

**KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMA
NEGERI 1 KOTA SOLOK**

SKRIPSI



Oleh :

**DESRI YANTO
2011 / 1107424**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHragaan
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

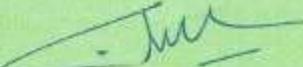
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri I Kota Solok
Nama : Desri Yanto
BP/NIM : 2011/1107424
Jurusan : Kepelatihan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

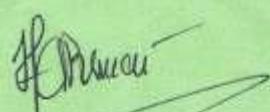
Disetujui:

Pembimbing I



Dr. Alnedrall, M. Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

Pembimbing II



Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP. 19630328 199001 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

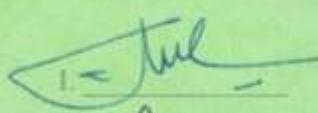
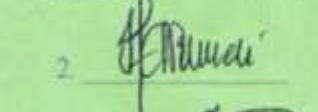
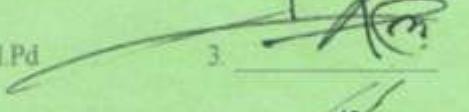
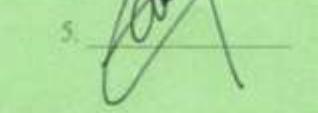
Nama : Desri Yanto
BP/NIM : 2011/1107424

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

Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Kota Solok

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Alnedral, M. Pd	
2. Sekretaris	: Drs. John Arwandi, M. Pd	
3. Anggota	: Drs. Afrizal S, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. M. Ridwan, M. Pd	
5. Anggota	: Dr. Alex Aidha Yudi, M.Pd	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Evaluasi kondisi fisik pemain sepakbola SMAN 1 kota solok", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Agustus 2017



DESRI YANTO
NIM11074242/2011

ABSTRAK

Desri Yanto. 2017. “Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 Kota Solok ”Skripsi Padang:Program Study Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kelatihan Falkutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam dunia sepakbola kondisi fisik yang dominan dibutuhkan yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan. Pada untuk saat sekarang di SMA Negeri 1 Kota Solok terjadi penurunan prestasi. Hal ini disebabkan karena terlihat dari selama mengikuti kompetisi sepak bola antar pelajar mengalami penurunan dan kekalahan. Hal ini terdapat dugaan sementara bahwa tingkat permainan teknik,taktik serta kondisi fisik yang pemian sepakbola SMAN 1 Kota Solok yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Agustus. 2017 di Lapangan SMAN 1 Kota Solok. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SMAN 1 Solo yang berjumlah 25 orang, Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *total sampling*.Dengan eleman eleman kondisi fisik yang yang di ukur dengan *vo2 max*,daya ledak otot tungkai menggunakan instrumen *standing broad jump*,kecepatan menggunakan instrumen *lari 30 meter(sprint)*,kekuatan menggunakan instrumen *leg dynamometer*Teknik analisis data yaitu menggunakan perhitungan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMA N 1 Solok memiliki: rata rata daya tahan *vo2 max* 32.0% dengan kategori “sedang”,daya ledak otot tungkai rata rata 96.0% dengan katagori “cukup”,kecepatan rata rata 68.0% dengan kategori “kurang sekali”kekuatan rata rata 100% dengan kategori”kurang sekali”.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan KaruniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang **“Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok”**

Dalam menyelesaikan proposal penelitian ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku pembimbing 1 dan bapak Drs. John, M.Pd selaku pembimbing 2 yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, Drs. M. Ridwan, M.Pd dan Bapak Dr. Alex Aldha Yudi S.Pd, M.Pd selaku penguji yang memberikan saran dan masukan pada skripsi ini.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
5. Orang tua beserta saudara-saudara peneliti yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penelitian.

6. Para pemain sepakbola SMAN 1 kota solok yang telah bersedia sebagai sampel.
7. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsiini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan proposal penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapan terima kasih.

