

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA KLUB PORMA  
MUARO TAKUNG KABUPATEN SIJUNJUNG TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**YUDHA ILHAJRI ANWAR  
17087101/2017**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

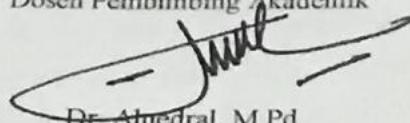
**PERSETUJUAN SKRIPSI**

*Judul* : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung Tahun 2020**  
*Nama* : Yudha Ilhajri Anwar  
*NIM* : 17087101  
*Program Studi* : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
*Jurusan* : Kepelatihan  
*Fakultas* : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2021

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing Akademik



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

Ketua Juruan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung Tahun 2020", adalah hasil 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 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 sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2021

Yudhi Ilhajri Anwar  
NIM 17087101



## ABSTRAK

**Yudha Ilhajri Anwar. 2021. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung Tahun 2020.**

Masalah dalam penelitian ini yaitu bahwa masih rendahnya tingkat kondisi fisik pemain sepakbola klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung Tahun 2020. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memaparkan kondisi fisik pemain sepakbola klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung Tahun 2020.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung Tahun 2020. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik kelentukan dengan *flexiometer*, koordinasi mata kaki dengan melambungkan bola ke sasaran dengan jarak 2 meter, daya ledak otot tungkai dengan *standing board jump*, kelincahan dengan *t test*, kecepatan dengan lari 30 meter dan daya tahan Vo2Max dengan tes *blep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

Hasil penelitian diperoleh (1) Kelentukan yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 14. (2) Koordinasi Mata kaki yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 12. (3) Daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 152,33 cm. (4) Kelincahan yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **kurang sekali** dengan rata-rata 14,35 detik. (5) Kecepatan yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **kurang** dengan rata-rata 4,68 detik. (6) Dayatahn aerobic yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **cukup** dengan rata-rata 37,01 ml/kg.bb/min.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik; Kelentukan, Kordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Kecepatan, Daya Tahan Aerobic**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku ketua jurusan kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
2. Kepada bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
3. Orang tua tersayang yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan

Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

4. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>PENYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Sepakbola .....	9
2. Kondisi Fisik Permainan Sepakbola.....	10
a. Komponen Kondisi Fisik .....	12
b. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	24
3. Dampak Covid .....	26
B. Kerangka Konseptual .....	28
C. Pernyataan Penelitian .....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35

D. Definisi Operasional .....	36
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Analisis Data .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	47
1. Kelentukan .....	47
2. Koordinasi Mata Kaki .....	48
3. Daya Ledak Otot Tungkai .....	50
4. Kelincahan.....	51
5. Kecepatan .....	52
6. Daya Tahan Aerobik .....	54
B. Pembahasan .....	55
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	69
<b>LAMPIRAN .....</b>	72

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi .....	32
2. Sampel .....	33
3. Norma Standarisasi Dayatahan Aerobik (Vo2Max) .....	36
4. Norma Standarisasi Lari Sprint 30 Meter .....	37
5. Norma Standarisasi Daya Ledak .....	39
6. Norma Standarisasi Kelentukan .....	40
7. Norma Standarisasi Kelencihan .....	41
8. Distribusi Frekuensi Kelentukan .....	45
9. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki .....	47
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak .....	48
11. Distribusi Frekuensi Kelincahan .....	49
12. Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	51
13. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik .....	52

