

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA  
SMA NEGERI 2 PAYAKUMBUH**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**ANDRA PUTRA MULIA  
NIM:1104648**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

## **HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA  
SMA NEGERI 2 PAYAKUMBUH**  
Nama : Andra Putra Mulia  
NIM/BP : 1104648 / 2011  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 29 Mei 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



**Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons**  
NIP. 19570725 198603 1 002

Pembimbing II



**Drs. M. Ridwan, M.Pd**  
NIP. 19600724 198602 1 001

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

Judul : **Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh.**  
Nama : Andra Putra Mulia  
NIM/BP : 1104648/2011  
Jurusan : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 12 Juli 2018

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Dr.Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons
2. Sekretaris : Drs. M. Ridwan, M.Pd
3. Anggota : Prof. Dr. Eri Berlian, MS
4. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd
5. Anggota : Sari Mariati, S.Si. M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

## **ABSTRAK**

**Andra Putra Mulia(2011) : Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola  
SMA Negeri 2 Payakumbuh**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain SMAN 2 Payakumbuh yang diduga disebabkan karena faktor kondisi fisik pemain yang cukup rendah. Variabel dalam penelitian ini adalah daya tahan *aerobic*, daya ledak, kecepatan, kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan *aerobic*, daya ledak, kecepatan, kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *survey*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SMAN 2 Payakumbuh. Teknik pengambilan sampel secara *Total Sumpling*, yaitu semua pemain berjumlah 20 orang. Pengumpulan data untuk mengukur daya tahan *aerobic* dilakukan dengan *Yo-yo Intermittent Recovery Test*, daya ledak diukur dengan *Standing Broad Jump*, kecepatan diukur dengan tes lari *sprint 30 meter*, dan kelincahan diukur dengan *zig zag run*. Pengolahan data dengan menggunakan rumus deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata  $P=f/n \times 100\%$ .

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil: 1) Daya tahan *aerobik* pemain dengan rata-rata (*mean*) 36,43 diklasifikasikan cukup. 2) Daya ledak otot tungkai pemain dengan rata-rata (*mean*) 216,75 berada pada tingkat kemampuan Baik. 3) Kecepatan pemain dengan rata-rata (*mean*) 3,76 dikategorikan sangat baik. 4) Kelincahan pemain dengan rata-rata (*mean*) 12,46 diklasifikasikan baik.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Dr.Zalfendi, M.Kes. AIFO selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Umar, MS.AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. .Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons selaku Penasehat Akademik serta Pembimbing I dan Drs. M. Ridwan M.Pd selaku pembimbing II yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Prof. Dr. Eri Barlian, MS, Sari Mariati, M.Pd, dan Drs.Afrizal S, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.

6. Seluruh staf pengajar Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pembina, Pelatih, dan pemain sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh.
8. Teristimewa buat Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah memberikan dukungan dan semangatnya dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman angkatan 2011 yang telah memberikan semangat dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Sepakbola .....	10
B. Penelitian Yang Relevan .....	38
C. Kerangka Konseptual .....	39
D. Pertanyaan Penelitian .....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
C. Definisi Operasional.....	42
D. Populasi dan Sampel .....	44
1. Populasi .....	44
2. Sampel .....	44
E. Jenis Dan Sumber Data .....	44
F. Instrumentasi DanTeknik Pengumpulan Data.....	44
G. Instrumentasi .....	45
H. Teknik Analisis Data .....	52

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	53
1. Daya Tahan Aerobik.....	53
2. Daya Ledak Otot Tungkai .....	55
3. Kecepatan .....	57
4. Kelincahan .....	54
B. Hasil Penelitian Dan Pembahasan.....	61
1. Hasil Penelitian.....	61
2. Pembahasan .....	61
C. Keterbatasan Penelitian .....	70

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	71
B. Saran .....	71
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	73
<b>LAMPIRAN.....</b>	75

