

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
RAJAWALI FC PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)



**OLEH
ANDRE SURETNO
NIM. 85560/2007**

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

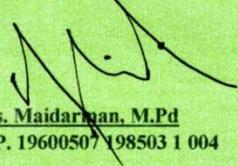
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA RAJAWALI FC PADANG

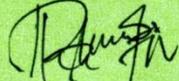
Nama : Andre Suretno
Bp / Nim : 2007/85560
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Pembimbing I


Drs. Maidarmian, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Pembimbing II


Roma Irawan S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 20060 4 1002

Diketahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga


Drs. Maidarmian, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA RAJAWALI FC PADANG

Nama : ANDRE SURETNO
BP/NIM : 2007/85560
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji :

Nama
Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd
Sekretaris : Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd
: Drs. M. Ridwan
: Padli S. Si, M.Pd

Tanda Tangan




“serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik
dan bantahlah manusia dengan cara yang baik” (An-Nahl :125)

tatkala kulihat mentari bersinar
kubuka mataQ, mengucap syukur atas hari baru yg kau beri
dan menunggu datangnya malam, menanti akan cahaya rembulan,
dan bintang2 yg Engkau buat dengan jemari tanganMu

setiap doa dan hembusan nafasQ Engkaulah yg beri kesempatan,
setiap rencanaMu,Q yakin itu yang terbaik buatQ....

setiap langkah dan jalan yang Q tempuh
Q yakin itu semua takdir dariMu....

Hidup dan matiQ semua adalah kuasaMu Tuhan.....

Tuhan Engkau mengenalQ, sejak lahirQ

pemilik hati dan pikiranQ

pemilik Jiwa dan RagaQ.....

dan Engkau selalu mendengar doa yg selalu terbesit di lubuk hatiQ.....

Terima kasih Tuhan,karena Engkau masih menyayangiQ.....

Syukur AlhamduliLLAH, engkau telah mengabulkan salah satu doa dan harapan
keluargaQ...namun perjuangan ini belum berakhir, semoga engkau senantiasa
membimbing hambamu ini tetap dijalamu...amiiinnn!!

Terima Kasih Banyak Yang Sebesar2nya untuk Orang Tua dan Keluaraga
Tercinta.... .

Ibuk, Makasih banyak yo buk atas semua pengorbanan yang ibuk berikan untuak
ande salamoko, nde sayang samo ibuk, maafan nde kalau salamoko alah
manyusahan ibuk, acok buek ibuk berang, buek ibuk nangih, nde janji ndak
kabuek2 ibuk ibo hati lai do, maafan nde yo buk..

Pa, nde lah wisuda, doaan nde capek dapek karajo yo pa, buliah bisa buek apa
sanang jo ibuk...maafan nde klo salamoko banyak salah samo apa, makasih banyak
yo pa, nde sayang samo apa...

Aci jo Bg Riri makasih sebelumnya karena alah membimbing nde sebagai kakak
dan abg yang sangat sayang samo nde, mudah2an nde jd urang yang sukses, doaan
yo ci yo bg...nde sayang jo aci jo abg...Raisa jo Karla, capek gadang yo, jan
malawan samo mama samo papa ndak, om sayang samo kalian....

Bg Nando, mungkin salamoko wak acok bacakak atau basalisah paham, tapi nde
ndak do gai maksud untuk kayak tu do...nde sayang kok samo abg..mudah2an bg

**dapek capai cita2 bg yang bg inginkan, AMIN....klo nde berhasil bisuak ko, pasti
nde bantu bg ma....maafan nde yo bg.....**

(I LOVE U ALL)

**Terima kasih buat Bapak Drs, Maidarman,M.Pd selaku penasehat akademik dan
pembimbing satu...bapak Roma Irawan S.Pd, M.Pd selaku pembimbing dua,
Bapak Drs, Hermanzoni,M.Pd, Bapak Drs.M. Ridwan,bapak Padli S.Si, M.Pd
selaku Tim penguji...terima kasih pak atas masukan, kritikan dan bantuan yang
berikan....**

Buat PJ, makasih banyak karena telah banyak membantu Andre dalam melakukan
penelitian dan buat Adi Torres semoga tambah sukses yuang, siap tu babini jo Yuni
lai...hahahaha...jan lupo jo wak kalo jadi pemain liga nak...hehe... buat Nanda,
Kajaan lah wisuda lai nda, jan lamo2 bana bko masiak dikampus tu
beko...hahahahaha....Buat Joni, Fajri, Ferdi, Rio, Rendi, Barat, Wanggai, Mas Adi,
Pak Im, Akang, pokoknya uatuak sadolah anak Rajawali makasih banyak.....

