

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PERSATUAN
MALIGI KECAMATAN SASAK RANAH PISISIE
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**OLEH
ALFIKRI CANDRA
1203413**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGaan
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PERSATUAN
MALIGI KECAMATAN SASAK RANAH PASISIE
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

Nama : Alfikri Candra
BP/NIM : 2012 / 1203413
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2017

Disetujui :

Pembimbing I



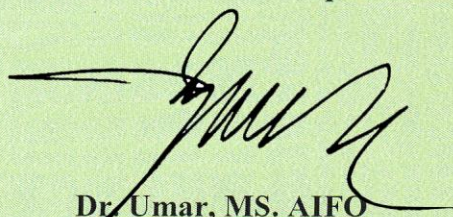
Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

Pembimbing II



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

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alfikri Candra

NIM : 1203413/2012

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

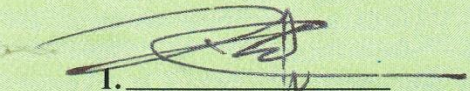
**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PERSATUAN
MALIGI KECAMATAN SASAK RANAH PASISIE
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

Padang, September 2017

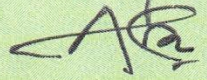
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

1. 

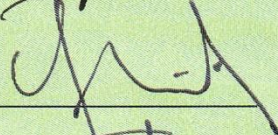
2. Sekretaris : Drs. Afrizal S, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Tjung Hauw Sin, M.P.d, Kons

3. 

4. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd

4. 

5. Anggota : Sari Mariati, S.Si, M.Pd

5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat", adalah asli karya saya sendiri;
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2017
Yang membuat pernyataan

**METERAI
TEMPEL**

1300DAEF173058698

6000
ENAM RIBU RUPIAH

Alfikri Candra

NIM 2012/1203413

ABSTRAK

Alfikri Candra. 2017. “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat”

Rendahnya prestasi sepakbola Maligi, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola Persatuan Maligi tersebut, kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang pemain tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan di lapangan terlihat bahwa selalu kalah dalam duel sprint ketinggalan oleh lawan, dribbling atau merubah arah bola yang tidak akurat sehingga bola direbut oleh lawan, juga heading selalu di dapat lawan dikarenakan lompatan pemain Persatuan Maligi kurang tinggi, dan pemain persatuan sepakbola maligi selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6 s/d 7 Juni 2017 di lapangan klub Persatuan Sepakbola Maligi Kec. Sasak Ranah Pasisie Kab. Pasaman Barat. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Persatuan Maligi yang berjumlah 16 orang yang usianya 18- 21 tahun. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *total sampling*. Teknik analisis data yaitu distribusi frekuensi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat paling banyak mempunyai kecepatan pada kategori baik yaitu sebanyak 7 orang. Paling banyak pemain memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori cukup yaitu sebanyak 9 orang. Paling banyak pemain mempunyai kelincahan pada kategori cukup adalah sebanyak 7 orang. Paling banyak pemain mempunyai daya tahan kecepatan pada kategori baik yaitu sebanyak 6 orang. Disarankan kepada pelatih sepak bola untuk membuat program latihan fisik secara teratur dan tersistematis.

Kata Kunci : Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Daya Tahan Kecepatan

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat". Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan ini saya menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu saya mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini saya banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini saya menyampaikan terimakasih kepada:

1. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Afrizal S, M.PdM. Pdselaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.
2. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons, Drs. Maidarman, M.Pd, dan Sari Mariati, S.Si, M.Pd sebagai kontributor.

3. Dr. Umar, M.S, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada kedua orang tua saya, Muhammad Marjais (Ayah) dan Nurminawati (Ibu) yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

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

Padang, 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN 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. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Sepakbola	8
2. Kondisi Fisik	12
B. KerangkaKonseptual	22
C. PertanyaanPenelitian	24
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Definisi Operasional.....	27
E. Jenis dan sumber data	28
F. Instrumen penelitian.....	29
G. Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Prosedur Penelitian.....	35
I. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi data	36
B. Deskripsi Data	36
C. Pembahasan	42
D. Keterbatasan Penelitian	49