## DAFTAR TABEL

<b>Table</b>	<b>Halaman</b>
1. Kelas interval VO <sub>2</sub> max (ml/kg/menit) Untuk remaja usia 15-18 tahun...	41
2. Norma standarisasi untuk <i>Standing Broad Jump</i> .....	49
3. Norma tes sprint 30 meter.....	50
4. Norma Penilaian untuk <i>shuttle run</i> .....	52
5. Distribusi Hasil Data Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.....	53
6. Distribusi Hasil Data Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.....	55
7. Distribusi Hasil Data Kemampuan Kecepatan Pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.....	57
8. Distribusi Hasil Data Kemampuan Kelincahan Pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh .....	59
9. Distribusi Rata-rata Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.....	61
10. Distribusi Rata-rata Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh .....	61
11. Distribusi Rata-rata Kecepatan Pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.....	61
12. Distribusi Rata-rata Kelincahan Pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh .....	61

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	40
2. Lapangan <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i> .....	47
3. <i>Standing Broad Jump</i> .....	49
4. Tes <i>Sprint 30 Meter</i> .....	50
5. Tes kelincahan dengan shuttle run .....	52
6. Histogram Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh .....	54
7. Histogram Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SMAN 2 Payakumbuh.....	56
8. Histogram Kemampuan Kecepatan Pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.....	58
9. Histogram Kemampuan Kelincahan Pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Nama Pemain SMAN 2 Payakumbuh .....	75
2. Data Mentah Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh.....	76
3. Data Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik Dan Klasifikasi Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Payakunbuh.....	77
4. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Dan Tingkat Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh.....	78
5. Data Hasil Pengukuran Kecepatan Dan Kategori Kecepatann Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh.....	79
6. Data Hasil Pengukuran Kelincahan Dan Klasifikasi Kelincahan Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh.....	80
7. Data Hasil Pengukuran Kelenturan Dan Klasifikasi Kelenturan Pemain Sepakbolasman 2 Payakumbuh.....	81
8. Dokumentasi Penelitian.....	82
9. Surat Izin Penelitian .....	76
10. Surat Uji Kelayakan Alat Penilitian .....	77
11. Surat Balasan Telah Melaksanakan Penelitian.....	78

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pada saat sekarang ini sepakbola telah menjadi olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia khusus masyarakat Indonesia. Fakta membuktikan bahwa saat ini sepakbola menduduki peringkat pertama pada deretan olahraga-olahraga yang paling digemari. Tak heran permainan yang menggunakan kaki ini dimainkan oleh semua kalangan mulai dari masyarakat pedesaan, kalangan perkantoran, sampai pada warga perkotaan yang tinggal di komplek-komplek perumahan. Bahkan sudah banyak ditemui lapangan sepakbola di sekolah, kampus, di pedesaan dan perkotaan.

Usaha pemerintahan Indonesia dalam pembinaan prestasi olahraga tidak hanya dilakukan dipusat saja, tetapi harus sudah tersentuh ke daerah-daerah tanah air dan juga ke sekolah-sekolah, di setiap sekolah banyak yang membentuk membentuk tim sepakbola agar dapat membina atlet yang nantinya dapat melahirkan bibit atlet yang bisa berlaga disetiap kejuaraan dan bisa mengharumkan nama sekolah dan bisa mengharumkan nama daerah dan bangsa Indonesia.

Berbagai sekolah di Indonesia berperan dalam pembinaan atlet, dalam UU RI NO 3 pasal 27 ayat 4 dijelaskan bahwa :

“Pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuhkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa pentingnya pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi dengan berbagai cara seperti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah. Untuk dapat mencapai tujuan di atas ditentukan beberapa komponen diantaranya daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kekuatan serta peningkatan latihan secara teratur dan melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing untuk tercapainya prestasi yang membanggakan.

SMA Negeri 2 Payakumbuh merupakan salah satu sekolah yang memiliki pengembangan diri olahraga sepak bola. Di sekolah ini banyak para siswa yang hobi dengan sepakbola bahkan banyak juga yang masuk Sekolah Sepak Bola (SSB) di luar jam sekolah. Untuk pembinaan sepakbola juga mendapat perhatian dari pihak sekolah. Sekolah juga membuat kepengurusan dalam mengatur menajemen organisasi sepakbola di sekolah, tenaga pelatih, atlet yang berprestasi, sarana dan prasarana.

