

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SSB TUNAS HARAPAN
KECAMATAN LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**ALEXANDER
1206913/2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Nama : Alexander

Nim/BP : 1206913/2012

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

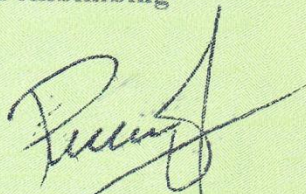
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

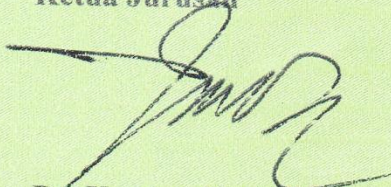
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Padli, S.Si, M.Pd
NIP. 19850228 201012 1 005

Ketua Jurusan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alexander
NIM : 1206913/2012

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

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan
Lubuk Basung Kabupaten Agam

Padang, Agustus 2018

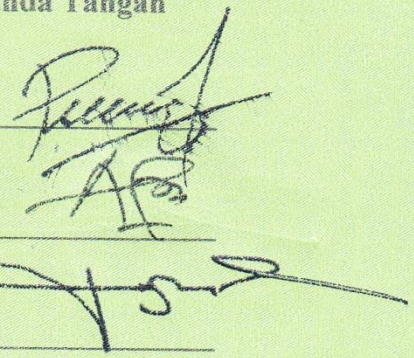
	Nama
1. Ketua	: Padli, S.Si, M.Pd
2. Anggota	: Drs. Afrizal S, M.Pd
3. Anggota	: Dr. Donie, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, arahan dari pembimbing.
3. Didalam 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, November 2018
Yang membuat pernyataan



Alexander
NIM. 1206913/2012

ABSTRAK

Alexander 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sepak Bola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya tingkat kondisi fisik yang dimiliki pemain SSB Tunas Harapan. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat komponen kondisi fisik yang dominan berpengaruh terhadap kondisi fisik pemain sepakbola seperti; bagaimana daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan, dan kecepatan.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk melihat gambaran dari kondisi fisik siswa SSB Tunas Harapan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 150 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *puposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 10 orang siswa SSB Tunas Harapan. Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase*.

Hasil penelitian diperoleh (1) daya tahan aerobik yang dominan dimiliki siswa SSB Tunas Harapan tergolong pada kategori **cukup** dengan rata-rata 37,7 ml/kg.BB/min, (2) daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki siswa SSB Tunas Harapan tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 82,7 kg-m/scon, (3) kelincahan yang dominan dimiliki siswa SSB Tunas Harapan tergolong pada kategori **kurang** dengan rata-rata 14,3 detik, (4) kelentukan yang dominan dimiliki siswa SSB Tunas Harapan tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 45 cm, (5) kecepatan yang dominan dimiliki siswa SSB Tunas Harapan tergolong pada kategori **kurang sekali** dengan rata-rata 12,12 detik.

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 Pemain Sepak Bola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam"**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan 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 Risman dan Ibundaku Susi Herlinda 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 Padli, S.Si, M.Pd Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang banyak membantu pemikirannya dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd dan Dr. Donie, 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 Dr. Umar, MS., AIFO Ketua Jurusan Kepalatihan Olahraga yang telah banyak memberikan waktu dan kesempatannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan skripsi yang penlitit buat sekarang 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, November 2018

Alexander
NIM. 1206913

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	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Sepakbola.....	8
2. Pengertian Kondisi Fisik.....	11
a. Daya Tahan Aerobik	12
b. Daya Ledak Otot Tungkai.....	14
c. Kelincahan	16
d. Kelentukan Pinggang	18
e. Kecepatan.....	20
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Konseptual.....	23
D. Pertanyaan Penelitian.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desean Penelitian	26
B. Defenisi Operasional	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28

