

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA  
SMPN 36 KERINCI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**JAKA ANDRIA SAPUTRA  
NIM. 1206843**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

## **PERSETUJUAN SKRIPSI**

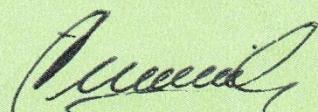
### **TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMPN 36 KERINCI**

Nama : Jaka Andria Saputra  
NIM : 1206843  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Witarsyah, M.Pd

NIP. 19580920 198603 1 005

Pembimbing II



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

NIP. 19600514 198503 1 002

Mengetahui:  
Ketua Jurusan kepelatihan

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

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jaka Andria Saputra

NIM : 1206843/ 2012

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

### TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMPN 36 KERINCI

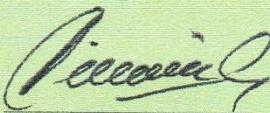
Padang, Februari 2017

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

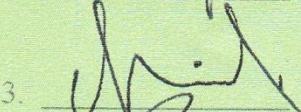
1. Ketua : Drs. Witarsyah, M.Pd

1. 

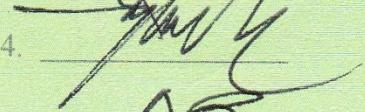
2. Sekretaris : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

2. 

3. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd

3. 

4. Anggota : Dr. Umar, MS. AIFO

4. 

5. Anggota : Drs. Afrizal S, M. Pd

5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMPN 36 Kerinci". 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 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 karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2017



Jaka Andria Saputra

NIM : 1206843/2012

## **ABSTRAK**

### **Jaka Andria Saputra (2017) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMPN 36 Kerinci**

Berdasarkan hasil observasi peneliti dilapangan, teknik dasar Sepakbola secara keseluruhan sudah baik, namun dalam hal kondisi fisik pemain masih kurang baik. Hal ini juga ditegaskan pelatih bahwa banyak pemain yang mengalami kelelahan saat bertanding. Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 20 Kerinci.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini pemain Sepakbola SMPN 36 Kerinci, dan berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik pemain. Daya tahan aerobik diukur dengan *Bleep test*, kecepatan diukur dengan tes lari 30 meter, kelincahan diukur dengan *zig-zag run test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical jump test*, kelentukan diukur dengan *Flexiometer test*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif melalui statistik (tabulasi ferkensi).

Hasil yang diperoleh dari penelitian adalah : (1) Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci 30,575 di kategorikan sedang. (2) Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci 81,0 dikategorikan pemula lanjutan. (3) Rata-rata kelentukan tubuh yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci 8,05 dikategorikan cukup. (4) Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci 31,7005 dikategorikan kurang. (5) Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci 5,122 dikategorikan kurang sekali.

### **Kata Kunci : Kondisi Fisik Sepakbola**

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMPN 36 Kerinci”

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta serta seluruh keluarga yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO Selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian ini.

4. Bapak Drs. H. Witarsyah, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.
5. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO, Bapak Drs. Maidarman, M.Pd dan Drs. Afrizal S, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
6. Pihak sekolah dan pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan pemain dalam penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Februari 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	v
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	vii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Mamfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Permainan Sepakbola.....	8
2. Kondisi Fisik .....	11
3. Unsur-unsur Kondisi Fisik .....	15
a. Daya Tahan <i>Aerobic</i> .....	15
b. Kecepatan .....	18
c. Kelincahan .....	20
d. Daya Ledak Otot Tungkai .....	22
e. Kelentukan .....	24
B. Penelitian yang Relevan .....	25
C. Kerangka Konseptual .....	26
D. Pertanyaan Penelitian .....	28

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	29
B. Defenisi Operasional .....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
1. Populasi .....	31
2. Sampel .....	31
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
1. Instrumen Penelitian .....	31
2. Teknik Pengumpulan Data .....	40
E. Teknik Analisa Data .....	40

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	41
B. Jawaban pertanyaan penelitian .....	49
C. Pembahasan .....	50
D. Keterbatasan penelitian .....	59

