

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SMP NEGERI 3 LINTAU**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salahsatu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



OLEH :

TONI FRANSISKA

NIM. 00771

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SMP NEGERI 3 LINTAU**

Nama : Toni Fransiska
NIM : 00771
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2012

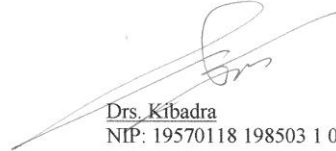
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Deswandi. M. Kes. AIFO
NIP: 19620702 198703 1 002

Pembimbing II



Drs. Kibadra
NIP: 19570118 198503 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olah Raga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SMP NEGERI 3 LINTAU**

Nama : Toni Fransiska

NIM : 00771

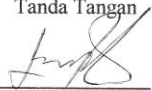
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Deswandi. M.Kes.AIFO	1. 
2. Sekretaris : Drs. Kibadra	2. 
3. Anggota : Drs. Yulifri. M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Yaslindo. MS	4. 
5. Anggota : Drs. Suwirman. M.Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman diantaranya kamu

Dan orang yang berilmu pengetahuan

(QS. Al mujadalah ayat: 11)

Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain

Dan hanya kepada tuhanmulah kamu berharap.....

(QS. Alam Nasyrat: 6-8)

Hari ini setitik kebahagiaan telah kurai

Seiring cita-cita dan harapan telah ku genggam namun perjuanganku masih perjuanganku belum usai Semoga hari ini merupakan hari yang membahagiakan di masa yang akan datang.

Dengan segala kerendahan hati Kupersembahkan hasil karya ku ini Kepada

Papa dan mama tercinta yang telah bersusah payah mengantar anaknya menjadi sarjana, Serta kepada kakak yang sangat kusayangi.

Ucapan terimah kasihku buat Papa Nasri (Alm) dan Mama Ernawati orang yang selalu ada di sampingku yang menjadi danau disetiap dahagaku.

Kasih sayng, perhatian dan tetesan air mata serta keringat. Mama selalu menyertai setiap langkahku meraih cita-cita. Aku tak mampu mengungkapkan betapa besarnya cintaku padamu.

Untuk Bapak Drs. Desuandi M. Ket. AIFO dan Drs. Kibadra selaku dosen pembimbing,

Selalu terimakasih.

Buat Om dan Ante. Om Ar, Om Mar, Ante Teti, Ante Las, Mak Pirin, Mak Eri, dan

buat Bapak Anasrul Rukun beserta keluarga, terimakasih banyak atas do'anya.

Terimakasih tak terhingga buat Kakak-Kakakku Defidel, Ferry, Firson, Uni Sony, Uni Enita, Abang Elizar, Uda Edi, Uni Defa, Uda Usman, Uni Men, Uda-

*Yu, Uni Deri, Uda Boy, Uni Yoza, Uda Wyll, Uni Dona, dan Kak Tuti
trimakasih atas bantuan dorongan dan semangatnya hingga adikmu ini bisa
menyelesaikan tugasnya dan akhirnya bisa meraih gelar Sarjana.*

*Untuk adik dan keponakanku Zahra, Lazry, Nana, Karen, Sucy, Zazkia, Anggy,
Diky, Dilla, Habib, Sya, Sherly, Wulan, Conny, Oxy, Maya, Fitra, Fitri, Pandy
terimakasih yah kelak kalian harus nyusul Om juga Loh.....*

*Buat teman-teman Wisma Lintau Da Wawan (da ii), Mas Dody, Bg Firson,
Aldy, Wira, Efan, Ori Atuak, Kacak (Ary), Ijal, Fadly, Ustadz (Ridho), Yudi
Gaek, Yudi Ketek (Pekri), Hakim (Temon), Diko (Ijau), Dino, Sandi, Ade,
Zamhar, Reza, Da Dedi Es, Da Adek, Beni, Donal, Jonardi, Noprizal, Eritno,
Wiwi, serta buat teman-teman sejalan penjas US, dan juga buat Guru PLB Krya
Padang yang telah memberikan dorongan dalam penyelesaian skripsi ini.....*

*Teristimewa buat "Shinta Oktavia" yang telah mengisi hatiku dan hari-hariku
serta memberikan dorongan dan motivasi selama ini semoga perhatian, kejujuran,
kesetiaan dan kasih sayang yang diberikan menyertai kita hingga yang kita
harapkan menjadi kenyataan..... Amin.*

*Talantuang dek kananyiak, talendo dek katurun, salah muluik takatoan salah
tangan tajambauan salah kaki talangkahan. Lidah nan indak batulang, tangan
nan balanteh angan lajang kaki nan indak tatahan. Terakhir Q ucapkan
permohonan maaf yang sedalam-dalamnya.....*



Toni Fransiska. S.pd.