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	----

LAMPIRAN	52
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	27
2. Norma standarisasi untuk tes <i>sprint</i> 40 meter	30
3. Norma standarisasi untuk tes <i>vertical jimp</i>	32
4. Norma Test <i>zig zag run</i>	33
5. Norma Tes Lari 300 meter	34
6. Klasifikasi Kecepatan	37
7. Klasifikas Daya ledak otot tungkai	38
8. Klasifikasi Kelincahan	39
9. Klasifikasi Daya tahan kecepatan	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	24
2. Lintasan lari <i>sprint</i> 40 meter	29
3. Tes <i>vertical jimp</i>	31
4. <i>Zig zag run</i>	33
5. Tes Lari 300 meter	34
6. Diagram Kecepatan	37
7. Diagram Daya ledak otot tungkai	39
8. Diagram Kelincahan	40
9. Diagram daya tahan kecepatan	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian.....	52
2. Dokumentasi Penelitian	53
3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	
4. Surat keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian dari Klub Sepakbola Persatuan Maligi.	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbol merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita juga menyukai olahraga sepakbola, dan ini juga terjadi di Indonesia. Hal itu dapat dilihat pada saat diselenggarakannya beberapa kejuaraan sepakbola di Indonesia. Setiap Team Indonesia bertanding stadion selalu penuh oleh penonton, yang terdiri dari anak-anak hingga orang dewasa bahkan juga kalangan lanjut usia.

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

Jadi pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga termasuk olahraga sepakbola, karena sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat diminati oleh kalangan masyarakat, dan juga dapat menghasilkan pesepakbola yang bisa membela

negara Indonesia di persepakbolaan dunia, dan untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah, hal itu tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi pemain sepakbola Indonesia.

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

Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis didalam peningkatan kemampuan teknikdan mental. Syafruddin (1999:13) “kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki”.

Dari penjelasan di atas, jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang pemain, karena pemain dituntut untuk bias bermain selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang pemain tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik, Jhonson dan Nelson dalam

Arsil (1999:5) mengemukakan “perlunya dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik”.

Perkembangan sepakbola di Indonesia pada saat sekarang sangat maju dan pesat, begitupun di Kabupaten Pasaman Barat. Hal itu terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur, terarahdankontiniu di Kabupaten Pasaman Barat,

Diantara klub sepakbola yang ada di Kabupaten Pasaman Barat, klub Sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat merupakan salah satu klub sepakbola yang sudah berdiri sejak tahun 2001 di Kabupaten Pasaman Barat, dan diharapkan dapat melahirkan pesepakbola kebanggaan masyarakat Kabupaten Pasaman Barat khususnya dan Indonesia pada umumnya. Jumlah pemain yang terdaftar di Klub Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat 36 orang yang terdiri dari Senior 16 dan Junior 20 orang. Pemain berlatih sebanyak 4 kali seminggu dan berlatih di lapangan Padang Jaya Maligi Kabupaten Pasaman Barat. Untuk daftar prestasi Sepakbola Persatuan Maligi kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat belum pernah meraih gelar juara, akan tetapi pemain sepakbola Persatuan Maligi sudah beberapa kali mengikuti event, salah satunya Piala Irman Gusman Cup tahun 2016.

Meskipun berlatih 4 kali dalam seminggu, namun prestasi pemain sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat belum sesuai denganapa yang diharapkan, dapat dilihat dari

penurunan prestasi klub Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat.

Dilihat dari segi permainan klub persatuan sepakbola maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat yang penulis amati, masih jauh dari harapan. Dimana pemain Persatuan Maligi selalu kalah dalam duel *sprint* ketinggalan oleh lawan, *dribbling* atau merubah arah bolayang tidak akurat sehingga bola direbut oleh lawan, juga *heading* selalu di didapat lawan dikarenakan lompatan pemain Persatuan Maligi kurang tinggi, dan pemain persatuan sepakbola maligi selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang. Hal itu terlihat jelas menjadi penyebab klub sepakbola Persatuan Maligi mengalami penurunan prestasi dan sering gagal dalam setiap mengikuti event atau kompetisi.