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	62

**DAFTAR PUSTAKA .....** 64

## **DAFTAR TABEL**

<b>Table</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma standarisasi daya tahan <i>aerobic VO<sub>2max</sub></i> dengan <i>bleep test</i> .....	34
2. Norma standarisasi kecepatan dengan lari 30 Meter .....	35
3. Norma standarisasi kelincahan dengan <i>zig-zag run test</i> .....	36
4. Norma standarisasi Daya ledak otot tungkai dengan <i>Vertical Jump Test</i>	38
5. Norma standarisasi kelentukan dengan <i>flexiometer test</i> .....	39
6. Distribusi frekuensi daya tahan <i>aerobic</i> .....	42
7. Distribusi frekuensi Kecepatan .....	43
8. Distribusi frekuensi Kelincahan .....	45
9. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai .....	46
10. Distribusi frekuensi kelentukan .....	48

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	28
2. <i>Bleep test (VO2 Max)</i> .....	33
3. Lintasan lari 30 meter .....	35
4. Lintasan Lari <i>zig-zag run</i> .....	36
5. <i>Vertical jump test</i> .....	38
6. <i>Flexiometer test</i> .....	39
7. Histogram daya tahan <i>aerobic</i> pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci .....	42
8. Histogram Kecepatan pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci .....	44
9. Histogram kelincahan pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci .....	45
10. Histogram daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci .....	47
11. Histogram Kelentukan pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci .....	48

**DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Hasil tes pengukuran daya tahan <i>aerobic(bleep test)</i> .....	65
2. Hasil tes pengukuran kecepatan lari 30 meter .....	66
3. Hasil tes pengukuran kelincahan <i>zig-zag run test</i> .....	67
4. Hasil pengukuran daya ledak otot tungkai .....	68
5. Hasil tes pengukuran kelentukan <i>flexiometer test</i> .....	69
6. Hasil data pengukuran kondisi fisik .....	70
7. Dokumentasi penelitian .....	71

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Berprestasi dalam olahraga dapat melalui berbagai macam cara, karena olahraga itu sendiri terdiri dari berbagai cabang, baik olahraga individu maupun beregu (tim) tergantung kepada bakat, minat, motifasi, kemampuan, bentuk tubuh, intelegensi dan lain-lain. Salah satu cabang olahraga yang ada pada saat ini sedang berkembang di percaturan olahraga prestasi di Indonesia adalah Sepakbola. Melalui pengamatan peneliti ternyata kegiatan sepakbola diadakan SMPN 36 Kerinci untuk melakukan pembinaan prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan pemain yang dapat mengharumkan nama Daerah, Bangsa dan Negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang-Undang RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005:16) bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan penyelenggaraan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari uraian diatas, pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga Sepakbola secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai, disamping itu juga dibutuhkan kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Sehubung dengan ini Weineck dalam Syafrudin (2006:29) mengemukakan:

“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 prasarana”.

Pendapat diatas mengemukakan bahwa, untuk dapat menjadi seseorang pemain yang handal dan berprestasi dalam olahraga banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam meraih prestasi Sepakbola yang baik. Di samping pembinaan yang teratur, terarah dan *continue* hendaklah membina tersebut dapat di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah.

Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi secara maksimal. Jadi dapat dilihat dengan jelas bahwa untuk mencapai prestasi maksimal seorang pemain juga didukung oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang mempengaruhi oleh beberapa faktor seperti yang dikemukakan oleh Syafrudin (1999:36) bahwa faktor-faktor kondisi fisik secara umum yang mempengaruhi dalam suatu prestasi antara lain: “(1) kekuatan (*Strength*), (2) daya tahan (*Endurance*), (3) daya ledak (*Explosive power*), (4) kecepatan (*Speed*), (5) kelentukan (*Flexibility*), (6) kelincahan (*Agility*), (7) koordinasi (*Coordination*), (8) keseimbangan (*Balance*), (9) ketepatan (*Accuracy*), (10) reaksi (*Reaction*)”. Berdasarkan kutipan mengenai komponen kondisi fisik di atas, menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam olahraga, termasuk olahraga Sepakbola. Dalam olahraga Sepakbola kondisi fisik yang sangat

dominan dibutuhkan daya tahan aerobik, kecepatan (*Speed*), kelincahan(*Agility*), daya ledak (*Explosive power*), dan kelentukan (*flexibility*).