D. Instrumen Penelitian.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	42
1. Daya Tahan Aerobik	42
2. Daya Ledak Otot Tungkai	44
3. Kelincahan	45
4. Kelentukan	46
5. Kecepatan	47
B. Pembahasan.....	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	28
2. Penilaian VO_2Max	32
3. Rumus Pengkategorian Daya Tahan Aerobik	35
4. Rumus Pengkategorian Daya Ledak Otot Tungkai	36
5. Rumus Pengkategorian Kelincahan	38
6. Rumus Pengkategorian Kelentukan	39
7. Rumus Pengkategorian Daya Tahan Aerobik	41
8. Distribusi Frekwensi Daya Tahan Aerobik Siswa SSB	43
9. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SSB	44
10. Distribusi Frekwensi Kelincahan Siswa SSB	45
11. Distribusi Frekwensi Kelentukan Siswa SSB	46
12. Distribusi Frekwensi Kecepatan Siswa SSB	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot tungkai atas dan bawah	14
2. <i>Shooting</i>	15
3. Kelincahan	17
4. Kelentukan pinggang	19
5. Kecepatan.....	22
6. Kerangka Konseptual	24
7. Bentuk pelaksanaan <i>BleepTest</i>	34
8. Bentuk pelaksanaan <i>vertical jump test</i>	36
9. <i>T-Test</i>	37
10. Tes Kelentukan Pinggang Dengan Alat <i>Flexiometer</i>	39
11. Lari 60 meter	40
12. Histrogram Daya Taha Aerobik Siswa SSB	43
13. Histrigram Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SSB	45
14. Histrigram Kelincahan Siswa SSB	46
15. Histrigram Kelentukan Siswa SSB	47
16. Histrigram Kecepatan Siswa SSB	48
17. Alat Penelitian.....	71
18. Persiapan Tes <i>VO2max</i>	72
19. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	72
20. Pelaksanaan Tes <i>Flexiometer</i>	73
21. Pengukuran Lintasan Lari 60 meter	73
22. Pelaksanaan Tes Kelincahan	74
23. Foto Bersama dengan Siswa dan Asisten Pelatih	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Daya Tahan Aerobik.....	61
2. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai	62
3. Data Mentah Kelincahan	63
4. Data Mentah Kelentukan.....	64
5. Data Mentah Kecepatan	65
6. Deskriptif Daya Tahan Aerobik	66
7. Deskriptif Daya Ledak Otot Tungkai	67
8. Deskriptif Kelincahan	68
9. Deskriptif Kelentukan	69
10. Deskriptif Kecepatan	70
11. Dokumentasi Penelitian di SSB Tunas Harapan	71

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, menumbuhkan 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 menggemarnya 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. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat, dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa salah satunya adalah SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Sehingga bisa dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat.

Salah satu SSB yang ada di Kecamatan Lubuk Basung adalah SSB Tunas Harapan, akan tetapi masih kurang mendapat prestasi yang ingin dicapai karena motivasi berlatih dan metode latihan yang masih kurang. SSB Tunas Harapan juga sudah baik dengan melakukan pembinaan usia dini diantaranya U-9, U-12, U-15. Pada usia di bawah 15 tahun, saat ini pelatih banyak menekankan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan latihan teknik dasar. Latihan teknik dasar yang diberikan yaitu menendang, dan menggiring.

Di SSB Tunas Harapan kemampuan teknik bisa dikatakan sudah baik karena setiap latihan selalu diberikan materi yang berkaitan dengan teknik dalam bermain sepak bola. Untuk kondisi fisik kurang mendapat waktu latihan yang cukup, sehingga anak masih mengalami tingkat kondisi fisik yang rendah karena kurangnya latihan. Padahal salah satu untuk memperoleh sebuah prestasi dalam cabang olahraga sepakbola selain teknik kemampuan fisik juga dibutuhkan. Untuk dapat memperoleh prestasi dengan baik diperlukan kondisi fisik yang baik karena kondisi fisik merupakan salah satu bagian yang tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan fisik yang dilakukan pemain itu sendiri seperti, pada saat menghalau

bola, dan mengoper bola dalam permainan sepakbola. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik, perlu dilakukan pembinaan dan latihan dengan menggunakan suatu cara yang benar. Latihan fisik dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara seperti dengan cara individu ataupun berkelompok.

Berdasarkan observasi peneliti lakukan dengan melihat secara langsung saat pemain sepakbola SSB Tunas Harapan mengikuti pertandingan peneliti melihat pemain sepakbola SSB Tunas Harapan 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 pemain sepakbola SSB Tunas Harapan di pengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya 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, Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak dengan cepat. Jadi kemampuan fisik ini sangat penting dimiliki oleh pemain sepakbola demi meraih kemenangan, serta kelentukan 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 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.