Selain itu informasi yang didapat dari pelatih Persatuan Maligipada beberapa pertandingan terakhir yang diikuti oleh klub Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat diperoleh informasi bahwa pemain sering mengalami kelelahan dalam bertanding terutama pada babak ke dua dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang.

Berdasarkan uraian diatas jelaslah prestasi pemain sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat menurun, dan menurunnya prestasi tersebut diduga terjadi karena beberapa faktor. Oleh sebab itu timbullah keinginan penulis untuk melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka timbul beberapa masalah yang dapat ditarik identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan berpengaruh terhadap prestasi pemain Sepakbola Persatuan Maligi
2. Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap prestasi pemain sepakbola Persatuan Maligi
3. Kelinchan berpengaruh terhadap prestasi pemain sepakbola Persatuan Maligi
4. Daya tahan kecepatan berpengaruh terhadap prestasi di pemain sepakbola Persatuan Maligi
5. Pembinaan pemain berpengaruh terhadap prestasi pemain Sepakbola Persatuan Maligi
6. Gizi pemain berpengaruh terhadap prestasi pemain sepakbola Persatuan Maligi

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya permasalahan yang mempengaruhi prestasi sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada pencapaian tujuan penelitian. Permasalahan dalam penelitian ini meliputi kondisi fisik pemain yang terdiri dari empat yaitu: (1) kecepatan, (2) daya ledak otot tungkai (3) kelincahan, dan (4) daya tahan kecepatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik klub sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat yang terdiridari:

1. Bagaimana tingkat kecepatan pemain sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat?
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat?
3. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat?
4. Bagaiman tingkat kemampuan dayatahan kecepatan pemain persatuan sepakbola maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui tingkat kecepatan lari sprint pemain sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat

2. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai pemain sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan pemain sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat.
4. Untuk mengetahui tingkat daya tahan kecepatan pemain sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bagi pelatih dan pengurus klub sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepannya.
3. Sebagai motivasi pemain untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan :

1. Paling banyak kecepatan pemain sepakbola persatuan Maligi Kec. Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat adalah pada kategori baik.
2. Paling banyak daya ledak otot tungkai pemain sepakbola persatuan Maligi Kec. Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat adalah pada kategori cukup.
3. Paling banyak kelincahan pemain sepakbola persatuan Maligi Kec. Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat adalah pada kategori cukup.
4. Paling banyak daya tahan kecepatan pemain sepakbola persatuan Maligi Kec. Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat adalah pada kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan meningkatkan prestasi permainan sepakbola, yaitu:

1. Kepada Pemain Sepakbola Persatuan Maligi Kec. Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat disarankan agar dapat meningkatkan kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan dayatahan kecepatan melalui latihan secara teratur dan tersistematis.

2. Kepada Pelatih disarankan kepada pelatih untuk membuat program latihan secara teratur dan tersistematis pada pemain secara kontinyu untuk dapat meningkatkan kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan dayatahan kecepatan.
3. Kepada Institusi Pendidikan hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olah raga.
4. Penelitian selanjutnya kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan fisik pemain sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal (2000). *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan ke Gawang Sepakbola*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Arsil. (1999). *Buku Ajar: Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
 ———. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Suka Bina
- Darwis, Ratinus (1999) *Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Djezed (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Harsono. (1996) *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta: PIO-KONI Pusat.
- Hos Fauzan. (1980). *Teori Gerak*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Irawadi Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Sukabina
- Kirkendall, Don R. (1980). *Measurement and Evaluation for Physical Educators*. Dubuque, Iowa: Wm.C. Brown Company Publishers.
- Lutan, dkk. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung
- Sajoto, Muchammad. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dan olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Sudjana. (1999). *Metoda Statistik*. Bandung : Transito.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek Universitas Negeri Padang.
- Tim Pengajar Sepakbola, (2005). *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP.
- Umar. (1990). *Pengaruh latihan Isotonic dan Isometrik Terhadap Peningkatan Kekuatan dan Hiper Trofi Otot*. Bandung: Citra Umbara.
- Undang-Undang System Keolahragaan Nasional No.3 (2005). System Keolahragaan Nasional. Sinar Grafika,
- Yusuf, A Muri. (2007). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Zalfendi. (2010). *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang: Sukabina.