Pada saat sekarang ini pembinaan olahraga prestasi Sepakbola mengalami perkembangan yang pesat, hal ini di buktikan dengan banyaknya berdiri pembinaan pemain Sepakbola melalui di berbagai klub-klub atau pelajar, yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk dibina, olahraga Sepakbola bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga Sepakbola yang ada di Indonesia pada umumnya. Berbicara mengenai prestasi yang telah dicapai oleh pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci, belum tercapai prestasi yang maksimal hal ini terbukti setiap pertandingan sering mengalami kelelahan, sehingga prestasi yang diinginkan masih jauh dengan apa yang diharapkan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi awal yang penulis lakukan dilapangan pada saat menyaksikan pertandingan antar tingkat pelajar di Kerinci, Maupun uji coba antar pelajar di kabupaten kota, Pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci tidak biasa bermain 2 x 45 menit. Hal ini terlihat pada saat mengikuti pertandingan, Pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerja sama tim dengan bagus, Serta bisa mengatur alur permainan hingga melahirkan peluang untuk mencetak goal. Namun pada babak kedua para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dalam bermain sehingga tidak lagi melihatkan kerja sama tim yang baik, serta lemahnya mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan goal untuk pemain lawan.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepakbola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Oleh karena itu penulis ingin meneliti sejauh mana kondisi fisik dari pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci, dengan adanya faktor-faktor pendukung seperti sarana dan prasarana yang mendukung, Program latihan yang baik serta dorongan dan semangat yang sangat kuat dari pelatih dan menejer tim yang seharusnya bisa mendapatkan prestasi lebih baik.

Melihat kenyataan di atas, penulis beranggapan bahwa unsur-unsur atau komponen-komponen kondisi fisik seperti daya tahan *Aerobic*, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan perlu untuk diketahui. Semua unsur kondisi fisik dibutuhkan dalam melakukan berbagai gerakan dan tantangan dalam permainan sepakbola. Oleh sebab itu penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci. Maka judul penelitian ini adalah “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMPN 36 Kerinci”.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang dikemukakan diatas terlihat terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya prestasi yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci, maka dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

### 1. Faktor *internal*

- a. Kondisi fisik
- b. Teknik
- c. Taktik
- d. Mental

### 2. Faktor *external*

- a. Sarana dan prasarana
- b. Lapangan
- c. Pelatih

## C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya unsur kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci, Mengingat keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan yang peneliti miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa unsur, yaitu:

- 1. Daya tahan *Aerobic*
- 2. Kecepatan
- 3. Kelincahan
- 4. Daya ledak otot tungkai
- 5. Kelentukan

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan *Aerobic* pemain sepakbola sepakbola SMPN 36 Kerinci?
2. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci?
3. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci?
4. Bagaimana kemampuan daya ledak pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci?
5. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMPN 36 kerinci?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan *Aerobic* pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci.
2. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci.
3. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci.
4. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci.
5. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pemain Sepakbola SMPN 36 Kerinci.

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sepakbola yang ada di Sekolah Kabupaten maupun Kota, khusus nya di Kerinci, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi kondisi fisik pemain.
3. Pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci, sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik yang mereka miliki.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan referensi dan bacaan mahasiswa.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengukuran dan analisis data penelitian maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut :

##### **1. Daya tahan *aerobic***

Berdasarkan pengukuran daya tahan *aerobic* dengan instrument *bleep test* diperoleh dari 20 orang, 8 orang (40%) termasuk klasifikasi cukup, 11 orang (55%) termasuk klasifikasi sedang, dan 1 orang (5%) termasuk klasifikasi rendah. Rata-rata kondisi daya tahan pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci sebesar 30.575 termasuk klasifikasi sedang.