Untuak Anak Palapa, makasih banyak... Kacak, TB, Cirik, Mas Tom, Pacul
makasih banyak yo, doaan wak sukses...untuak Kacak n TB, mudah2an kalian
capek nyusul wisuda, ok...haha...untuak cirik n pacul, mudah2an capek
babini...hahahahaha.....ups, untoak mas tom subananyo tu ma....hehehe, wak
doaan Mas Tom, mudah2an tercapai target 2012 ko....AMIN....hehe

Untuak Rizki, Rezki Adha, Candra, Eko, Yogi, Mas, Fuad, Imbang, Ali, Aciak,
Angga, Febi, samo-samo Wisuda jo wak akhirnyo. Mudah2an wak sukses
sadolahnyo....AMIN....Untuak Iper, Ikbal, Teja, Fauzan, Ruli, Niki, Ricard, Adi n
seluruh angkatan kepel 07 tetap semangat yo, jan putus asa...saatnya pasti datang jo
ma kawan...pasti....mudah2an kalian capek wisuda...AMIN...

Untuk semuanya...terima kasih banyak atas bantuan...dukungan..dorongan,,,dan
doanya selama ini ...semoga ALLAH SWT membalas semuanya AMIIINNNN....

by :



Andre Suretno

ABSTRAK

Andre Suretno, (2012). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Rajawali CF Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Rajawali FC Padang yang berkenaan dengan daya tahan *aerobik*, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, dan dayatahan kecepatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Rajawali FC Padang yang berjumlah 35 orang, yang terdiri dari 9 pemain U-18, 10 pemain U-21, 10 orang pemain U-23, dan 6 orang pemain junior atau diatas 23 th. Sampel diambil dengan cara “*Purposive Sampling*”, yaitu sebanyak 20 orang yang diambil dari pemain U-21 dan U-23 Club Rajawali Fc Padang.

Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing – masing unsur kondisi fisik pemain sepakbola Rajawali FC Padang. Daya tahan aerobik diukur dengan *VO 2 Max* dengan menggunakan *Balke Tes*, Kecepatan diukur dengan *sprint* 30 meter, Kekuatan diukur dengan *Leg Dynamometer*, Kelincahan diukur dengan *Zigzag Run*, Kelentukan diukur dengan *Flexiometer*, dan Daya Tahan Kecepatan diukur dengan Lari 300 meter. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistik (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :

1. Rata-rata tingkat daya tahan *aerobik* yang dimiliki Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **51,124 ml/kb/BB/ menit** dikategorikan **SEDANG**.
2. Rata – rata tingkat kecepatan yang dimiliki oleh Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **4,415294 detik** tergolong kategori **CUKUP**.
3. Rata – rata tingkat kekuatan yang dimiliki oleh Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **131,9 Kg** tergolong kategori **KURANG**.
4. Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **6,8095 detik** tergolong kategori **BAIK**.
5. Rata-rata tingkat kelentukan yang dimiliki Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **17,25 cm** tergolong kategori **BAIK**.
6. Rata-rata tingkat daya tahan kecepatan yang dimiliki Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **44,8175 detik** tergolong kategori **SEDANG**.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang”**.

Dalam penelitian sripsi peneliti banyak menerima bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sekaligus Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Bapak Drs. M. Ridwan, Bapak Fadhl S. Si, M. Pd, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan.
5. Seluruh staf pengajar Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pengurus, Pelatih, dan seluruh pemain Rajawali FC Padang yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
7. Teristimewa buat kedua orang tua, Ayahanda Herman dan Ibunda Eriwati yang telah banyak memberikan perhatian, semangat, dorongan dan biaya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh keluarga teman-teman yang telah ikut secara aktif membantu dan mendorong dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan petunjuk yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT.

Amin. Dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Hal itu disebabkan oleh keterbatasan peneliti sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini untuk masa mendatang. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayahNya bagi kita semua. Amin...amin...ya rabbal'alamin.

