

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMA NEGERI 1
DANAU KEMBAR KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RIKI RINALDI
NIM. 1102792**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMA NEGERI 1
DANAU KEMBAR KABUPATEN SOLOK**

Nama : Riki Rinaldi
NIM : 1102792
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

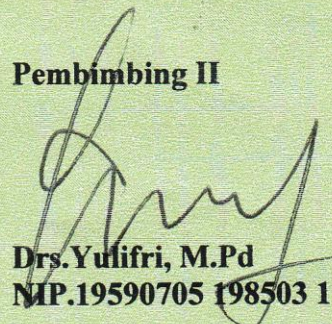
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

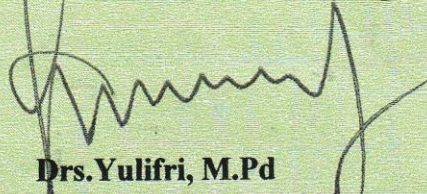
Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

Judul Skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1
Danau Kembar Kabupaten Solok

Nama : Riki Rinaldi

NIM : 1102792

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes

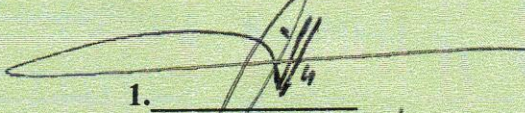
2. Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd

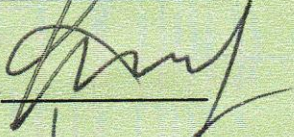
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

4. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

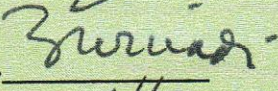
5. Anggota : Srigusti Handayani, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**Puji sukur kehadiran allah subhanahuata'ala Atas segala yang dilimpahkannya Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang beriman Dan para ilmunan diantara kamu beberapa derajat Dan allah maha mengetahui apasaja yang kamu lakukan.
(Q.S Almujahila)**

Ya allah..

Dengan izinmu hari ini aku berhasil menggenggam segumpal setelah perjalanan ini yang lama ku tempuh

Namun kusadar semua belum usai tapi kan kutempuh walau gersang

Aku ingin menjadi nakodah dan berlabuh di pulau impian

"Ya allah

Ridhoilah setetes ilmu yang ku peroleh

Bantulah hambah tuk selalu bersyukur kepadamu

Dengan bakti ilmuku hingga kurai tujuan yang hakiki"

Kupersembahkan karyaku ini

Kepada

Kedua orang tuaku tercinta yang telah bersusah payah mengantar anaknya menjadi sarjana,serta kepada adik-adik ku yang sangat ku sayang.

Terimalah karya ananda ini sebagai bakti dan terimakasihku atas semua cinta dan semua pengorbanan mu yang tak tergantikan olehku demi mencapai impian dan tujuan ada dimasa depan

"buat ayahnda (Jumardi) dan ibunda (Nurlaiti)"

Terimakasih atas semua pengorbanan,Nasehat dan tetesan air mata disela do'a, ayahanda dan ibunda yang tiada hentinya siang dan malam saya bersyukur memiliki ayahanda dan ibunda yang kuat menghadapi hidup ini tak terbinga, perjuangan ayahnda dan ibunda sehingga saya seperti ini, tak terbalas jasa ayahnda dan ibunda meskipun nyawa sekalipun takkan mampu menembusnya rasa syukur dan terimakasih selalu saya agungkan untuk ayahnda dan ibunda, namun itu belum bisa menadingi semua pengorbanan yang ayahnda dan ibunda berikan, hanya do'a dan bakti yang bisa saya hadiakan untuk ayahnda dan ibunda, ayahnda dan ibunda orang yang paling kusayang dan ku cintai takada yang mampu menandingi kasih dan sayang ayahnda dan ibunda.

Terimakasih banyak buat kakak (Dila Agrestia) dan adik-adik saya (Haris Tiadi Yulianda dan Ayu Nelfiza) yang selalu memberikan semangat kepada saya, sehingga saya bisa menyelesaikan studi ini tepat pada waktunya

Untuk Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Yulifri, M.Pd sebagai pembimbing dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd, selaku dosen penguji, disini saya mengucapkan terimakasih banyak atas bimbingan, suport dan bantuanya kepada saya dalam menghadapi segala problem yang saya hadapi dan semoga menjadi amal kebaikan dan akan dibalas berlipat ganda oleh allah SWT.

Thank's

Terakhir, terimakasih banyak kepada teman-teman di kost.an steba dan gajah 7 sabalah wisma yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu terima kasih atas motivaasi yang kalian berikan pada saya.

"talantuang dek kanaiek, talando dek katurun, salah muluik takatoan, salah tangan tajambauan, salah kaki talangkahkan. Lidah dan indak batulang, tangan nan balanteh angan lajang kaki nan indak tatahan"

Terakhir ku ucap permohonan maaf yang sedalam-dalamnya.



