

**STUDI TENTANG KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA
SSB SIMPANG SUPER FC KECAMATAN BAYANG
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh
ZUL FADLI
NIM. 98081

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Di
Simpang Super Fc Kecamatan Bayang Kabupaten
Pesisir Selatan

Nama : Zul Fadli

NIM : 98081

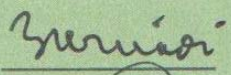

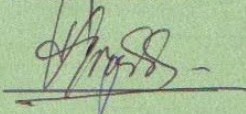
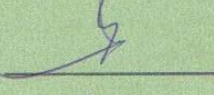
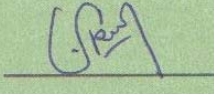
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Syafrizar, M.Pd	2. 
3. Anggota	Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Zarwan, M.Kes	4. 
5. Anggota	Dra. Erianti, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Zul Fadli, 98081 : Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola di Simpang Super FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum baiknya kondisi fisik pemain sepakbola di Simpang Super FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola di Simpang Super FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah *descriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola di Simpang Super Fc yang berjumlah sebanyak 66 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah U-15/16 tahun dengan jumlah 25 orang, jumlah sampel yang dapat diambil datanya sebanyak 20 orang dengan kata lain 5 orang dinyatakan gugur karena tidak mengikuti tes. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kemampuan kondisi fisik di antaranya yaitu tes daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang pemain tidak satupun memiliki daya tahan kategori baik sekali, hanya 7 orang (35%) kategori baik. Selebihnya dalam kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Kecepatan, tidak seorang pun yang masuk kategori baik sekali, dan 4 orang (20%) kategori baik, artinya sebagian besar pemain tidak memiliki kecepatan dengan baik. Dari 20 orang pemain sepakbola, tidak ada satu orangpun pemain yang memiliki kelincahan pada kategori baik sekali, hanya 1 orang (5%) kategori baik, artinya banyak pemain tidak memiliki kelincahan dengan baik. Daya Ledak Otot Tungkai, tidak ada satu orangpun yang memiliki pada kategori sempurna, hanya 2 orang (10%) kategori di atas rata-rata. Selebihnya pada kategori rata-rata ,di bawah rata-rata dan kategori kurang. Dari 20 orang pemain, tidak ada satu orangpun yang memiliki koordinasi mata-kaki pada kategori baik sekali, dan hanya 3 orang (15%) kategori baik. Artinya sebagian besar pemain sepakbola memiliki koordinasi mata-kaki kategori cukup, kurang dan kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “studi tentang kondisi fisik pemain sepakbola di Simpang Super FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam 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. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Syafrizar, M.Pd sebagai pembimbing I, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan kepada penulis di dalam penyusunan skripsi ini sehingga bisa diselesaikan dengan baik.
4. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Drs. Zarwan, M.Kes dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

5. Pelatih dan pemain serta seluruh pihak sepakbola di Simpang Super FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk pengambilan data penelitian.
6. Kedua orang tua tercinta yang selalu berusaha memenuhi kebutuhan penulis demi kelancaran penulisan skripsi ini serta memberikan dorongan semangat dan do'a yang ikhlas untuk penulis.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Jenis dan Sumber Data	28
D. Defenisi Operasional	29
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	31
F. Instrument penelitian	32
G. Teknik Analisa Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	41
B. Deskripsi Data	41
1. Variabel Kekuatan otot perut	
2. Variabel Kelentukan	
3. Variabel Kemampuan Heading	

C. Pembahasan.....	50
--------------------	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	59
---------------------	----