Berdasarkan masalah diatas perlu kiranya peneliti melakukan sebuah penelitian tentang tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Tunas Harapan, hal ini berguna untuk mendapatkan gambaran nyata tentang kondisi fisik pemain SSB Tunas Harapn Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan 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 pemain sepakbola SSB Tunas Harapan dengan komponen 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, Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak dengan cepat. Jadi kemampuan fisik ini sangat penting dimiliki oleh pemain sepakbola demi meraih kemenangan, serta keletukan 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 atlet 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 pemain sepakbola SSB Tunas Harapan yang terdiri dari komponen kondisi fisik

1. Daya tahan aerobik
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelincahan
4. Kelentukan pinggang
5. Kecepatan

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana daya tahan aerobik siswa SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam ?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai siswa SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam ?
3. Bagaimana kelincahan siswa SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam ?
4. Bagaimana kelentukan siswa SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam ?
5. Bagaimana kecepatan siswa SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Daya tahan aerobik siswa SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam
2. Daya ledak otot tungkai siswa SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam
3. Kelincahan siswa SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam
4. Kelentukan siswa SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam
5. Kecepatan siswa SSB Tunas Harapan Kecamatan 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 pelatih SSB Tunas Harapan Kec. Lubuk Basung Kab. Agam sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam mencaai prestasi yang ingin dicapai.
3. Bagi pemain sepakbola SSB Tunas Harapan untuk bahan masukan dalam meningkatkan presatasi yang ingin diperoleh. Dimana kondisi fisik dapat mempengaruhi keterampilan teknik yang dimiliki pemain.
4. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti di masa yang akan datang atau mahasiswa FIK UNP maupun pihak lain dalam melakukan sebuah penelitian.
5. Jurusan Kepelatihan Olahraga sebagai bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selajutnya dengan judul yang sama.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik siswa SSB Tunas Harapan yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat di kesimpulan bahwa :

1. Daya tahan aerobik yang dominan dimiliki siswa SSB Tunas Harapan tergolong pada kategori **cukup** dengan rata-rata 37,7 ml/kg.BB/min.
2. Daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki siswa SSB Tunas Harapan tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 82,7 kg-m/scon.
3. Kelincahan yang dominan dimiliki atlet dimiliki siswa SSB Tunas Harapan tergolong pada kategori **kurang** dengan rata-rata 14,3 detik.
4. Kelentukan yang dominan dimiliki atlet dimiliki siswa SSB Tunas Harapan tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 45 cm.
5. Kecepatan yang dominan dimiliki atlet dimiliki siswa SSB Tunas Harapan tergolong pada kategori **kurang sekali** dengan rata-rata 12,12 detik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti sarankan agar dapat mengatasi masalah yang ditemui dilapangan yang berkaitan dengan kondisi fisik siswa SSB Tunas Harapan sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kondisi fisik siswa SSB seperti daya tahan aerobik daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan pinggang, dan kecepatan yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik. Karena kelima unsur kondisi fisik ini

merupakan unsur kondisi fisik dominan yang harus dimiliki siswa SSB. Jadi kelima unsur ini akan berpengaruh terhadap *skill* yang dimiliki siswa.

2. Diharapkan kepada siswa untuk dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SSB umur 15 – 18 tahun siswa SSB Tunas Harapan, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa SSB umur yang lain atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa Tudor O, & Haff O. Gregory, (2009). *Prionization (Theoy and Methodology of Training)*. Sheridan Books: United States of Amerian.
- Bafirman. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik* UNP Press.
- Bilal Apriyato, (2018). Minat Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Aktivitas Ekstrakurikuler Bolabasketdi SMK Negeri 5 Yogyakarta. ***Skripsi: FIK UNY. Hal.33.***
- Dani Wahyuno, (2014). Studi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. ***Skripsi: Program Studi Pendidikan Jasmani Dakeehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. Hal.22,23***
- Hendri Irawadi. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- <http://www.topendsports.com>. (Online). Diakses Kamis 21 Juni 2018.
- <Http://Pixoplaak.Blogspot>. (Online). Diakses Kamis 21 Juni 2018.
- <https://www.google.co.id/>. (Online). Diakses Rabu 20 Desember 2017.
- Fahmi Zuhdi Aulia (2018). Tinjauan Pembinaan Pemain Sepak Bola di Ssb Tunas Inti (Studi Kualitatif pada Pemain di SSB Tunas Inti Kec. Luhak Nan Duo Kab. Pasaman Barat) *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Fuad Restu Fauzan, (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Keterampilan *Heading* Melompat Pemain *Club* PGS Gunung Padang Panjang. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Kirkendall T. Donald, (2011). *Soccer Anatomy*. America: Human Kinetics.
- Luxbacher Joseph. A, (2011), *Sepak Bola. Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Dersada.
- Nugraha, Cipta Andi. (2013). *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendikia.
- PSSI. (2010). *Peraturan Permainan Sepakbola*. Jakarta: PSSI.