Faktor-faktor persyaratan untuk pembinaan olahraga sepakbola di sekolah maka dapat menunjang dalam pembinaan olahraga tersebut. Dengan adanya pembinaan yang baik dapat memacu semangat siswa dalam latihan sehingga menjadi atlet yang berprestasi.

Prestasi olahraga sepakbola harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat dan teknik yang ada melalui pembinaan dan perkembangan program latihan secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang terampil sehat jasmani dan rohani guna menghadapi masa depan terutama di bidang sepakbola.

Menurut Syafrudin (2012:2) “dalam perspektif olahraga prestasi / olahraga kompetitif, ada minimal 4 unsur / komponen utama yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”. Keempat unsur ini merupakan unsur-unsur yang menentukan sebuah prestasi dalam olahraga.

Teknik dalam sepak bola merupakan unsur dasar yang harus dikuasai pemain. Teknik dasar yang harus dikuasai pemain adalah dribbling, passing, menyundul bola, dan shooting. Teknik dasar ini yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola.

Mental juga sangat menentukan prestasi dalam permainan sepakbola. Karena ketika bertanding seorang atlet harus memiliki mental yang bagus sebab ketika bertanding disaksikan oleh orang banyak dan juga mental untuk menghadapi lawan.

Dalam sepakbola kesiapan kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelenturan menentukan dalam meraih prestasi, dengan memiliki kondisi fisik yang bagus seorang pemain akan mampu melakukan aktifitas fisik dalam lapangan dalam menunjang permainan sepakbola.

Menurut Martens (2004:271-272) “Terdapat beberapa komponen fisik yang mendukung terhadap keberhasilan proses pelaksanaan keterampilan gerak dalam cabang olahraga sepakbola, antara lain kekuatan (strength), kecepatan (speed),daya tahan (endurance)meliputi aerob dan anaerob, kekuatan dinamis (power), fleksibilitas (flexibility), kelincahan(agility)”

Daya tahan merupakan komponen kondisi fisik sepakbola yang sangat penting. Dapat dilihat dari aktifitasnya seperti bermain dalam kurun waktu

yang lama, tentunya membutuhkan daya tahan *aerobik*. Pemain harus mampu menjaga stamina dalam waktu 90 menit.

Kecepatan dalam sepakbola dibutuhkan pada saat melakukan serangan balik, kecepatan juga sangat diperlukan ketika merebut bola dan mengantisipasi serangan dari lawan.

Kelincahan sangat berguna dalam sepakbola pada saat melakukan penetrasi ke daerah pertahanan lawan dengan melakukan *dribbling* untuk melakukan serangan kepertahanan lawan untuk mencetak gol.

Kekuatan sangat diperlukan pada saat melakukan *shooting* bola ke gawang lawan untuk menciptakan gol serta tidak kalah penting kekuatan berguna untuk membuang bola dari pertahanan sendiri ke pertahanan daerah lawan.

Kelenturan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang juga dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Misalnya dalam melakukan gerak tipu. Dan kelenturan juga sangat dibutuhkan oleh penjaga gawang untuk menangkap bola

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting dalam permainan sepakbola untuk meraih prestasi yang tinggi. Berarti pembinaan dan peningkatan unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang penting.

Berdasarkan observasi peneliti pada hari minggu tanggal 9 April 2017 di lapangan bola kaki Bukit Sitabur saat laga persahabatan melawan tim Situjuh Putra. Pada pertandingan itu tim sepakbola SMAN 2 Payakumbuh

belum berhasil mencapai hasil yang memuaskan. Karena terlihat pada sepanjang laga pemain SMAN 2 Payakumbuh kesulitan untuk merebut bola dari penguasaan lawan, dan juga pemain SMAN 2 Payakumbuh kesulitan menghadapi kecepatan pemain Situjuh Putra. Ketika pemain SMAN 2 Payakumbuh menguasai bola dengan mudah bisa direbut oleh lawan. Pada babak kedua pemain sudah mulai terlihat kehabisan stamina untuk mengimbangi permainan lawan dan pada menit-menit terakhir pemain ada yang mengalami kram pada bagian betis pemain, mestinya pemain mampu beraktifitas fisik selama 90 menit dalam suatu pertandingan sepakbola.