Padang, Juni 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

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.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Sepakbola	10
2. Kondisi Fisik dalam permainan sepakbola.....	15
B. Penelitian Relevan.....	31
C. Kerangka Konseptual.....	33
D. Pertanyaan Penelitian.....	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain dan Rancangan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Defenisi Operasional	36
D. Populasi dan Sampel	37
E. Jenis dan Sumber Data.....	38
F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	42
H. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data.....	45
B. Pembahasan.....	51
C. Keterbatasan Penelitian	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tablel

1.	Daftar Populasi Pemain Sepak Bola SMA 1 Kota Solok	38
2.	Norma Standarisasi Lari <i>Sprint 30 Meter</i>	41
3.	Distribusi Rata-rata Daya Tahan <i>Aerobic</i> Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok	45
4.	Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Aerobic</i> Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok	46
5.	Distribusi Rata-rata Kekuatan otot tungkai Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok	47
6.	Distribusi Frekuensi Kekuatan otot tungkai Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok	47
7.	Distribusi Rata-rata Kecepatan Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok	48
8.	Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok	49
9.	Distribusi Rata-rata Kekuatan Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok.	50
10.	Distribusi Frekuensi Kekuatan Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1.	Kerangka Konseptual	35
2.	Sikap Start Berdiri Pada Tes <i>Sprint 30 Meter</i>	41
3.	Histogram Tingkat Daya Tahan <i>Vo2 Max</i> Pemain Sepakbola SMAN Kota Solok.	46
4.	Histogram Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok	48
5.	Histogram kecepatan pemain sepak bola SMAN 1 Kota Solok	49
6.	Histogram kelajuan pemain sepak bola SMAN 1 Kota Solok	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1.	Data Mentah Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok	61
2.	<i>Vo2 Max</i> Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok	62
3.	Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok.....	63
4.	Hasil Pengukuran Kecepatan Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok	64
5.	Blangko penilaian <i>Bleep Test</i>	66
6.	Prediksi ambilan konsumsi oksigen maksimal <i>bleep test</i>	67
7.	Dokumentasi Penelitian	69
8.	Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Sumatera Barat.....	73
9.	Surat Izin Penelitian Dari SMA Negeri 1 Solok	74
10.	Surat Keterangan	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bagian dari aktivitas garak manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga mampu memberikan kontribusi yang positif bagi aspek kehidupan manusia kegiatan atau gerak serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Baik itu untuk aspek kognitif, psikomotorik, afektif maupun sosial. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia-manusia berkualitas yang diharapkan mampu berkompetisi, serta memiliki kemampuan, kondisi fisik yang kuat dan kepribadian yang cerdas.

Dalam rangka perkembangan olahraga sebaiknya dilaksanakan secara konsisten sesuai dengan kondisi yang ada dan tidak terlepas dengan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi terhadap olahraga sepakbola. Diantara pembinaan olahraga prestasi tersebut banyaknya klub-klub persatuan sepakbola dan sekolah-sekolah yang tersebar di seluruh pelosok tanah air, yang tujuannya adalah untuk pembinaan olahraga berprestasi dalam olahraga sepakbola dan juga menjadi landasan dalam proses pembibitan serta pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Tatanan tentang olahraga dijelaskan dalam UU RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (,2009:16),dijelaskan bahwa:

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong,membina serta mengembangkan potensi jasmani dan, rohani dan sosial. Selanjutnya tujuan dari beraktivitas olahraga adalah,prestasi,

kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia,sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat,mertabat dan kerhormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, serta perkumpulan olahraga olahraga yang ada di daerah. Melalui induk organisasi yang ada di pusat maupun di daerah untuk memberdayakan agar mencapai olahraga yang sesungguhnya. Menurut Arsil (1987:2) mengatakan bahwa: “ pembinaan dan peningkatan prestasi terhadap kegiatan olahraga ini tidak saja dilakukan untuk beberapa cabang olahraga yang dikenal masyarakat luas tetapi meliputi seluruh kegiatan olahraga di masyarakat, baik masyarakat kota maupun desa.”

Sehubungan dengan ini Grosser dalam Syafruddin (2011:29) mengemukakan bahwa :

Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasana yang digunakan.

