

**TINJAUAN KOMPONEN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
KOTO BARU KECAMATAN SUNGAI PAGU
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

**Deri Husein Zuwardi
NIM. 14194**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PESETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola
Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok
Selatan

Nama : Deri Husein Zuwardi

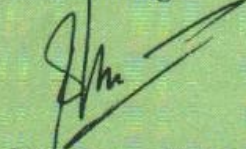
Nim : 14194

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

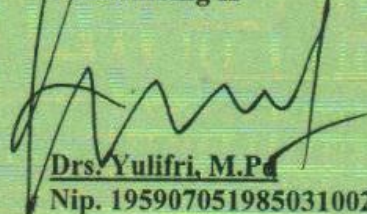
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pembimbing I



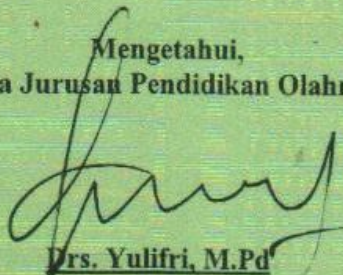
Dra. Darni, M.Pd
Nip. 196012251984032001

Padang, Maret 2014
Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
Nip. 195907051985031002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
Nip. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.*

Judul : Tinjauan Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola
Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok
Selatan

Nama : Deri Husein Zuwardi

Nim : 14194

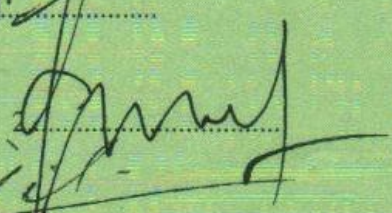
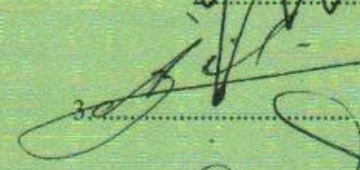
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dra. Darni, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	2. 
Anggota	: Drs. H. Arsil, M.Pd	3. 
	: Drs. H. Zalfendi, M.kes	4. 
	: Atradinal, S.Pd., M.Pd	5. 

MOTTO dan PERSEMBAHAN



Janganlah kamu berjalan dimuka bumi ini dengan sombong karena
sesungguhnya

Kamu sekali-kali tidak bisa menembus bumi dan sekali – sekali
kamu tidak akan sampai setinggi gunung

(Q.S. Al Israa' : 37)

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, apabila kamu telah
selesai dengan satu pekerjaan maka kerjakanlah pekerjaan yang lain dengan
sungguh – sungguh dan kepada Tuhanmu lah kamu berharap.

(Q.S. Alam Nasyrah : 6-8)

Syukur yang tak terhingga ku panjatkan kehadiran Illahi Rabbi, anugerah
yang terbesar yang Engkau berikan kepada ku Ya Allah disepanjang
perjalanan mengiringi

Langkah kakiku menuju ujung yang menjadi awal segalanya.

“Dear Dad and Mom (They are Hero and Lovely in My Life)”

Karya kecil ini kupersembahkan untuk **My Dad (Zulbadri, S.Pd., M.M)** dan **My Mom (Yohniswarti, S.Pd)**, awal berada di dunia ini akulah orang yang paling beruntung memiliki kedua orang tua yang sangat memberikan kebahagiaan didalam hidupku. “Dengan do’a, ridho dan dukungan mengiringi di setiap saat, memayungi saat hujan dan panas, tangan kokoh yang siap menangkap dan membimbing saat aku jatuh, ada tawa dalam sedihku, ada energi yang membuat aku menjalani kehidupan.

“Dear My Big Family (They are Everything for Me)”

My Brother and Sister (Uda Dodi canda, Uni Yozi Mazrita, Uda Anton Purnama Putra, Dan Fizatulaliah, dan keponakan kecilku Dzakia Talita Shaki) untuk amak, dan abak, mak datuak Yuneldi, dan lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih atas semuanya dalam keseharianku, selalu setia untuk mendengarkan cerita, curhatku, disaat sedih, canda , dukungan dan tawa.