Fakta lain juga ditemukan peneliti dari data hasil pertandingan Liga Pendidikan yang di gelar pada tahun sebelumnya, dan juga pertandingan lainnya. Tapi kenyataannya prestasi tim sepakbola SMA N 2 Payakumbuh tidak baik karena pada tahun 2014 mengikuti event Liga Pendidikan dan kalah di final. Pada tahun 2015 mengikuti event Liga Pendidikan kalah di final, pada tahun 2016 mengikuti Liga Pendidikan dan kalah di babak semi final.

Dari keterangan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Mental bertanding dalam olahraga sepakbola sangat lah penting karena dapat mempengaruhi penampilan dalam bertanding.Pemain SMAN 2 Payakumbuh saya lihat pada laga persahabatan melawan Situjuh

Putra.Pemain terlihat gugup dan tidak percaya diri karena sering kali salah pasing.

2. Daya tahan aerobic pemain SMAN 2 Payakumbuh terlihat sangat kurang karena kelihatan sangat kelelahan pada laga persahabatan melawan tim Situjuh Putra dan pemain banyak yang kram pada menit-menit akhir pertandingan.
3. Kecepatan yang dimiliki oleh pemain SMAN 2 Payakumbuh terlihat masih kurang. Pada saat melakukan serangan balik pemain lawan dengan mudah bisa mengejar dan menggagalkan serangan dari pemain SMAN 2 Payakumbuh.
4. Kekuatan juga sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola misalnya untuk melompat ketika melakukan sundulan. Pemain SMAN 2 Payakumbuh memiliki kekuatan tungkai yang masih kurang. Ini terlihat ketika pemain SMAN 2 Payakumbuh sangat sering kalah dalam duel udara dengan pemain lawan sedangkan postur pemain seimbang dengan pemain lawan.
5. Kelincahan juga mempengaruhi kualitas pemain dalam mencapai prestasi terutama pada posisi penyerang. Pemain yang berposisi penyerang sangat membutuhkan kelincahan yang baik karena pamain penyerang akan melewati pertahanan lawan. Pemain SMAN 2 Payakumbuh memiliki tingkat kelincahan yang kurang, ini terlihat ketika pemain mencoba melewati lawan dengan mudah bisa dipatahkan oleh pemain bertahan lawan.

6. Kelenturan juga dibutuhkan oleh pemain dalam meningkatkan kualitas dan mencapai prestasi. Terutama pada posisi penjaga gawang karena penjaga gawang sering melakukan jump untuk mengamankan gawang dari kebobolan. Penjaga gawang pemain SMAN 2 Payakumbuh memiliki kelenturan yang kurang baik, kerena terlihat kesulitan dalam menangkap bola apalagi bola yang di tendang pemain lawan menggelinding di permukaan tanah.
7. Koordinasi merupakan komponen yang sangat dibutuhkan pemain dalam melakukan teknik sepakbola. Pemain SMAN 2 Payakumbuh memiliki gerakan koordinasi yang masih rendah karena ketika melakukan *dribbling* masih terlihat kaku.
8. Program latihan yang diberikan pelatih juga sangat menentukan peningkatan prestasi atlet. Mungkin saja program latihan yang diberikan pelatih sepakbola SMA N 2 Payakumbuh masih belum terlaksana dengan baik.
9. Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh SMA N 2 Payakumbuh belum lengkap. Karena sarana dan prasarana juga dibutuhkan dalam peningkatan prestasi.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah yang diteliti terlalu banyaknya komponen-komponen yang mempengaruhi rendahnya kondisi fisik Pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh maka peneliti membatasi masalah pada :

1. Daya tahan aerobik pemain sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.

2. Kekuatan yang dimiliki pemain sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.
3. Kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.
4. Kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat daya tahan *aerobik* yang dimiliki pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh?
2. Bagaimana tingkat kekuatan yang dimiliki pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh?
3. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh?
4. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh?