Riki Rinaldi, S.Pd

ABSTRAK

Riki Rinaldi : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA 1 Danau Kembar Kabupaten Solok

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, bahwa rendahnya prestasi sepakbola SMA 1 Danau Kembar Kabupaten Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (daya tahan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak) pemain Sepakbola SMA 1 Danau Kembar Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola SMA 1 Danau Kembar Kabupaten Solok yang aktif latihan berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan *total sampling*. Data daya tahan di ukur dengan *bleep test*, data kelincahan di ukur dengan *zig-zag run test*, data kelentukan di ukur dengan *fleksiometer test* dan data daya ledak di ukur dengan *vertical jump*. Data dianalisis dengan menggunakan tehnik persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMA 1 Danau Kembar Kabupaten Solok diklasifikasikan dengan kriteria cukup sebanyak 25 orang, kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA 1 Danau Kembar Kabupaten Solok diklasifikasikan dengan kriteria cukup sebanyak 21 orang, kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMA 1 Danau Kembar Kabupaten Solok diklasifikasikan dengan kriteria sedang sebanyak 17 orang dan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA 1 Danau Kembar Kabupaten Solok diklasifikasikan dengan kriteria sedang sebanyak 17 orang.

KATA PENGANTAR

Puji sukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA 1 Danau Kembar Kabupaten Solok”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Pembimbing I dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Srigusti Handayani, S.Pd., M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran,

motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, April 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori	7
1. Sepakbola	7
2. Kondisi Fisik	15
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian.....	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
B. Defenisi Operasional	30
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Prosedur Penelitian	32
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data	39

BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	40
B. Pembahasan	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA	60
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	61
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian.....	31
2. Norma Standarisasi VO2Max	35
3. Norma Standarisasi Kelincahan	36
4. Norma Standarisasi kelentukan.....	37
5. Norma Standarisasi Daya Ledak.....	38
6. Distribusi Frekuensi daya Tahan.....	40
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan	42
8. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	43
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	29
2. Pelaksanaan Tes VO2Max/ <i>bleep test</i>	34
3. Pelaksanaan Tes Kelincahan / <i>zig-zag run test</i>	36
4. Pelaksanaan Test Kelentukan / <i>flexsiometer test</i>	37
5. Pelaksanaan Test Daya Ledak / <i>vertical Jump</i>	38
6. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya tahan.....	41
7. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan.....	43
8. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan	44
9. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya ledak.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	61
2. Daya Tahan (VO2Max).....	62
3. Kelincahan <i>Zigzag Run</i>	63
4. Kelentukan <i>Fleksiometer</i>	64
5. Daya Ledak <i>Vertical Jump</i>	65
6. Pengelompokan Data, Tenaga Pembantu dan Alat-Alat Yang Diperlukan	66
7. Table VO2Max.....	67
8. Dokumentasi Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan berbagai bentuk pertandingan dan hadiah yang begitu menjanjikan bagi atlet yang sukses, menimbulkan banyak perubahan pada ciri olahraga. Perubahan itu berpengaruh terhadap peningkatan prestasi. Prestasi dapat diraih, karena adanya pembinaan terutama dalam bidang Sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang pada saat ini banyak digemari baik di kalangan anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Hal ini ditandai dengan berkembang dan bertambahnya klub-klub sepakbola, pusdiklat dan lain sebagainya. Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah sebagaimana yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 2 Ayat 1 yang berbunyi pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya.

Syafruddin, (2000:22) menyatakan bahwa: “Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor internal dan faktor eksternal”.

Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) atlet. Dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlet seperti: pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan bergizi dan lain sebagainya.

Kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Bafirman dan Apri Agus, (2008:5) mengemukakan:

“Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*angility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*), sedangkan ditinjau dari konsep metabolic terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobic power*)”.

Arsil, (2000:26) juga mengatakan bahwa:

“Tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi keterampilan dari seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti”.

Jadi kondisi fisik sebagai dasar pokok dalam cabang olahraga sepakbola, maka dari itu kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Menurut Pulus Pasurnay, (2001:4) mengemukakan permainan sepakbola harus memiliki komponen kondisi fisik, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, kekuatan dan daya ledak. Mental pemain dan Program latihan yang baik berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, dan merupakan suatu basis didalam peningkatan keterampilan teknik dan taktik. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki, jadi jelaslah bahwa kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam pencapaian prestasi, karena bagaimanapun baiknya teknik-teknik yang dimiliki seorang pemain tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diharapkan tidak akan terwujud.

Disamping faktor-faktor di atas, prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor teknik, taktik dan, mental.

Melalui olahraga diharapkan generasi penerus mempunyai watak, kepribadian, keberanian, disiplin, kerjasama dan rasa tanggung jawab di dalam diri pribadinya. Olahraga juga dapat di jadikan wadah untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa dan juga menjunjung tinggi norma baik harkat dan martabat bangsa di tingkat nasional maupun di tingkat internasional. Banyak hal yang menunjang untuk mencapai kondisi fisik sebagai pemain sepakbola. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai suatu parameter atau kemampuan fisik (parameter fisiologis).