“Dear My Lovely Girlfriend”

Terima kasih sayang atas segala waktu, kasih sayang dan kesabarannya selama ini. Terima kasih karena selalu setia mendengarkan keluh kesahku, capekku, penatku, dan bahagiaku dalam menyelesaikan

skripsi ini. Serta tak pernah lelah mensupportku dalam setiap langkah yang kuambil. Thank you dear for everything.

“Dear The Begalaw (They are Best Friends for Me)”

Untuk (**Keluarga Besar kosan di padang**) **Willy, Fikri, Dika, Firman, Bng Haris, Bng Ucok, Ody, Ozil, Warsah, Bg Riki**) dan yang lainnya yang tidak bisa disebutkan . Terima kasih atas semua yang telah kalian berikan tentang aku, dan kawan, bersama tangis, canda, dan tawa. Sahabat bagaikan tempatku berteduh, tempat berbagi cerita, saat perbedaan jadi keindahan, sukses untuk kita semua dan semoga menjadi **Kisah Klasik** untuk masa depan.

“Dear kawand PO 2009 (They are Best Friends College for me)”

Bersama kalian merupakan waktu pembelajaran yang sangat berharga bagiku didalam menjalani pendidikan di Universitas Negeri Padang untuk dan semua yang ada dari awal kuliah hingga akhir penyelesaian kuliah ini karena kalian semua sangat membantuku lebih dari sekedar saudara. Dan tidak lupa pula aku ucapkan terima kasih banyak untuk semuanya.

Terimalah persembahan karyaku ini. Semoga kesuksesan ini diRidhoi oleh **ALLAH SWT. AMINN.**

Jadikanlah pengorbanan dan tetesan keringat kedua orang tuaku sebagai Mutiara yang berkilau disaat gelap.

Hormat Saya :

Deri Husein Zuwardi, S.Pd

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2014

Yang menyatakan,

METRAI
TEMPEL

0163AACF26230020

USDA KIRI MUDAH

6000

DJP

Deri Husein Zuwardi

ABSTRAK

Deri Husein Zuwardi (2014): Tinjauan Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.

Penelitian ini berawal dari keprihatinan penulis terhadap rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan. Sehingga Prestasi PSKB Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan tidak sesuai harapan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan dan kelincahan pemain sepakbola Koto Baru (PSKB) Kecamatan Sungai pagu.

Penelitian ini bersifat deskriptif yang bertujuan mengungkapkan sesuatu dengan melihat kondisi fisik pemain. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain senior PSKB berjumlah 22 orang, karena populasi kurang dari seratus orang, maka seluruh populasi harus di jadikan sampel. Proses pengumpulan data kemampuan kondisi fisik menggunakan beberapa item tes, dimana komponen kondisi fisik yang ingin di uji antara lain, daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan dan kelincahan pemain sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu, dimana nantinya data di olah menggunakan statistik tabulasi frekuensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Dari hasil analisis, kemudian data dideskripsikan sesuai dengan diperoleh dilapangan: 1). Daya tahan pada kategori sedang (13,66), 2). Daya ledak pada kategori sangat kurang (201,36), 3). Kecepatan pada kategori sedang (7,00), dan 4). Kelincahan pada kategori sedang (17,78). Yang di dapat dari hasil tes kemampuan, terlihat jelas bahwa dari empat tes kondisi fisik, tes kemampuan daya ledak jauh dari harapan seorang pemain sepakbola.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ” **Tinjauan Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan**”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. H. Asril, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dra. Darni, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd, pembimbing 1 dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. H. Arsil, M.Pd, Drs. H. Zalfendi, M.kes dan Atradinal, S.Pd., M.Pd, tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini

6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus dan Pelatih Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis, Zulbadri, S.Pd., M.M (ayah), Yohniswanti, S.Pd (ibu), yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
9. Dan tidak lupa buat rekan-rekan senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR HISTOGRAM	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 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. Kegunaan Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakekat Permainan Sepakbola	8
2. Pengertian Kondisi Fisik	11
a. Daya Tahan	13
b. Daya ledak	15
c. Kecepatan	17

d. Kelincahan	19
3. Kemampuan Otot Tungkai	20
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	28

BAB II METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Jenis dan Sumber Data	30
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Prosedur Penelitian.....	36
G. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	38
B. Analisis Data.....	38
C. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	47

Daftar Pustaka	49
-----------------------------	-----------

Lampiran	51
-----------------------	-----------

Daftar Tabel

Tabel 1. Penilaian Tes 2,4 KM	32
Tabel 2. Skala Penilaian Tes <i>standing broad jump</i>	33
Tabel 3. Norma Standarisasi Untuk <i>Lari sprint 50 Meter</i>	34
Tabel 4. Norma <i>Illinois Agility Test</i>	36
Tabel 5. Hasil tes Kecepatan (lari 2,4 Km) Pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan	39
Tabel 6. Hasil Tes Kemampuan Daya Ledak (<i>Standing Broad Jump</i>) Pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan	40
Tabel 7. Hasil tes Kecepatan (Lari Sprint 50 Meter) Pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan	41
Tabel 8. Hasil tes Kecepatan (<i>Illinois Agility Test</i>) Pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.....	42

Daftar Gambar

Gambar 1. Otot Tungkai Manusia	25
Gambar 2. Kerangka Konseptual.....	27
Gambar 3. Bentuk Pelaksanaan Lari 2,4 KM.....	32
Gambar 4. Tahapan Pelaksanaan <i>standing broad jump</i>	33
Gambar 5. Pelaksanaan Test Lari Sprint 50 Meter.....	35
Gambar 6. Pelaksanaan <i>Illinois Agility Test</i>	36

Daftar Histogram

Histogram 1. Hasil Tes Kemampuan Daya Tahan Pemain Sepakbola PSKB Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.....	39
Histogram 2. Hasil Tes Daya Ledak Pemain Sepakbola PSKB Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.....	40
Histogram 3. Hasil Tes Kecepatan Pemain Sepakbola PSKB Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan	41
Histogram 4. Hasil Tes Kelincahan Pemain Sepakbola PSKB Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan	43

Daftar Lampiran

Lampiran I.	Daftar nama pemain.....	51
Lampiran II.	Data Mentah Kemampuan Kondisi Fisik.....	52
Lampiran III.	Uji Normalitas	56
Lampiran IV.	Dokumentasi.....	60
Lampiran V.	Surat Izin Penelitian.....	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang dibutuhkan oleh manusia, dengan berolahraga manusia mendapatkan kesegaran jasmani, kebugaran dan sehat pemikirkannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, maupun kelompok.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal I ayat 4 menyebutkan bahwa "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial". Dan dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan nasional yaitu:

"Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa."

Berdasarkan kutipan di atas, diharapkan upaya peningkatan berbagai tujuan tersebut dapat tercapai dengan baik. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga, maka pembinaan memegang peranan yang sangat penting. Pembinaan olahraga yang diiringi dengan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) akan memberikan hasil yang maksimal. Oleh sebab itu sudah selayaknya olahraga mendapatkan perhatian dari semua pihak, baik pemerintah daerah, maupun pemerintah pusat. Dengan demikian, diharapkan

dapat menghasilkan atlet yang berbakat dan berprestasi ditingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. Sampai saat ini sepakbola masih dianggap sebagai olahraga yang terpopuler, ini terbukti dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang digelar diberbagai daerah baik kejuaraan tingkat daerah, nasional maupun internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Selain itu seorang pemain sepakbola untuk menjadi pemain yang handal juga harus dituntut memiliki kondisi fisik dan kualitas teknik dasar sepakbola yang baik. Muktar (1992:54) menjelaskan "untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik

dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik". Pendapat ini menjelaskan pentingnya fisik dan teknik dalam olahraga sepakbola. Disamping usaha pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan kontinue terhadap kemampuan teknik pemain sepakbola hendaknya pembinaan tersebut diarahkan juga kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi,