Padang, Januari 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
----------------------	---

KATA PENGANTAR	ii
-----------------------------	----

DAFTAR ISI	iv
-------------------------	----

DAFTAR TABEL	vi
---------------------------	----

DAFTAR GAMBAR	vii
----------------------------	-----

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II. KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.....	8
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Pertanyaan Penelitian	25

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26

D. Defenisi Operasional.....	28
E. Jenis dan Sumber Data.....	29
F. Instrumen Penelitian	29
G. Teknik Pengumpulan Data.....	30
H. Prosedur Penelitian	38
I. Teknik Analisis Data	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	41
B. Analisis Data.....	41
C. Pembahasan	50
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	27
2. Norma Tes Lari 15 Menit.....	31
3. Norma Tes Lari <i>Sprint</i> 30 Meter.....	32
4. Norma Tes <i>Leg Dynamometer</i>	34
5. Norma Tes <i>Zigzag Run</i>	35
6. Norma Tes <i>Flexiometer</i>	37
7. Norma Tes Lari 300 meter.....	38
8. Daftar Nama Panitia	39
9. Ditribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	42
10. Ditribusi Frekuensi Kecepatan.....	43
11. Ditribusi Frekuensi Kekuatan	45
12. Ditribusi Frekuensi Kelincahan	46
13. Ditribusi Frekuensi Kelentukan.....	47
14. Ditribusi Frekuensi Daya Tahan Kecepatan.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	25
2. Lintasan Lari 15 menit.....	31
3. Lintasan Lari <i>Sprint</i> 30 Meter.....	32
4. <i>Leg Dynamometer</i>	33
5. Lintasan <i>Zigzag Run</i>	35
6. <i>Flexiometer</i>	36
7. Lintasan Lari 300 meter.....	37
8. Histogram Tingkat Daya Tahan Aerobik	42
9. Histogram Tingkat Kecepatan	44
10. Histogram Tingkat Kekuatan.....	45
11. Histogram Tingkat Kelincahan	46
12. Histogram Tingkat Kelentukan.....	48
13. Histogram Tingkat Daya Tahan Kecepatan.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. <i>Balke Test</i>	66
2. Test <i>Sprint 30 meter</i>	67
3. Test <i>Leg Dynamometer</i>	68
4. Test <i>Zig-zag Run</i>	69
5. Test <i>Flexiometer</i>	70
6. Test Lari 300 meter.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, mulai dari orang dewasa sampai anak-anak, baik pria maupun wanita juga menyukai olahraga sepakbola, dan ini juga terjadi di Indonesia. Hal itu dapat dilihat pada saat diselenggarakannya AFF SUZUKI CUP dimana Indonesia dan Vietnam menjadi tuan rumah. Setiap Indonesia bertanding stadion selalu penuh oleh penonton, yang terdiri dari orang dewasa hingga anak-anak.

Karena banyaknya penggemar sepakbola di Indonesia, maka banyak pula klub-klub sepakbola berkembang seperti sekolah sepakbola, pusdiklat dan pelatihan sepakbola lainnya. Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepakbola yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah untuk menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara di persepakbolaan dunia, hal itu juga dijelaskan di dalam UUD RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 21 ayat I yang berbunyi “ Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”. Jadi pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya sepakbola, agar dapat menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara Indonesia di persepakbolaan dunia. Dan untuk mencapai

prestasi tersebut tidaklah mudah, hal itu tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi atlet-atlet sepakbola Indonesia.

Menurut Syafrudin (1999:22) bahwa pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana, organisasi, iklim, cuaca, keluarga, makanan bergizi dan sebagainya.

Di samping faktor-faktor di atas, prestasi juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih juga dapat mengembangkan kemampuan teknik atlet sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang diinginkannya. Usaha pembinaan yang teratur dan kontinu serta asupan gizi yang diterima oleh atlet juga menjadi peranan penting dalam pencapaian prestasi atlet. Dan kondisi fisik juga merupakan salah satu bagian terpenting dalam pencapaian suatu prestasi.

Menurut Djezed dan Darwis (1985:5) ”unsur kondisi fisik yang penting dalam sepakbola antara lain kelincahan, kelentukan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan”. Sedangkan menurut Lutan (1991:234) “kemampuan komponen dasar dalam sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan”. Dalam semua unsur yang terpenting dalam sepakbola,yang merupakan unsur yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dan kelentukan.

Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis di dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental. Syafruddin (1999:13)

“kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki”.