B. Saran	60
----------------	----

DAFTAR PUSTAKA.....	
----------------------------	--

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Populasi penelitian.....	27
2. Tabel Alat-alat yang dibutuhkan.....	31
3. Tabel Daftar Nama yang Membantu dalam Proses Pengambilan Data Penelitian.....	32
4. Tabel Norma Untuk Daya Tahan	34
5. Tabel Norma Standarisai Daya Ledak dengan lompat jauh tanpa awalan.....	35
6. Tabel Norma Standarisasi Untuk Kecepatan.....	36
7. Tabel Norma Kelincahan (detik).....	38
8. Table Distribusi Hasil Data Daya Tahan	42
9. Tabel Distribusi Hasil Data Kecepatan.....	44
10. Tabel Distribusi Hasil Data Kelincahan.....	45
11. Tabel Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	47
12. Tabel Distribusi Hasil Data Koordinasi mata-kaki.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1. Lapangan Sepakbola.....	9
2. Gambar 2. Kerangka Konseptual.....	25
3. Gambar 3. Posisi start dan finiih Tes Daya Tahan.....	33
4. Gambar 4. Bentuk pelaksanaan Tes Eksplosive power.....	35
5. Gambar 5. Tes Kecepatan.....	36
6. Gambar 6. Intasan pelaksanaan Dodging run tes.....	37
7. Gambar 7. Sasaran tes koordinasi mata-kaki.....	39
8. Gambar 8. Histogram Daya Tahan.....	43
9. Gambar 9. Histogram Kecepatan.....	44
10. Gambar 10. Histogram kelincahan.....	46
11. Gambar 11. Histogram Daya Ledak otot Tungkai.....	48
12. Gambar 12. Histogram Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	61
2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	62
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SSB Simpang Super Fc	63
4. Dokumentasi Penelitian	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga akan dapat membantu pertumbuhan badan, dan perkembangan pribadi untuk mengatasi ketegangan yang dialami serta memahami nilai-nilai kehidupan manusia yang sangat berharga. Berkaitan dengan hal ini, pemerintah telah menggariskan dalam Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan nasional adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. dan lebih lengkap nya lagi Undang-Undang No. 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Menurut Syafruddin (2011 : 57) menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan pra sarana, pelatih,

Pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi lainnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa prestasi olahraga sebenarnya banyak faktor yang mempengaruhinya, di antara banyak faktor yang mempengaruhinya tersebut, faktor kemampuan kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal dan dapat dilihat serta di ukur untuk melihat ada kemajuan apa atau tidak, karena setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang berdeda. Untuk meraih keterampilan sepakbola yang baik disamping usaha pembinaan yang teratur, terarah, dan kontinu, hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Adapun dari olahraga berprestasi diantaranya adalah olahraga basketball, volleyball, takraw, atletik, dan sepakbola, didalam penelitian penelti mengangkat tentang sepakbola. Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang memasyarakat dan sangat populer di dunia. Sepakbola adalah permainan beregu atau team yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan (Tim Pengajar Sepakbola, 2005:22). "Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitive sampai menjadi sepakbola modern yang sangat digemari dan disegani banyak orang baik anak-anak, dewasa, tua bahkan wanita".

Sekarang ini perkembangan permainan sepak bola sangat lah besar ditandai dengan banyaknya berdiri sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola kedalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan di berbagai daerah baik di tingkat Nasional dan Internasional. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan di berbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga. Pendapat ini mengemukakan bahwa kondisi fisik dan teknik dasar merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam pencapaian prestasi seorang pemain sepakbola. Berdasarkan pendapat mengenai komponen kondisi fisik sepakbola, jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Karena pada saat bertanding atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik untuk bisa bermain dengan baik.

Di Indonesia sepakbola banyak menyita perhatian masyarakat baik itu laki-laki, perempuan, kalangan tua, muda sampai anak-anak. Sehingga tidak heran banyak berdiri sekolah sepakbola dan klub-klub di tengah masyarakat, seluruhnya berada di bawah pimpinan induk

organisasi sepakbola Indonesia yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), termasuk salah satunya Simpang Super Fc Kabupaten Pesisir Selatan. Simpang super Fc merupakan salah satu klub dalam mengembangkan sepakbola, dan mempunyai pembinaan dan diharapkan bias melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera barat pada umumnya, Kabupaten Pesisir selatan dan Kecamatan bayang pada khususnya. simpang super Fc melakukan pembinaan pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur, dari tingkat Usia dini yaitu U-13, U-15 , U-18, dan U-21 ke atas.