##### **2. Kecepatan**

Berdasarkan pengukuran kondisi kecepatan dengan instrument lari 30 meter maka dari 20 orang sampel diperoleh 3 orang (15%) termasuk klasifikasi sedang, 12 orang (60%) termasuk klasifikasini kurang, 5 orang (25%) termasuk kategori kurang sekali. Rata-rata kondisi kecepatan pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci sebesar 5,122 detik yang termasuk klasifikasi kurang sekali.

##### **3. Kelincahan**

Berdasarkan pengukuran kondisi kelincahan dengan instrument *zig-zag run test* maka dari 20 orang sampel diperoleh, 5 orang (25%) termasuk klasifikasi sedang, 14 orang (70%) termasuk klasifikasi kurang, 1 orang (5%) termasuk klasifikasi kurang sekali. Rata-rata kondisi kelincahan pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci sebesar 31.7005 detik yang termasuk klasifikasi kurang.

#### **4. Daya ledak otot tungkai**

Berdasarkan pengukuran daya ledak otot tungkai dengan instrument tes *vertical jump* maka dari 20 orang sampel diperoleh, 1 orang (5%) termasuk klasifikasi menengah, 18 orang (90%) termasuk klasifikasi pemula lanjutan dan 1 orang (5%) termasuk klasifikasi pemula. Rata-rata kondisi daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci sebesar 81,0 kg-m/s yang termasuk klasifikasi pemula lanjutan.

#### **5. Kelentukan**

Berdasarkan pengukuran kondisi kelentukan dengan instrument *flexiometer* maka dari 20 orang sampel diperoleh, 5 orang (25%) termasuk klasifikasi baik, 10 orang (50%) termasuk klasifikasi cukup, dan 5 orang (25%) termasuk klasifikasi kurang. Rata-rata kondisi kelentukan pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci sebesar 8,05 cm yang termasuk klasifikasi cukup.

Jadi, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci. Maka, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci masih dibawah rata-rata.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci :

1. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci disarankan kepada pemain untuk serius melakukan latihan kondisi fisik untuk tidak

mengabaikan kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya Sepakbola dengan cara latihan terstruktur dan terprogram.

2. Untuk mendapatkan daya tahan Vo<sub>2max</sub> yang sempurna pelatih harus memberi program latihan yang baik dan terprogram.
3. Untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai yang sempurna pelatih hendaknya memberi latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik daya ledak otot tungkai.
4. Untuk mendapatkan kelentukan yang sempurna hendaknya pemain menambah latihan diluar, untuk meningkatkan kelentukan pinggang.
5. Untuk mendapatkan kelincahan pelatih harus memberi program latihan yang baik dan terprogram.
6. Untuk memperoleh kecepatan yang sempurna pemain harus latihan kondisi fisik yang meningkatkan kecepatan dengan rajin dan disiplin.
7. Untuk pemain hendaknya agar lebih giat lagi dalam latihan baik itu sedang mengikuti latihan dan di luar jam latihan.
8. Untuk peneliti selanjutnya hendaknya agar bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam pada pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK UNP.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Lutan, Rusli. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Menegpora RI. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Indonesia*. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Sukatamsi. 1992. *Permainan Bola Besar I (Sepak bola)*. Padang: Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Zalpendi, dkk. 2005. *Buku Ajar Sepak Bola*. FIK. Padang: UNP.
- Joseph A Luxbacher. (2011). *Sepakbola (Taktik dan Teknik Bermain)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Embral,Abus (2005). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.
- Arsil, (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Syafruddin, (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP padang.
- Tim Pengajar Sepakbola, (2010). *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP Padang.
- Fikri, Aulia, Mertin (2010). *Hubungan Kelincahan dengan Kecepatan Dribbling Pemain sepakbola SSB Bumi Serambi Kota Padang Panjang*. UNP
- Khairul, Ahmad, (2014). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB*. UNP
- M. Sajoto, 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : DEPDIKBUD
- Mutohir, Toho Cholik. ( 2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.