Dari beberapa penjelasan diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik, Jhonson dan Nelson dalam Arsil (1999:5) mengemukakan “perlunya dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik”.

Perkembangan sepakbola di Indonesia pada saat sekarang sangat maju dan pesat, begitupun di kota Padang. Hal itu terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontinu di kota Padang, diantaranya seperti Padang Yunior, Rajawali FC, PSTS Tabing, Putra Wijaya FC, Cahaya Baru, PS UKP dan klub-klub sepakbola lainnya.

Diantara klub-klub sepakbola yang ada di kota padang, Rajawali FC (Football Club) merupakan salah satu klub sepak bola yang sudah lama berdiri di kota Padang, dan diharapkan dapat melahirkan pesepakbola kebanggaan masyarakat Indonesia umumnya, dan khususnya kota Padang. Jumlah pemain yang terdaftar di Rajawali FC sebanyak 35 orang yang terdiri dari pemain senior dan pemain junior. Pemain senior berumur 18th keatas dan pemain junior berumur 17 kebawah. Pemain berlatih sebanyak 3x seminggu dan

berlatih di lapangan Brandon Lapai, yaitu pada hari Selasa, Jum'at dan Minggu jam 16.00 WIB.

Klub Rajawali FC juga mempunyai sekolah sepakbola yang bernama SSB Rajawali, yang latihannya di Kompi C Batalion Siteba. SSB Rajawali beranggotakan sebanyak 75 anak, dan dilatih oleh Supri A Rahman. Dan latihan sebanyak 2x seminggu yaitu Kamis sore jam 15.30 WIB dan Minggu pagi jam 07.00 WIB.

SSB Rajawali merupakan SSB yang bisa dikatakan baru berdiri di kota Padang, berbeda dengan Klub Rajawali FC yang sudah lama berdiri dikota Padang. Meskipun baru berdiri tetapi SSB Rajawali sudah memperlihatkan prestasinya dengan mendapat juara I di kejuaran antar SSB di Indarung, dan mendapat juara II di Yamaha Cup. Dan ini bertolak belakang dengan klub Rajawali FC yang sudah lama tidak pernah mendapatkan juara disetiap kejuaraan yang diikuti. Seperti kejuaran di Sijunjung, Payakumbuh, Pasaman dan kejuaraan lainnya.

Dilihat dari segi permainan klub Rajawali FC yang penulis amati, masih jauh dari harapan. Dimana pemain Rajawali FC selalu mengalami kelelahan dalam bertanding, kalah dalam duel baik *sprint* maupun *body charge*, dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang. Hal itu terlihat jelas menjadi penyebab klub Rajawali FC mengalami penurunan prestasi dan selalu gagal dalam setiap mengikuti kejuaraan atau kompetisi.

Berdasarkan uraian di atas jelaslah prestasi Rajawali FC menurun, dan menurunnya prestasi tersebut diduga terjadi karena beberapa faktor. Oleh sebab

itu timbulah keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang **"Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Rajawali FC"**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah tingkat kondisi fisik menyebabkan menurunnya prestasi Rajawali FC?
2. Apakah teknik yang dimiliki pemain menyebabkan menurunnya prestasi Rajawali FC?
3. Apakah mental pemain menyebabkan menurunnya prestasi Rajawali FC?
4. Apakah program latihan menyebabkan menurunnya prestasi di Rajawali FC?
5. Apakah pembinaan pemain menyebabkan menurunnya prestasi Rajawali FC?
6. Apakah gizi pemain menyebabkan menurunnya prestasi Rajawali FC?
7. Apakah sarana dan prasarana menyebabkan menurunnya prestasi Rajawali FC?
8. Apakah licence pelatih menyebabkan menurunnya prestasi Rajawali FC?

C. Pembatasan Masalah

Karena banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi sesuai dengan identifikasi masalah, maka penelitian dibatasi pada **"Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Rajawali FC"**. Yang meliputi :

1. Daya tahan aerobik pemain Rajawali FC
2. Kecepatan pemain Rajawali FC
3. Kekuatan otot tungkai pemain Rajawali FC
4. Kelincahan pemain Rajawali FC
5. Kelentukan pemain Rajawali FC
6. Daya tahan kecepatan pemain Rajawali FC.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain Rajawali FC yang terdiri dari :