ABSTRAK

Toni Fransiska 2012 : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Lintau

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, bahwa rendahnya prestasi sepakbola SMP Negeri 3 Lintau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (daya tahan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak) pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Lintau.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Lintau 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 SMP Negeri 3 Lintau diklasifikasikan dengan kriteria cukup sebanyak 25 orang, kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau diklasifikasikan dengan kriteria cukup sebanyak 21 orang, kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau diklasifikasikan dengan kriteria sedang sebanyak 17 orang dan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau 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 SMP Negeri 3 Lintau”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil. M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri. M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Deswandi. M.Kes.AIFO. Selaku Pembimbing 1 dan sebagai penasehat akademik (PA) yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Kibadra. Selaku pembimbing 2 yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Drs. Suwirman. M.Pd. Bapak Drs. Yulifri. M.Pd. Bapak Drs. Yaslindo. MS. Selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Z. Dt. Marajo. S.Pd sebagai pelatih sepakbola SMP Negeri 3 Lintau.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan dimasa yang akan datang. Semoga segala bimbingan, bantuan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT amin.

Padang, Juni 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

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 TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori.....	8
1. Sepakbola.....	8
2. Kondisi Fisik.....	17
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Pertanyaan Peneliti.....	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian	32
B. Defenisi Operasional.....	32
C. Populasi dan Sampel	33

D. Jenis dan Sumber Data.....	34
E. Prosedur Penelitian	34
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	35
G. Teknik Analisis Data.....	41

BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	43
B. Pembahasan.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA.....	63
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	65
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	31
2. Pelaksanaan Tes VO ₂ Max/ <i>bleep test</i>	37
3. Pelaksanaan Tes Kelincahan / <i>zig-zag run test</i>	38
4. Pelaksanaan Test Kelentukan / <i>flexsiometer test</i>	39
5. Pelaksanaan Test Daya Ledak / <i>vertical Jump</i>	41
6. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya tahan	45
7. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan	46
8. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan	48
9. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya ledak	49
10. Foto Test VO ₂ Max	74
11. Foto Test Kelincahan.....	74
12. Foto Test Kelentukan.....	75
13. Foto Test Daya Ledak.....	75
14. Foto Pelatih dan Peneliti.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian	34
2. Norma Standarisasi VO ₂ Max	37
3. Norma Standarisasi Kelincahan.....	39
4. Norma Standarisasi kelentukan	40
5. Norma Standarisasi Daya Ledak	41
6. Distribusi Frekuensi daya Tahan	44
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	45
8. Distribusi Frekuensi Kelentukan	47
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	65
2. Daya Tahan (VO ₂ Max)	66
3. Kelincahan <i>Zigzag Run</i>	67
4. Kelentukan <i>Fleksiometer</i>	68
5. Daya Ledak <i>Vertical Jump</i>	69
6. Table Statistik.....	70
7. Tenaga Pembantu	70
8. Alat-Alat Yang Diperlukan	70
9. Table VO ₂ Max	71

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) atlit. Dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlit 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 SMP Negeri 3 Lintau 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 SMP Negeri 3 Lintau. Dalam hal ini peneliti mengamati pada saat mengikuti pertandingan LPI kemaren di Padang, dan pada waktu turnamen tingkat SMP se Kab, Tanah Datar, maupun uji coba antar SMP di Lintau. 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 SMP Negeri 3 Lintau 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 SMP Negeri 3 Lintau juga berperan penting di dalam meningkatkan kondisi fisik para pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau. Oleh sebab itu timbullah keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Lintau”.

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 SMP Negeri 3 Lintau 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 SMP Negeri 3 Lintau?
2. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau?
3. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau?
4. Bagaimana kemampuan daya ledak pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau?

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 SMP Negeri 3 Lintau.
2. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau.

3. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau.
4. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau.

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 SMP Negeri 3 Lintau, 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 SMP Negeri 3 Lintau yaitu Daya Tahan, Keleincahan, Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai. Berdasarkan analisis deskriptif dapat disimpulkann bahawa:

1. Hasil test daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau 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 SMP Negeri 3 Lintau dengan menggunakan alat ukur *zig-zag run test* berada pada kategori **kurang** ada dupuluh satu orang dan pada kategori sedang sebelas orang.
3. Hasil test kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau 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 SMP Negeri 3 Lintau 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 SMP Negeri 3 Lintau 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 SMP Negeri 3 Lintau 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 SMP Negeri 3 Lintau 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 SMP Negeri 3 Lintau 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.