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	29
2. Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i> .....	36
3. Bentuk Pelaksanaan Lari Sprint 30 Meter.....	38
4. Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>Standing Board Jump</i> ).....	38
5. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Flexiometer</i> .....	40
6. Bentuk Pelaksanaan T test.....	42
7. Sasaran Koordinasi Mata Kaki.....	43
8. Histogram Kelentukan.....	46
9. Histogram Koordinasi Mata Kaki .....	47
10. Histogram Daya Ledak ( <i>Standing Board Jump</i> ).....	48
11. Histogram Kelincahan.....	50
12. Histogram Kecepatan.....	51
13. Histogram Daya Tahan Aerobik .....	52
14. Tes Kelentukan.....	80
15. Tes Koordinasi Mata Kaki .....	80
16. Tes Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>Standing Board Jump</i> ) .....	81
17. Tes Kelincahan.....	81
18. Tes Kecepatan .....	82
19. Tes Daya Tahan Aerobik .....	82
20. Peneliti dan Pelatih .....	83
21. Foto Bersama .....	83

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabulasi Data Kelentukan .....	72
2. Tabulasi Data Koordinasi Mata Kaki .....	73
3. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	74
4. Tabulasi Data Kelincahan .....	75
5. Tabulasi Data Kecepatan.....	76
6. Tabulasi Data Dayatahan Aerobik .....	77
7. Format Perhitungan <i>Bleep Test</i> .....	78
8. Tabel Penilaian <i>VO<sub>2</sub>Max</i> .....	79
9. Foto Dokumentasi .....	82
10. Surat Izin Penelitian Univeritas .....	86
11. Surat Balasan Penelitian.....	87

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan aktivitas yang harus dilakukan secara rutin dan berkesinambungan yang berguna untuk meningkatkan peforma dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan media dalam pembinaan untuk membentuk kondisi fisik dan mental yang diberikan kepada generasi muda. Dengan melakukan aktivitas olahrga bisa mendapatkan prestasi dan dapat membanggakan daerah tempat tinggal, bangsa dan Negara, melalui bermacam event baik tingkat nasional maupun internasional. Untuk mencapai hal tersebut tentunya dengan proses pembinaan olahraga yang di lakukan seperti program latihan yang rutin dan benar, karena latihan tidak hanya pada kebugaran fisik semata tetapi lebih jauh untuk melatih sikap dan kedisiplinan, serta dapat membina jiwa kepemimpinan. Kegiatan olahraga memiliki tahapan-tahapan yang harus dilewati ketika melakukan olahraga diantaranya pemanasan harus segera diikuti sebelum pertandingan, pendinginan sangat penting dilakukan untuk menjauhkan cedera karena pada waktu olahraga jantung berdetak lebih cepat.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan olahraga merupakan hal yang terpenting dalam hidup, dengan berolahraga kita akan mendapatkan badan yang sehat, sehingga dapat meningkatkan performa dalam kehidupan sehari-hari dan olahraga juga merupakan sarana untuk menunjang sebuah prestasi serta dapat membanggakan daerah dan Negara.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental. Seberapa besar penting dan pengaruh terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga yang dilakukan. Kondisi fisik sangatlah dibutuhkan dalam semua cabang olahraga begitu juga dengan olahraga sepakbola.

Latihan dalam cabang olahraga sepakbola merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan suatu prestasi, terutama latihan kondisi fisik yang mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif dan yang tujuannya yaitu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan dengan baik dan penuh disiplin. Disiplin ilmu tersebut adalah tes pengukuran dan evaluasi, dimana seorang pelatih harus mampu memilih tes yang cocok dan tepat untuk mengukuran kemampuan awal atletnya.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang atlet, tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan Teknik-teknik yang dimilikinya. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu

keterampilan teknik. Dengan Program latihan fisik yang direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untu mencapai prestasi yang lebih baik. Dan untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah, hal itu tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi atlet-atlet sepakbola Indonesia.

Banyak hal yang mempengaruhi sikap atlet dalam melaksanakan latihan sepakbola, baik dari segi fisik maupun psikis atlet tersebut, Kondisi fisik tidak akan berjalan baik tanpa adanya kemauan atlet untuk melakukan Latihan kondisi fisik dengan serius.

Disamping itu prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontinu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan dalam bermain sepakbola dan meningkatkan prestasi. Kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan,kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus.