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya tahan aerobik pemain Rajawali FC?
2. Bagaimanakah tingkat kemampuan kecepatan pemain Rajawali FC?
3. Bagaimanakah tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai pemain Rajawali FC?
4. Bagaimanakah tingkat kemampuan kelincahan pemain Rajawali FC?
5. Bagaimanakah tingkat kemampuan kelentukan pemain Rajawali FC?
6. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya tahan kecepatan pemain Rajawali FC?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik pemain Rajawali FC.
2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan pemain Rajawali FC.
3. Untuk mengetahui tingkat kekuatan otot tungkai pemain Rajawali FC.
4. Untuk mengetahui tingkat kelincahan pemain Rajawali FC.
5. Untuk mengetahui tingkat kelentukan pemain Rajawali FC.
6. Untuk mengetahui tingkat daya tahan kecepatan pemain Rajawali FC.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan kepelatihan olahraga.
2. Bagi pelatih dan pengurus Rajawali FC agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

13. Rata-rata tingkat daya tahan *aerobik* yang dimiliki Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **51,124 ml/kb/BB/ menit** dikategorikan **SEDANG**.
14. Rata – rata tingkat kecepatan yang dimiliki oleh Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **4,415294 detik** tergolong kategori **CUKUP**.
15. Rata – rata tingkat kekuatan yang dimiliki oleh Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **131,9 Kg** tergolong kategori **KURANG**
16. Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **6,8095 detik** tergolong kategori **BAIK**.
17. Rata-rata tingkat kelentukan yang dimiliki Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **17,25 cm** tergolong kategori **BAIK**.
18. Rata-rata tingkat daya tahan kecepatan yang dimiliki Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **44,8175 detik** tergolong kategori **SEDANG**.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang”** yaitu sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pemain Rajawali FC Padang untuk mempertahankan dan meningkatkan kelincahan melalui latihan lari *zigzag run..* Diharapkan kepada pelatih Rajawali FC Padang untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada dan agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik lagi.
2. Diharapkan kepada pemain Rajawali FC Padang untuk dapat meningkatkan kemampuan kecepatan dengan melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan, seperti; latihan menendang dengan cepat, lari *sprint*, dll..
3. Diharapkan kepada pemain Rajawali FC Padang untuk dapat meningkatkan kemampuan kekuatan dengan lari naik turun tangga, Lompat Gagak, dll
4. Diharapkan kepada pemain Rajawali FC Padang untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobik* dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik, seperti; latihan lari jarak jauh dengan intensitas rendah dan kecepatan yang *konstan*, lari naik turun gunung.
5. Diaharapkan kepada pemain Rajawali FC Padang untuk dapat mempertahankan kemampuan kelentukan yang sudah baik dan diusahakan agar menjadi lebih baik lagi dengan latihan seperti, *back up*, dll.
6. Diharapkan kepada pelatih klub Rajawali FC agar dapat memberikan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan

pemain Rajawali FC seperti, sprint 30m, sprint 40 yard, dll. Agar pemain Rajawali FC mempunyai daya tahan kecepatan yang baik.

7. Penelitian ini hanya terbatas pada Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain sepakbola lain di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Akros. (1999). *Penuntun Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Afrizal. (1994). *Kontribusi Latihan Kekuatan dan Kelentukan Terhadap Hasil Belajar Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP UNP
- _____. (2000). *Pengaruh Metoda Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan ke Gawang Sepakbola. (Laporan penelitian)*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Arsil. (1999). Buku Ajar : *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Sukabina
- _____. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Barry L. Jonhson/Jack K. Nelson (1986). *Practical Meassurement In Physical Education*
- Bompa, O Tudor. (2000). *Total Training For Young Champions*. York University. Human Kinetics.
- Djezed. Zulfar. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Harsono. (1983). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- _____. (1996). *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta : PIO-KONI Pusat.
- _____. (2001). *LKF Makalah Disajikan Dalam Penyegaran atau Penataran Para Pelatih Olahraga*. Bandung.
- Hos Fauzan. (1980). *Teori Gerak*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Kirkendall, Don R. (1980). *Meassurement and Evaluation for Phsycal Educators*. Dubuque, Iowa : Wm.C. Brwon Company Publishers.
- Lutan, dkk. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung
- Menegpora. (2005). *Panduan Penepatan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan, Pelatihan Pelajar Sekolah dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta
- Pate, Rotella. 91984). *Sciantific Foundation Of Coaching*. Philadelphia : Sounders College Publishing