Menurut Sayoto (1988). Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola semua komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola. Hal ini dikarenakan dalam permainan sepakbola pemain dituntut mampu bermain 2x45 menit dalam satu pertandingan, disitulah nantinya terlihat pentingnya komponen kondisi fisik dalam mempertahankan keterampilan seorang pemain bola dalam sebuah permainan sepakbola.

Salah satu Klub Persatuan Sepakbola yang diharapkan dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat olahraga sepakbola Kabupaten Solok Selatan adalah Klub Sepakbola Koto Baru (PSKB), diharapkan nantinya pemain klub sepakbola Koto Baru, dapat menjadi contoh untuk klub-klub sepakbola yang ada di koto baru maupun daerah lainya.

Berdasarkan pengamatan awal yang peneliti lakukan terhadap pemain klub sepakbola Koto Baru (PSKB) kecamatan sungai pagu kabupaten Solok Selatan menunjukkan bahwa di saat para pemain sepakbola tampil bermain dilapangan keadaannya menunjukkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh para pemain hanya bertahan sebentar.

Setelah dilakukan observasi dan konfirmasi dilapangan kepada pelatih dan pemain Klub Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan menyatakan program latihan yang dijalani selama ini hanya sebatas latihan teknik mengiring dan mengoper bola saja sedangkan teknik yang lainnya tidak begitu mereka pelajari dan kuasai, walaupun dipelajari hanya sebatas mengetahui sedangkan untuk aplikasinya tidak terlaksana dalam permainan sepakbola. Seperti yang diketahui pentingnya kondisi fisik yaitu kemampuan daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan keseimbangan dan koordinasi menjadi hal penting dalam sebuah permainan sepakbola, selain dapat menjaga kebugaran dalam bermain, kondisi fisik juga dapat membantu pemain dalam mempertahankan sebuah teknik permainan sepakbola. Hal ini menunjukan bahwa diduga kondisi fisik pemain klub sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan masih rendah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya tahan.
2. Kekuatan.
3. Daya ledak.

4. Kecepatan.
5. Kelentukan.
6. Kelincahan.
7. Keseimbangan.
8. Koordinasi.

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya faktor-faktor yang dapat menyebabkan rendahnya komponen kondisi fisik dan keterbatasan kemampuan penulis miliki. Maka berdasarkan pada identifikasi masalah, maka di pembatasan masalah sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan daya tahan Pemain Klub Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.
2. Tingkat kemampuan daya ledak Pemain Klub Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.
3. Tingkat kemampuan kecepatan Pemain Klub Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.
4. Tingkat kemampuan kelincahan Pemain Klub Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana daya tahan Pemain Bola Koto baru kecamatan Sungai pagu kabupaten Solok selatan?

2. Bagaimana daya ledak Pemain Bola Koto baru kecamatan Sungai pagu kabupaten Solok selatan?
3. Bagaimana kecepatan Pemain Bola Koto baru kecamatan Sungai pagu kabupaten Solok selatan?
4. Bagaimana kelincahan Pemain Bola Koto baru kecamatan Sungai pagu kabupaten Solok selatan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui komponen kondisi fisik pemain bola Koto baru kecamatan Sungai pagu kabupaten Solok selatan seperti:

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan Pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.
2. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak Pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.
3. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan Pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.
4. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan Pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari hasil penelitian ini nantinya adalah:

1. Untuk peneliti sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1).

2. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan, untuk menambah bahan bacaan atau referensi di perpustakaan.
3. Untuk Pemain Sepakbola Koto Baru (PSKB) Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan agar dapat memahami tentang pentingnya kondisi fisik dan latihan fisik.
4. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pembina dan pengurus olahraga Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.
5. Untuk mahasiswa jurusan pendidikan olahraga sebagai penambah wawasan tentang sepakbola dan pentingnya kondisi fisik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan kemampuan kondisi fisik dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil tes daya tahan dengan mengunkan tes kemampuan lari 2.400 meter, dari hasil tes yang dijumpai rata-rata kemampuan dari 22 pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan, yaitu pada 13,66 menit dimana berada pada kategori sedang, dengan rata-rata nilai keseluruhan 50,00 dari 22 pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.
2. Hasil tes kekuatan dengan mengunkan tes *Standing Broad Jump*, dari hasil tes yang dijumpai rata-rata kemampuan dari 22 pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan, 201,36 Meter berada pada kategori sangat kurang, dengan rata-rata nilai keseluruhan 81,82% dari 22 pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.
3. Hasil tes kecepatan dengan mengunkan tes *Lari Sprint 50 Meter*, dari hasil tes ditemukan rata-rata kemampuan 22 pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan, 7,00 dtk berada pada kategori sedang, dengan rata-rata nilai keseluruhan 72,73% dari 22 pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.

4. Hasil tes kelincahan dengan menggunakan tes *Illinois Agility Test*, dari hasil tes ditemukan rata-rata kemampuan 22 pemain Sepakbola PSKB Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan, 17,78 dtk berada pada kategori sedang, dengan rata-rata nilai keseluruhan 59,09% dari 22 pemain Sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

- a. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan, harus memperhatikan peningkatan kondisi fisik yang meliputi, daya tahan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan. Bagi seorang pelatih harus dapat mendesain, memodifikasi dan mengaplikasikan sebuah latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik karena kondisi fisik merupakan dasar bagi semua cabang olahraga.
- b. Bagi setiap pemain sepakbola baik secara umum maupun pemain sepakbola Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan, agar dapat berprestasi harus meningkatkan disiplin setiap proses latihan, terutama pada saat latihan kondisi fisik. Para pemain juga dapat menjaga dan menjalankan kedisiplinan dengan cara latihan yang teratur, istirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi dan selain itu seorang pemain harus mempunyai tujuan serta tekad yang bulat untuk terus meningkatkan prestasi.

- c. Semua pihak yang terlibat dan terkait dengan pembinaan serta latihan Koto Baru Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan. Agar dapat menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk berjalannya proses latihan guna meningkatkan prestasi.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian. (Edisi Revisi V)*. Jakarta :Rineka Cipta
- _____, Suharsimi. (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*, Padang: Sukabina
- _____, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Cooper, Wiel. (1995). *Sepakbola, Program Pembinaan Pemain Ideal*. PT Gramedia, Jakarta.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- eprints.uny.ac.id/7752/3/BAB%20%20-%2008601247144.pdf (UNY)
- Gatz, Greg (2009). *Complete Conditionong For Soccer*. Human Kinetics.
- Harsono. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PIO-KONI Pusat.
- _____. (1988). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- <http://knight45.blogspot.com/2013/01/cara-mengukur-daya-tahan-jantung>.
- <http://juniardi08.blogspot.com/kekuatan-otot-tungkai>.
- IAAF. (1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta. PB-PASI
- Kosasih, Engkos. (1985). *Olahraga, Teknik & Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Pressindo.
- Lutan, Rusli, dkk. (1999). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Luxbacher, joseph. (2011). *SepakBola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grapindo Persada.
- lib.unnes.ac.id/18896/1/6301406063.pdf (unnes)
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dediknas, Ditjen Pendidikan dasar dan menengah bekerjasama dengan ditjen olahraga.
- Syafruddin. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- _____. (2013) *Ilmu kepelatihan Olahraga*, Padang: UNP Pres Padang