Corona virus merupakan virus jenis baru yang belum bisa dijelaskan oleh manuisa, penelitian menyebutkan bahwa virus corona ini ditularkan melalui manusia dan sangat cepat penyebarannya. Virus corona ini banyak mengalami dampak terutama pada dunia olahraga banyak pertandingan yang

ditunda dan pemain banyak yang di rumahkan sampai kondisi benar-benar baik, sehingga kondisi pemain tidak bisa di prediksi apakah dengan keadaan baik atau buruk.

Di Sumatera Barat perkembangan sepakbola sudah cukup baik hal ini dapat di lihat dari banyaknya klub-klub sepakbola seperti klub yang ada di Sumatera Barat baik dari kalangan anak-anak, remaja bahkan sampai pada kalangan dewasa. Tidak hanya di kota besar seperti kota Padang di daerah-daerah juga memiliki klub sepakbola seperti daerah Kabupaten Sijunjung juga memiliki klub-klub sepak bola seperti klub sepak bola setingkat SMP,SMA,SMK dan juga memiliki banyak klub, untuk itu peneliti hanya terfokus pada klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung yaitu *coach* Khairul, bahwa menurut beliau banyak faktor yang menyebabkan tim sepakbola Porma Muaro Takung mengalami kekalahan saat mengikuti pertandingan. Salah satunya adalah terjadinya penurunan peforma pemain saat bertanding. Kondisi ini terlihat pada beberapa pertandingan sebelumnya dalam laga trofeo dan persahabatan porma mengalami 3 kekalahan dan hanya satu kali mengalami kemenangan terlihat signifikan pada ulasan pertandingan, dimana pada babak pertama penampilan dan performa pemain cukup bagus terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi dengan baik. Namun, pada babak kedua pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan seperti akurasi tembakan yang tidak pas, stamina yang terlihat

menurun, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang menurun, kehilangan konsentrasi didalam bermain sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan. Sehingga pada akhir pertandingan tim sepakbola klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung mengalami kekalahan.

Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan dilapangan, maka penulis menduga bahwa masih rendahnya kemampuan kondisi fisik klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan dan kecepatan.

Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung Tahun 2020”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah :

1. Pemain Porma belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, semua komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik masih rendah.
2. Penampilan pemain dalam bermain, banyak terjadi kesalahan-kesalahan seperti akurasi tembakan yang tidak pas, stamina yang terlihat menurun, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang menurun.
3. Pemain sering kehilangan konsentrasi dalam bermain sehingga tidak terlihat lagi kerja sama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan, sehingga permainan tidak menghasilkan kemenangan dalam beberapa pertandingan.
4. Pemain porma belum dapat menjalankan instruksi pelatih Ketika pertandingan dengan baik
5. Sarana dan prasarana belum lengkap di klub Porma Muaro Takung
6. Dukungan orang tua dari pemain porma Muaro Takung
7. Motivasi pemain dalam berlatih di klub Porma Muaro Takung
8. Dampak covid terhadap kondisi fisik pemain porma

### **C. Pembatasan Masalah**

Karena banyaknya faktor yang mempengaruhi penurunan performa pemain Klub Porma Muaro Takung sesuai dengan identifikasi masalah, maka penelitian dibatasi pada "Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola pemain Sekolah Sepak Bola Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tahun 2020", yang meliputi :

1. Daya tahan aerobic pemain Klub Porma Muaro Takung
2. Daya ledak otot tungkai pemain Klub Porma Muaro Takung
3. Kecepatan pemain Klub Porma Muaro Takung
4. Kelincahan pemain Klub Porma Muaro Takung
5. Kelentukan pemain Klub Porma Muaro Takung
6. Koordinasi pemain Klub Porma Muaro Takung

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

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, masalah yang dapat dirumuskan adalah: bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain Klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tahun 2020? yang terdiri dari:

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya tahan aerobic pemain Klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tahun 2020?
2. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain KLUB Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tahun 2020?
3. Bagaimanakah tingkat kemampuan kecepatan pemain KLUB Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tahun 2020?
4. Bagaimanakah tingkat kelincahan pemain Klub Porma Muaro Takung?
5. Bagaimanakah tingkat kelentukan pemain Klub Porma Muaro Takung
6. Bagaimanakah tingkat koordinasi pemain Klub Porma Muaro Takung?