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga sepakbola, perlu terus dilaksakan pembinaan dari segi pelatih yang memiliki sertifikat pelatih dan pembinaan yang terarah dan terorganisir serta memiliki sarana prasarana olahraga yang lengkap. Di samping perlu dilakukan upaya peningkatan kualitas lembaga dan organisasinya, baik ditingkat pusat atau di tingkat daerah.Untuk menciptakan prestasi olahraga maka pemain pemain harus memiliki komponen-komponen

yang mendasari untuk mencapai prestasi diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Berdasarkan upaya dalam pembinaan atlet sepakbola.Salah satunya dalam dunia pendidikan disekolah, dimana sekolah-sekolah memiliki atlet sepak bola yang terdapat pada kegiatan ekstrakurikuler sekolah. Salah satu sekolah yang ikut serta dalam penyelenggaraan dan pembinaan atlet sepak bola adalah Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Solok (SMAN 1 Kota Solok). Selain mengikuti LPI di lingkungan Kota Solok, tim sepakbola SMAN 1 Kota Solok juga akif dalam mengikuti turnamen antar pelajar di dalam dan luar daerah Solok sampai dengan luar profinsi. Setiap ada kompetisi antar pelajar baik dalam maupun luar kota sekolah ini ikut serta dalam mengarungi kompetisi tersebut dan selalu menjadi faforit untuk juara dalam setiap kompetisi yang diikuti.

Berbicara mengenai prestasi yang diraih oleh SMAN 1 Kota Solok dalam sepakbola telah banyak mendapatkan prestasi yang baik dari masa terdahulu. Pada untuk saat sekarang ini sekolah ini terjadinya penurunan prestasi di segi sepakbola yang di buktikan dengan beberapa tahun terakhir selama mengikuti kompetisi sepak bola antar pelajar mengalami penurunan dan kekalahan, hal ini terdapat dugaan sementara bahwa tingkat permaina teknik,telnik serta kondisi fisik yang pemian sepakbola SMAN 1 Kota Solok yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Kondisi fisik terutama merupakan salahsatu unsur yang sangat penting dalam permainan sepakbola dan kondisi fisik juga salah satu persyaratan yang harus dimiliki seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga

prestasi. 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) koordinasi (*coordination*).

Dari beberapa komponen tersebut, komponen fisik merupakan modal bagi seorang pemain sepakbola dalam menunjang prestasinya. Dengan kata lain apabila kondisi fisik prima maka akan menunjang kepada komponen yang lainnya. Seperti dikatakan Harsono (1988:153) bahwa “akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan”.

Dalam dunia sepakbola kondisi fisik yang dominan dibutuhkan yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan. Pada saat permainan maupun pertandingan sepakbola seorang pemain harus memiliki daya tahan ($Vo2max$) karena dalam permainan sepakbola dalam waktu yang lamadan mampu melewati atau mengatasi kelelahan selama 90 menit dibagi dengan dua babak. Oleh karena itu pemain harus mampu menjaga kondisi daya tahan yang bagus agar tidak mengalami kelelahan dalam waktu yang cepat saat pertandingan sehingga pemain dapat menyelesaikan pertandingan dengan maksimal, dan kekuatan dalam saat melakukan tendangan ke gawang (*shooting*) sehingga dapat mencetak gol tanpa ditepis oleh penjaga gawang, serta harus memiliki kecepatan yang tinggi pada saat mengejar umpan yang diberikan oleh teman, dan memiliki kelincahan saat menggiring bola atau dalam melewati lawan sehingga mampu menciptakan peluang yang bagus.

Dengan semakin baik kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang pemain maka semakin baik kemampuan permainan pemain saat pertandingan sepakbola, sehingga mampu meraih kemenangan dalam pertandingan.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan. Kemampuan fisik olahragawan sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan sepakbola harus diberikan seirama dengan latihan kecepatan dan kelincahan dan kematangan bertanding kerena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah tepat. Sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasikan untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai. Seorang pemain sepakbola memerlukan kondisi fisik yang prima.