Pemain sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok merupakan sebuah klub sepakbola yang sudah lama berdiri dan banyak pemain-pemain yang memiliki potensi sehingga dapat melahirkan bibit sepakbola dan jadi kebanggaan pula bagi Sekolah SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok. Dalam hal ini peneliti mengamati pada saat mengikuti pertandingan LPI kemaren di Padang, dan pada waktu turnamen

tingkat SMA kabupaten Solok. Pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerjasama dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol.

Namun pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan 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. Berdasarkan uraian di atas membuat prestasi pemain sepakbola SMA NEGERI 1 Danau Kembar Kabupaten Solok tidak memperoleh hasil yang baik setiap kompetensi yang diikuti.

Berdasarkan uraian di atas nampak bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sangat menentukan sekali di dalam mencapai suatu prestasi di dalam permainan olahraga sepakbola. Peranan pelatih, kepala sekolah dan pengurus sepakbola SMA NEGERI 1 Danau Kembar Kabupaten Solok juga berperan penting di dalam meningkatkan kondisi fisik para pemain sepakbola SMA NEGERI 1 Danau Kembar Kabupaten Solok. Oleh sebab itu timbullah keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA NEGERI 1 Danau Kembar Kabupaten Solok”.

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kelentukan
4. Daya ledak
5. Kekuatan
6. Kecepatan

C. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan waktu dan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka tidak semua komponen kondisi fisik pemain sepakbola SMA NEGERI 1 Danau Kembar Kabupaten Solok yang akan diteliti, tapi hanya dibatasi pada:

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kelentukan
4. Daya ledak

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok?
2. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok?

3. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok?
4. Bagaimana kemampuan daya ledak pemain sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok.
2. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok.
3. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok.
4. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak pemain sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Bagi peneliti sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan olahraga.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dan pengurus pemain sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok, agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain.
3. Sebagai bahan perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini membahas tentang Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok yaitu Daya Tahan, Keleincahan, Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai. Berdasarkan analisis deskriptif dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil test daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok dengan menggunakan alat ukur *bleep test* berada pada kategori **sedang** sebanyak dua puluh lima orang, pada kategori baik tiga orang dan pada kategori kurang empat orang.
2. Hasil test kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok dengan menggunakan alat ukur *zig-zag run test* berada pada kategori **kurang** ada sepuluh satu orang dan pada kategori sedang sebelas orang.
3. Hasil test kelentukan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok dengan menggunakan *flexiometer test* berada pada kategori **sedang** ada tujuh belas orang, pada kategori baik ada satu orang dan pada kategori kurang ada empat belas orang.
4. Hasil test daya ledak pemain sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok dengan menggunakan test *vertical jump* berada pada kategori **sedang** ada tujuh belas orang dan pada kategori baik ada lima belas orang

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok untuk meningkatkan kemampuan fisik pemainnya secara keseluruhan terutama pada komponen daya tahan yang rata-rata masih tergolong kategori sedang, untuk itu diharapkan kesungguh dalam menjalankan latihan yang diberikan terutama dalam latihan kondisi fisik.
2. Bagi pelatih sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok untuk meningkatkan kemampuan fisik pemainnya secara keseluruhan terutama pada komponen kelincahan yang rata-rata masih tergolong kategori kurang, untuk itu diharapkan pada pelatih untuk meningkatkan latihan fisiknya.
3. Bagi pelatih sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok untuk meningkatkan kemampuan fisik pemainnya terutama pada komponen kelentukan dan daya ledak yang rata-rata masih tergolong kategori sedang, untuk itu diharapkan kesungguh dalam menjalankan latihan yang diberikan terutama dalam latihan kelentukan dan daya ledak.
4. Bagi pelatih sepakbola SMA Negeri 1 Danau Kembar Kabupaten Solok untuk tidak mengabaikan peranan dan pentingnya pembinaan kondisi fisik dalam mencapai penampilan prima dalam suatu pertandingan, seperti latihan daya tahan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak.

5. Bagi peneliti lanjutan hendaknya dapat mengkaji lebih dalam bagaimana tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola di daerah ini dan diharapkan peneliti lain agar dapat kiranya melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. (2005). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.
- Arsil.(2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman, Agus, Apri. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fik UNP Padang.
- Bompa, Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Erianti, Syafruddin. (2010). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: FIK UNP Padang.
- Ismariati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Pres.
- Maidarman. (2010). *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang: FIK UNP Padang.
- Pasurnay, Pulus. (2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta: Pusat Penataran Dan Pendidikan.
- Rasyid,Willadi. (2010). *Permainan Bola Tangan*. Padang: FIK UNP Padang.
- Syafruddin. (2000). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2003). *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP Padang.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2005). *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP Padang.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2010). *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP Padang.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No. 3, (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional. Bab VII, Pasal 2 Ayat: 1*. Bandung: Citra Umbara.