Simpang super Fc adalah salah satu Klub yang berada di daerah Kabupaten Pesisir selatan yang berdiri pada tahun 2010. Berdasarkan pengamatan peneliti lapangan penyebab rendahnya kondisi fisik para pemain sepak bola Sekolah-sekolah Sepakbola (SSB) Simpang super Fc diduga Kondisi Fisik para pemain yang kurang bagus terlihat di saat melakukan permainan, sebagian besar dari pemain terlalu cepat merasakan kelelahan dan disaat bermain, pemain kurang bisa mengontrol bola di waktu temannya mengoppor bola seterusnya pada saat temannya memberikan umpan bola terobosan dia tidak bisa mencapai atau menyelamatkan bola tersebut, diantara yang di kemukakan di atas berkemungkinan pengaruhnya adalah minat atau tingkat kemampuan pemain, sarana dan prasarana, metode latihan, kemampuan seorang pelatih yang kurang berpotensi, sehingga kondisi

fisik dalam sepakbola diduga masih rendah. Kemudian pemahaman pemain akan perlunya kondisi fisik dalam sepakbola juga kurang karena pemain sewaktu latihan banyak dari pemain itu bercanda gurau dengan teman mainnya dari pada melakukan serangkaian pemanasan atau cara-cara yang diberitahukan oleh pembina dalam meningkat kondisi fisik. kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani dan, apalagi bagi atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Simpang Super Fc tidak akan berprestasi tanpa adanya perhatian yang serius dari pelatih baik tingkat Kecamatan maupun tingkat Kabupaten. oleh karena itu perlu dikaji faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik khususnya daya tahan, kelincahan, koordinasi mata kaki, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan, dalam meningkatkan prestasi sepakbola sehingga penelitian ini bias menghasilkan suatu kesimpulan yang bias menjadi langkah antisipasi dan korektif bagi kemajuan simpang super Fc kedepan, maka dari itu perlu dilakukan penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik para atlet sepakbola simpang super Fc. Sehingga peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “Studi tentang kondisi fisik pemain sepak bola di Simpang Super FC Kecamatan Bayang Kabupaten pesisir selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah atlet sepakbola memiliki daya tahan yang baik ?
2. Apakah atlet sepakbola mempunyai kecepatan yang baik ?
3. Apakah atlet sepakbola mempunyai kelincahan yang baik ?
4. Apakah atlet sepakbola mempunyai daya ledak otot tungkai yang baik ?
5. Apakah atlet sepakbola mempunyai koordinasi mata kaki yang baik ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam kondisi fisik pemain di simpang super Fc Kecamatan bayang Kabupaten pesisir selatan, serta keterbatasan waktu, dana dan tenaga yang tersedia dalam penelitian, maka dalam penelitian ini dibatasi atas kemampuan : (1). Daya tahan (2). Kecepatan, (3). Kelincahan, (4). Daya ledak otot tungkai, (5) Koordinasi mata kaki.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah

1. Apakah tingkat daya tahan pemain sepakbola simpang super Fc Kecamatan bayang Kabupaten pesisir selatan sudah baik ?
2. Apakah tingkat kecepatan pemain simpang super Fc Kecamatan bayang Kabupaten pesisir selatan sudah baik ?
3. Apakah tingkat kelincahan simpang super Fc Kecamatan bayang Kabupaten pesisir selatan sudah baik ?

4. Apakah tingkat daya ledak otot tungkai pemain Simpang Super Fc Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan sudah baik ?
5. Apakah tingkat kemampuan koordinasi mata kaki daya ledak otot tungkai pemain simpang super Fc Kecamatan bayang Kabupaten pesisir selatan sudah baik ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kondisi fisik para pemain sepakbola simpang super Fc Kecamatan bayang Kabupaten pesisir selatan diantara nya adalah sebagai berikut:

1. Daya tahan pemain sepakbola simpang super Fc Kecamatan bayang Kabupaten pesisir selatan.
2. Kecepatan pemain sepakbola simpang super Fc Kecamatan bayang Kabupaten pesisir selatan.
3. Kelincahan pemain sepakbola simpang super Fc Kecamatan bayang Kabupaten pesisir selatan.
4. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola simpang super Fc Kecamatan bayang Kabupaten pesisir selatan.
5. Koordinasi mata kaki pemain sepakbola simpang super Fc Kecamatan bayang Kabupaten pesisir selatan.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang telah di kemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasilnya bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.
2. Pelatih, dalam rangka peningkatan prestasi pemain sepakbola simpang super Fc Kecamatan bayang Kabupaten pesisir selatan.
3. Mahasiswa Sebagai bahan referensi bacaan dan masukan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti sendiri, untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta mengaplikasikan ilmu yang telah peneliti peroleh.
5. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian di bidang yang sama.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang kondisi fisik pemain sepakbola di Simpang Super FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa dari 20 orang pemain untuk:

1. Variabel daya tahan, tidak satupun kategori baik sekali, hanya 7 orang (35%) kategori baik, 11 orang (55%) kategori sedang dan 2 orang (10%) kategori kurang. Artinya sebagian besar pemain tingkat dayatahannya masih rendah.
2. Variabel kecepatan, tidak satu orangpun memiliki kecepatan kategori baik sekali, hanya 4 orang (20%) kategori baik, dan 2 orang (10%) kategori cukup, 11 orang (55%) kategori kurang, dan 3 orang (15%) kategori kurang sekali. Artinya sebagian besar pemain tidak memiliki kecepatan dengan baik.
3. Variabel kelincahan, tidak ada satu orangpun pada kategori baik sekali, hanya 1 orang (5%) kategori baik, untuk kategori sedang dan kategori kurang masing-masing 2 orang (10%) dan kategori kurang sekali yaitu 15 orang (75%). Artinya hampir secara keseluruhan pemain rendah tingkat kelincahannya.
4. Variabel daya Ledak Otot Tungkai, tidak ada satu orangpun pada kategori sempurna, hanya 2 orang (10%) kategori di atas rata-rata, 4 orang (20%) kategori rata-rata, dan 12 orang (60%) di bawah

rata-rata. Artinya masih banyak pemain sepakbola yang rendah tingkat daya ledak otot tungkainya.

5. Variabel koordinasi mata-kaki, tidak ada satu orangpun pada kategori baik sekali, dan hanya 3 orang (15%) kategori baik, 7 orang (35%) kategori sedang, 9 orang (45%) kategori kurang dan 1 orang (5%) kategori kurang sekali. Artinya sebagian besar pemain sepakbola belum memiliki koordinasi mata-kaki dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih sepakbola agar:
 - a. Lebih memperhatikan dan meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam permainan sepakbola secara terarah, kontiniu dan berkelanjutan.
 - b. Memberikan latihan berdasarkan program, sehingga target-target yang harus dicapai dalam latihan, tercapai dengan baik.
2. Pemain sepakbola di Simpang Super FC Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan, lebih rajin dan tekun berlatih seperti latihan-latihan kondisi fisik. Misalnya saja latihan yang dapat meningkatkan daya tahan, kecepatan kelincahan, daya ledak otot dan koordinasi mata-kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil,(2009)Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga.FIK.UNP.Wineka Media
- Arsil,(1999.)Buku Ajar Pembinaan Kondisi Fisik.UNP
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. (Edisi Revisi V). Jakarta : Rineka Cipta
- Aziz, ishak(2006). tes pengukuran dan evaluasi pembelajaran olahraga.FIK.UNP.
- Erianti,(2004) Buku Ajar Bolavoli.UNP.Sukabina Offset
- Harzuki(2003)Perkembangan Olahraga Terkini,Kajian Para Pakar.Jakarta PT.Raja Grafindo Perkasa
- Ismaryati(2006)Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani.LPP.UNS Prees
- PSSI. (2008). *Law Of The Game*. Jakarta: FIFA.
- Syahara, Sayuti. (2004). *Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pengembangan (Terjemahan)*. Padang: UNP Padang.
- Syafruddin (2011)Ilmu Kepelatihan Olahraga.FIK.UNP
- Wahjoedi(2001)Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta.PT.Raja Grafindo Perkasa
- Winarno (2006) Tes keterampilan olahraga.malang.universitas negeri malang.