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

Sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tentang :

1. Tingkat daya Tahan *Aerobik* yang dimiliki oleh pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.
2. Tingkat kekuatan yang dimiliki oleh pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.
3. Tingkat kecepatan yang dimiliki oleh pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.

4. Tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pemain Sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Sebagai pedoman bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya pembina olahraga sepakbola.
2. Sebagai pedoman bagi atlet untuk meningkatkan kondisi fisik dalam permainan sepakbola.
3. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.
4. Sebagai tugas akhir bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

1. Daya tahan *aerobik* pemain sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh dengan rata-rata (*mean*) 36,43 diklasifikasikan cukup.
2. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh dengan rata-rata (*mean*) 216,75 berada pada tingkat kemampuan baik.
3. Kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh dengan rata-rata (*mean*) 3,71 dikategorikan sangat baik.
4. Kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh dengan rata-rata (*mean*) 12,46 diklasifikasikan baik.
5. Pemain SMAN 2 Payakumbuh yang memiliki kemampuan kondisi fisik sangat baik adalah 18,75%, kemampuan baik adalah 40%, kemampuan cukup adalah 32,5%, dan kemampuan kurang adalah 8,75%, sedangkan pada kemampuan kurang sekali tidak.

#### **B. Saran**

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

1. Pelatih sepakbola agar menambah latihan-latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan teknik sepakbola secara bervariasi dan lebih teratur

dalam pelaksanannya, sehingga tidak membosankan pemain dalam berlatih, sehingga kemampuan kondisi fisik dapat ditingkatkan.

2. Pemain sepakbola agar :

- a. Menjaga kondisi fisik dengan cara mengatur istirahat yang cukup dan mengatur pola makanan yang bergizi baik untuk kebutuhan berolahraga.
  - b. Melakukan latihan kondisi fisik dengan sungguh-sungguh, sehingga daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, maupun koordinasi gerakan dapat lebih meningkat sesuai dengan yang diharapkan.
  - c. Tekun dan disiplin dalam mengikuti latihan, sesuai dengan petunjuk atau arahan dari pelatih, sehingga memiliki mental yang baik.
3. Pihak sekolah agar, memberikan banyak kesempatan pada pemain sepakbola untuk mengikuti berbagai kompetisi atau pertandingan, sehingga hal ini dapat mengukur kemampuan kondisi fisik pemain. Dan hal ini dapat dijadikan masukan dan pertimbangan dalam meningkatkan prestasi sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh kedepannya.
4. Untuk peneliti selanjutnya, sebaiknya untuk mengukur daya ledak otot tungkai tidak hanya mengukur jauh lompatan saja, akan tetapi juga menimbang berat badan *testee*.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Bhineka Cipta.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Barlian, Eri. 2014. *Seminar dan Karya Ilmiah*. Padang: PT Sukabina Press.
- Batty, Eric. 2004. Latihan Sepakbola Metode Baru. Bandung: Pioner Jaya  
Herrypernando.blogspot.com ( diakses tanggal 12 April 2016)
- Irawadi, Hendri. 2014 . *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Fisik*. Jakarta: Bhineka Cipta.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten : Kemenpora
- Lutan, Rusli, dkk. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Luxbacher. 2012. *Sepakbola*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Martens. 2004. *Kondisi Fisik Sepakbola*. Jakarta: Bhineka Cipta.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar dasar sepakbola*. Jakarta: Pakar raya
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung. Tarsito
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Tim Mata Kuliah Sepakbola. 2010. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- UNP. 2014. *Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: UNP dan FIK UNP Padang.
- UU RI. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenpora.