang bersama staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Februari 2020

Dedet Joni Putra
NIM. 1203330

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Sepakbola	9
2. Pengertian Kondisi Fisik	12
a. Daya Tahan Aerobik.....	13
b. Kelincahan	16
c. Kecepatan.....	18
d. Daya Ledak Otot Tungkai	20
e. Kelentukan	22
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Konseptual... ..	25
D. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Instrumen Penelitian.....	29

E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	39
1. Daya Tahan Aerobik	40
2. Daya Ledak Otot Tungkai	41
3. Kelincahan.....	42
4. Kelentukan	43
5. Kecepatan	44
B. Pembahasan.....	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	28
2. Rumus Pengkategorian Daya Tahan Aerobik	33
3. Rumus Pengkategorian Kelincahan	32
4. Rumus Pengkategorian Kecepatan.....	35
5. Rumus Pengkategorian Daya Ledak Otot Tungkai.....	36
6. Rumus Pengkategorian Kelentukan	38
7. Distribusi Frekwensi Daya Tahan Aerobik Siswa	40
8. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa.....	41
9. Distribusi Frekwensi Kelincahan Siswa.....	42
10. Distribusi Frekwensi Kelentukan Siswa	43
11. Distribusi Frekwensi Kecepatan Siswa.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kelincahan.....	17
2. Kecepatan.....	19
3. Otot tungkai bawah	20
4. <i>Shooting</i>	21
5. Kelentukan pinggang	23
6. Kerangka Konseptual.....	26
7. Bentuk pelaksanaan <i>BleepTest</i>	32
8. Bentuk pelaksanaan <i>T-Test</i>	33
9. Lari 60 meter.....	35
10. Bentuk pelaksanaan <i>vertical jump test</i>	36
11. Bentuk Tes Kelentukan Pinggang Dengan Alat <i>Flexiometer</i>	38
12. Histogram Daya Tahan Aerobik Siswa	40
13. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Siswa	42
14. Histogram Kelincahan Siswa.....	43
15. Histogram Kelentukan Siswa.....	44
16. Histogram Kecepatan Siswa	45
17. Alat Penelitian.....	72
18. Persiapan Tes <i>VO2max</i>	73
21. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	74
24. Pelaksanaan Tes <i>Flexiometer</i>	75
24. Pelaksanaan Tes Kelincahan.....	76
29. Pengukuran Lintasan Lari 60 meter.....	77
31. Foto Bersama Sisswa dan Pelatih	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format Perhitungan Bleep Test.....	58
2. Tabel penilaian Vo2Max.....	59
3. Data Mentah Dayatahan Aerobik.....	62
4. Data Mentah Daya Ledak OtotTungkai	63
5. Data Mentah Kelincahan	64
6. Data Mentah Kelentukan.....	65
7. Data Mentah Kecepatan	66
8. Deskriptif Data Dayatahan Aerobik.....	67
9. Deskriptif Data Daya Ledak OtotTungkai	68
10. Deskriptif Data Kelincahan.....	69
11. Deskriptif Data Kelentukan.....	70
12. Deskriptif Data Kecepatan	71
13. Dokumentasi Penelitian	72

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 positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 27 ayat (4) dan ayat (5) menjelaskan bahwa :

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan yang melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan perkembangan bakat sebagai proses regenerasi.

Berdasarkan kutipan diatas jelas olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) individu. Di Indonesia sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat.

Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarinya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai perdesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan merekapun

beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya.

Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan,berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain

sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkansebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yangberlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno HP (1985:24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematanganbertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Hal ini ditambahkan oleh Sardjono (1981: 1), bahwa peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan sepak bola guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan.

Sekolah merupakan suatu wadah yang dapat berfungsi mengembangkan bakat dari seorang anak, karena di sekolah tidak hanya melaksanakan kegiatan intrakulikuler saja, kegiatan ekstrakulikuler adalah bagian dari pendidikan nonformal yang merupakan bentuk dari pengembangan kurikulum tingkat satuan pengajaran yang bertujuan sebagai pendukung pendidikan formal disekolah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang ada, sepakbola adalah salah satu cabang ekstrakurikuler yang sangat diminati oleh para siswa SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepak bola maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang komplek yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan begitu pula di SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam sadari kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sangatlah kurang. Berdasarkan observasi peneliti lakukan dengan melihat secara langsung saat siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung saat mengikuti pertandingan, peneliti melihat pemain sering mengalami kelelahan dan tidak bisa mempertahankan daerah pertahanan atau penyerangan di menit ke 40. Hal ini ditunjukkan seringnya bola lepas dan tidak bersentuhan dengan pemain pada saat mengiring, mengontrol, sehingga menjadi ancaman bagi pemain itu sendiri.

Di duga rendahnya kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Lubuk Basung Kabupaten Agam menurut peneliti di pengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya kemampuan daya tahan aerobik (V_{O_2max}) merupakan kemampuan *cardio respiratory system* dalam mengelola oksigen (O_2), di dalam tubuh, yang dipergunakan suatu kerja tertentu. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang berkelit mengelak lari dari serangan atau hadangan lawan. Kecepatan merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan lari dengan gerak cepat. Daya ledak otot tungkai, dimana kekuatan otot merupakan sekelompok otot untuk mengatasi beban dalam waktu yang relatif lama agar bisa menyelesaikan pertandingan dalam waktu yang lama. Sertakelentukan pinggang merupakan hal yang terpenting pada saat melakukan heading dimana kelentukan pinggang itu sendiri merupakan kemampuan gerakan pinggang untuk memperluas gerak sendi, sehingga dalam hal ini akan memberikan kontribusi pada saat

mengheading bola.

Disamping faktor-faktor di atas, prestasi juga ditentukan bakat dan motivasi, status gizi dari pemain itu sendiri, program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih yang mana ditangan seorang pelatih, atlet dapat mengembangkan kemampuan teknik maupun kondisi fisik atlet sehingga pemain sepakbola dapat mencapai prestasi yang diinginkannyaserta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan pemain dan peningkatan prestasi pemain. Hal ini didukung dengan sarana dan prasarana yang di siapkan.

Berdasarkan masalah diatas perlu kiranya peneliti melakukan sebuah penelitian tentang tinjauan kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikulersepakbola SMA 2 Lubuk Basung, hal ini berguna untuk mendapatkan gambaran nyata tentang kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini, dapat diidentifikasi untuk mengetahui beberapa faktor yang paling menentukan dalam meningkatkan prestasi sepakbola secara internal maupun eksternal dimana, kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung dengan komponendaya tahanaerobik (V_{O_2max}) merupakan volume oksigen maksimal yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif, kelincahan merupakan kemampuan seseorang berkelit mengelak dari serangan atau hadangan lawan, kecepatan merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan lari dengan

gerak cepat, daya ledak otot tungkai, dimana kekuatan otot merupakan sekelompok otot untuk mengatasi beban dalam waktu yang relatif lama agar bisa menyelesaikan pertandingan dalam waktu yang lama. Serta kelenturan pinggang merupakan hal yang terpenting pada saat melakukan heading dimana kelenturan pinggang itu sendiri merupakan kemampuan gerakan pinggang untuk memperluas gerak sendi, sehingga dalam hal ini akan memberikan kontribusi pada saat mengheading bola. Jadi kemampuan fisik ini sangat penting dimiliki oleh pemain sepakbola demi meraih kemenangan, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding.

Disamping faktor-faktor di atas, prestasi juga ditentukan bakat dan motivasi, status gizi dari pemain itu sendiri, program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih yang mana ditangan seorang pelatih, dapat mengembangkan kemampuan teknik maupun kondisi fisik sehingga siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dapat mencapai prestasi yang diinginkannya, serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan pemain dan peningkatan prestasi pemain. Hal ini didukung dengan sarana dan prasarana yang di siapkan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas ditemukan banyak masalah yang muncul dalam penelitian ini. Untuk lebih menfokuskan penelitian maka masalah penelitian ini dibatasi yaitu tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam yang terdiri dari komponen kondisi fisik:

1. Daya tahan aerobic
2. Kelincahan

3. Kecepatan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Kelentukan

D. Perumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Bagaimana daya tahan aerobik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam ?
2. Bagaimana kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam ?
3. Bagaimana kecepatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam ?
4. Bagaimana daya ledak otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam ?
5. Bagaimana kelentukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memaparkan :

1. Daya tahan aerobik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.
2. Kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.
3. Kecepatan siswa yang mengikuti ekstrakurikulers epakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.
4. Daya ledak otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.

5. Kelentukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam, untuk bahan masukan dalam meningkatkan prestasi yang ingin diperoleh. Dimana kondisi fisik dapat mempengaruhi keterampilan teknik yang dimiliki pemain.
3. Bagi pelatih siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam mencapai prestasi yang ingin dicapai.
4. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti di masa yang akan datang atau mahasiswa FIK UNP maupun pihak lain dalam melakukan sebuah penelitian.
5. Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai bahan perbandingan Jurusan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan judul yang sama.