Selanjutnya berdasarkan pemantauan peneliti dilapangan peneliti mengikuti latihan dan melakukan observasi dan wawancara atau diskusi peneliti dengan pelatihssepakbola di SMAN 1 Kota Solok pada tanggal 23-30 desember 2016, sering mengalami kegagalan pada saat pertandingan sehingga prestasi yang diinginkan masih jauh dengan apa yang diharapkan. Karena dalam sebuah pertandingan yang dilakukan oleh SMAN 1 Kota Solok, mereka sering mengalami kekalahan dalam permainan.

Dalam sebuah pertandingan terbukti masih banyaknya pemain atau atlet yang kehabisan tenaga, saat menendang lemah, gerakan kaku saat mengiring bola, kecepatan masih kurang dalam mengejar bola serta seringnya kesalahan dalam mengoper bola sehingga mudah dibentikan oleh lawan. Setelah memasuki babak

kedua dalam pertandingan tampak jelas pemain banyak yang mengangami kelelahan dan cepat mengalami penurunan permaina sehingga lawan dengan mudahnya membaca dan mengontror permainan hingga mampu mencetak gol. Maka jika dibiarkan, prestasi dalam sepak bola yang diinginkan sulit untuk dicapai.Dari hasil observasi pengamatan dan wawancara peneliti kembali pada tanggal 3 januari 2017 dengan pelatih pada terdapat dugaan sementara bahwa kurangnya faktor kondisi fisik pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok.

Selanjutnya dapat juga terjadi faktor dengan adanya regenerasi antara pemain yang baru masuk ke sekolah dengan pemain senior.Disinilah dapat juga perbedaan faktor kondisi fisik antara pemain yang baru mengikuti latihan dan pemain yang sudah terlebih dahulu mengikuti latihan.Pemain yang baru masuk dan baru bergabung dalam latihan, pemain tersebut belum tentu memiliki kondisi fisik yang sama dengan pemain yang sudah lama latihan.Maka di faktor-faktor inilah peneliti ingin meninjau dan mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain tersebut.

Dari latar belakang masalah yang dialami oleh pemain sepak bola SMAN 1 Kota Solok, peneliti tertarik untuk meninjau mana faktor kondisi fisik pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok.Melalui penelitian ini diharapkan akan diperoleh jawaban tentang permasalahan yang terjadi di lapangan. Sebagai bahan pengajuan proposal dalam penelitian dan sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan untuk peningkatan prestasi sepakbola di SMAN 1 Kota Solok di masa akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian-uraian pada latar belakang masalah diatas, maka terlihat bahwa adanya beberapa faktor kendala yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Program latihan mempengaruhi prestasi dalam sepakbola.
- 2) Pelatih dapat mempengaruhi prestasi dalam sepakbola.
- 3) Teknik yang dimiliki oleh atlet dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga sepakbola.
- 4) Faktor taktik dimiliki oleh atlet dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga sepakbola.
- 5) faktor mental dimiliki oleh atlet dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga sepakbola.
- 6) Faktor kondisi fisik Meliputi :“(1) kekuatan, (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) koordinasi (*coordination*) menurut Syafruddin (1999: 36), yang dapat mempengaruhi prestasi dalam sepakbola.
- 7) Faktor Status gizi pemain dapat mempengaruhi prestasi dalam sepakbola.
- 8) Faktor sarana dan prasarana dapat mempengaruhi prestasi dalam sepakbola

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah maka penelitian ini dibatasi pada sejauh mana faktor kondisi fisik pemain SMAN 1 Kota Solok. Kondisi fisik yang diteliti meliputi :

1. Dayatahan pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok dapat diukur dengan $VO_2 MAX$
2. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok dapat diukur dengan *standing broad jump*
3. Kecepatan sprint pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok dapat diukur dengan tes sprint 30 meter.
4. Kekuatan pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok dapat diukur dengan *leg dynamometer*

D. Perumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, diatas dapat ditarik dari perumusan masalah menjadi:

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok yang berkenaan dengan daya tahan.?
2. Bagaimana tingkat kondisi fisik berkenaan dengan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok.?
3. Bagaimana tingkat kondisi fisik berkenaan dengan kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok.?
4. Bagaimana tingkat kondisi fisik berkenaan dengan kekuatan yang dimiliki pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok.?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepak bola SMAN 1 Kota Solok yang meliputi:

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan ($Vo2 Max$) yang dimiliki pemain sepak bola SMAN 1 Kota Solok.
2. Untuk mengetahui tingkat daya ledak yang dimiliki pemain sepak bola SMAN 1 Kota Solok.
3. Untuk mengetahui tingkat kecepatan sprint yang dimiliki pemain sepak bola SMAN 1 Kota Solok.
4. Untuk mengetahui tingkat kekuatan yang dimiliki pemain sepak bola SMAN 1 Kota Solok.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian dan permasalahan yang dikemukakan sebelumnya maka penulis berharap penelitian ini berguna untuk :

1. Salah satu untuk memperoleh gelar sarjana di fakultas ilmu keolahragaan
2. Sebagai bahan masukan kepada pustaka FIK maupun pustaka UNP
3. Sebagai bahan masukan bagi pengurus sepak bola.
4. Member masukan kepada pelatih dan Pembina pemain sepak bola SMAN 1 Kota Solok agar mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.
5. Sebagai informasi tentang kondisi fisik bagi Pembina, pelatih, guru olahraga.
6. Sebagai bahan acuan untuk mahasiswa selanjutnya dalam menyelesaikan skripsinya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan :

1. Paling banyak pemain memiliki daya tahan *aerobic* pada kategori cukup di SMAN 1 Solok.
2. Paling banyak pemain memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori cukup di SMAN 1 Solok.
3. Paling banyak pemain memiliki kecepatan baik di SMAN 1 Solok.
4. Paling banyak pemain memiliki kekuatan kurang di SMA N 1 solok

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok kepada :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan dan meningkatkan kondisi fisik yang ada saat sekarang agar mencapai prestasi yang diinginkan.
2. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kemampuan :
 - a. Daya tahan *Vo2 Max*
 - b. Daya ledak otot tungkai (power)
 - c. Kecepatan
 - d. Kekuatan

3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain sepakbola di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah smpel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Apri,2012.Olahraga Kebugaran Jasmani,Sakabina Press,Padang
- Arsil. (1999) *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang. FPOK IKIP Padang.
- Arikunto,Suhartinmi(1990).*Menajemen Penelitian*.Jakarta:Rineka Cipta
- Arsil.2014.*Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.UNP Press.Padang
- Bafirman.(1999).Sport Medicine.Padang:FIK UNP
- Darwis,Ratinus.1999.sepakbola.Padang :FIK UNP
- Harsono,1996.Prinsip-Prinsip Pelatihan,Kajian Para Pakar.Jakarta
Http://farmolodi.blogspot.com2012/03/skripsi.html akses 15 Mei.
<https://www.google.com/search?tbm=isch&tbs=ring> akses tgl 15 Mei.
- Irawadi.(2013) Kondisi Fisik dan Pengukurnya.Padang:UNP Press
- Ismaryati,2008.Tes dan Pengukuran Olahraga, Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS,Surakarta
- Jonath, Ulrich und Rolf Krempel. Konditions training. Hamburg; Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, 1981
- Kemenpora, 2005. Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan, Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan.Jakarta.
- Kurniawan, Feri.(2011) Buku Pintar Olahraga mens sana in corpore sano. Jakarta: Laskar Aksara
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. No. 3 (2005). Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta : Presiden Republik Indonesia
- Masrun dan Umar.2007.Fisiologi Olahraga.Padang:FIK UNP
- Michigan Reedswain Publishing Fitnes,Training in soccer ascientific approach 2012
- Pasurnay, Paulus.(2001).Latihan fisik Olahraga.Yogyakarta: Pusat Pendidikan dan Penatran KONI Pusat.
- Syahara.Sayuti, (2010). Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik. Padang: Universitas Negeri Padang.