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

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui tingkat kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tahun 2020.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan aerobic pemain Klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tahun 2020.
- b. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain Klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tahun 2020.
- c. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan pemain Klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tahun 2020.
- d. Untuk mengetahui tingkat kelincahan pemain Klub Porma Muaro Takung.
- e. Untuk mengetahui tingkat kelentukan pemain Klub Porma Muaro Takung.
- f. Untuk mengetahui tingkat koordinasi pemain Klub Porma Muaro Takung.

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Adapun manfaat dari penelitian ini bagi peneliti adalah sebagai referensi dan informasi tentang manfaat dan kegunaan tes kondisi fisik.
2. Penelitian ini diharapkan sebagai evaluasi institusi Pendidikan untuk mengetahui kemampuan mahasiswa dan sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
3. Sebagai informasi ilmiah dan bahan perbandingan bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya sepakbola yaitu sejauh mana tingkat

kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.

4. Sebagai bahan rujukan dan informasi bagi para atlet khususnya sepakbola mengenai gambaran kondisi fisik dalam meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola untuk kedepannya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung telah diuraikan pada bab terdahulu dapat di kesimpulkan bahwa :

1. Kelentukan yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 14.
2. Koordinasi Mata kaki yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 12.
3. Daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 152,33 cm.
4. Kelincahan yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **kurag sekali** dengan rata-rata 14,35 detik.
5. Kecepatan yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **kurang** dengan rata-rata 4,68 detik.
6. Dayatahn aerobic yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **cukup** dengan rata-rata 37,01 ml/kg.bb/min.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penelitisarankan agar dapat mengatasi masalah yang ditemui dilapangan yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kondisi fisik pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung seperti daya tahan aerobik daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan pinggang, koordinasi mata kaki dan kecepatan yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik. Karena keenam unsur kondisi fisik ini merupakan unsur kondisi fisik dominan yang harus dimiliki pemain. Jadi keenam unsur ini akan berpengaruh terhadap *skill* yang dimiliki pemain.
2. Diharapkan kepada pembina olahraga untuk dapat juga memperhatikan kondisi fisik pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung. Agar bisa dapat mencapai prestasi yang bertujuan juara.
3. Diharapkan kepada pemain pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung untuk dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, I., & Alnedral. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan Dan Pendinginan Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 1(1), 249–256.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2000. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Wineka Media.
- Arsil. 2012. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP Prees
- Bafirman.(2008) Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik.Padang : FIK UNP.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). *Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola*. 2.
- Dwi, N. K dkk. 2018. Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. Vol 6 No. 3.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset.
- Hidayat, Hirja. 2011. Studi Kemampuan VO2max Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan 2xII Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal FIK UNP*.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA. *Jurnal Patriot*, 2.
- Isin, A., & Melekoğlu, T. (2020). Genu varum and football participation: Does football participation affect lower extremity alignment in adolescents? *Knee*, 27(6), 1801–1810. <https://doi.org/10.1016/j.knee.2020.10.007>
- Juliandra, R. T. (2018). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan*. 1(1), 34–39.
- Kardiyanto, D. W. (2013). dampak pandemi covid-19 terhadap event olahraga dan sosial ekonomi masyarakat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Pratama, M., Alnedral, Sin, T., & Soniawan, V. (2020). Metode Circuit Training Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Fire Risk Management*, 2.
- Putra, A. T., & S, A. (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Dayaledak Otot Tungkai