

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA TIM
LIGA PENDIDIKAN INDONESIA (LPI) SMA N 1 SUTERA
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

**ALFRED SYAFITRA MICHAL
NIM. 55886**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL : TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
TIM *LIGA PENDIDIKAN INDONESIA (LPI)*
SMAN 1 SUTERA KABUPATEN PESISIR
SELATAN
Nama : Alfred Syafitra Michal
NIM/BP : 55886/2010
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Disetujui Oleh

Pembimbing I



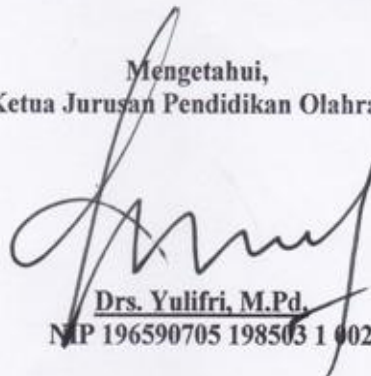
Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO
NIP. 19621112 198710 1 001

Pembimbing II



Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd.
NIP 196590705 198503 1 002

PENGESAHAN

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

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Tim *Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan*

Nama : Alfred Syafitra Michal

NIM/BP : 55886/2010

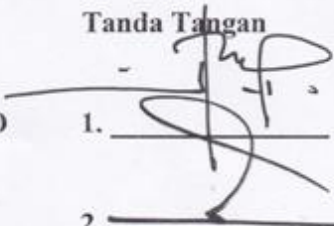


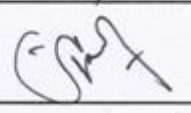
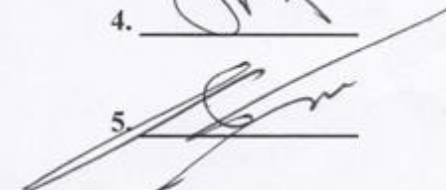
Program Studi : Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO	1. 
Sekretaris	: Drs. Zalfendi. M.Kes	2. 
Anggota	: 1. Drs. Edwarsyah, M.kes	3. 
	2. Dra. Erianti, M.Pd	4. 
	3. Drs. Kibadra	5. 

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,



Alfred Syafitra Michal

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Dia memberikan hikmah (ilmu yang berguna)
kepada siapa yang dikehendaki-Nya.
Barang siapa yang mendapat hikmah itu
Sesungguhnya ia telah mendapat kebajikan yang banyak.
Dan tiadalah yang menerima peringatan
melainkan orang-orang yang berakal”.
(Q.S. Al-Baqarah: 269)

*“...kaki yang akan berjalan lebih jauh, tangan yang akan berbuat lebih banyak,
mata yang akan menatap lebih lama, leher yang akan lebih sering melihat ke
atas, lapisan tekad yang seribu kali lebih keras dari baja, dan hati yang
akan bekerja lebih keras, serta mulut yang akan selalu berdoa..”*

Ungkapan hati sebagai rasa Terima Kasihku

Alhamdulillah.... Alhamdulillah.... Alhamdulillah....
Akhirnya aku sampai ke titik ini,
sepercik keberhasilan yang Engkau hadiahkan padaku ya Rabb
Tak henti-hentinya aku mengucap syukur pada_Mu ya Rabb
Serta shalawat dan salam kepada idola ku Rasulullah SAW dan para sahabat yang
mulia
Semoga sebuah karya mungil ini menjadi amal shaleh bagiku dan menjadi
kebanggaan
bagi keluargaku tercinta

Ku persembahkan karya mungil ini...
untuk bidadari surgaku yang tanpamu aku bukanlah siapa-siapa
di dunia fana ini yaitu Ibu ku tersayang (YULMI) Ibuku adalah orang yang
mengajarkan segala hal dalam hidupku, terutama dalam hal bersyukur kemudian
prinsip, edukasi dan kasih sayang yang berlimpah, dengan penuh kesabaran ibuku
dalam mendidiku,
dengan kesabaran itulah berbuah kemanisan yang ku persembahkan untuk mu
walaupun ini belum terbalas semua pemberianmu namun ku mencoba
menjadi anak yang berbakti kepadamu.
Kemudian kupersembahkan buat Ayah ku nan jauh di sana (YUHERMICHAL),



Penulis



Alfred Syafitra Michal, S.Pd
NIM. 55886

ABSTRAK

ALFRED SYAFITRA MICHAL (55886) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola tim *Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan*

Masalah penelitian ini adalah tidak berprestasinya tim *Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan*. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola tim LPI SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola tim LPI SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, maka jumlah sampel berjumlah 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kondisi fisik pemain dan data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Dari analisis data, peneliti menemukan bahwa : Tingkat kondisi fisik pemain sepakbola tim *Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan* yaitu terdiri dari: 1) Tingkat kecepatan berada pada kategori kurang 55%. 2) Tingkat kelincahan berada pada kategori sedang 45% dan kurang 45%. 3) Tingkat daya tahan aerobik berada pada ketegori kurang 65%. 4) Tingkat daya ledak otot tungkai berada pada ketegori sedang 80%. 5) Tingkat koordinasi mata kaki berada pada kategori sedang 60%.

Kata kunci : Sepakbola, Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola tim Liga Pendidikan Indonesia (LPI) SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan**”

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Keluarga, ayah Yuhermichal dan ibu Yulmi yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah dan selalu memberikan motivasi dalam pencapaian cita-cita penulis.
2. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
5. Bapak Dr. Kamal Firdaus M.Kes AIFO selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Zalfendi M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, Bapak Drs. Kibadra, dan Ibuk Dra. Erianti M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Pengurus, Pelatih, dan seluruh Pemain Sepakbola SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
9. Kawan-kawan yang satu perjuangan penjas angkatan 2010 dan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
10. Semua pihak yang telah ikut membantu secara aktif dalam pelaksanaan penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Amin....Amin...yarabbal'amin.

Padang, September 2014

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Sejarah Permainan Sepakbola	9
2. Kondisi Fisik	15
a. Pengertian	15
b. Kegunaan dan Komponen Dasar Kondisi Fisik	17
3. Unsur-Unsur Kondisi Fisik dalam Olahraga Sepakbola	19
a. Kecepatan	19
b. Kelincahan	22
c. Daya Tahan Aerobik	25

d. Daya Ledak Otot Tungkai	28
e. Koordinasi Mata Kaki	29
B. Kerangka Konseptual	33
C. Pertanyaan Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	37
B. Definisi Operasional.....	37
C. Populasi dan Sampel	39
D. Jenis dan Sumber Data	40
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	41
F. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	51
B. Pembahasan	58
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	39
2. Sampel Penelitian.....	40
3. Norma standarisasi tes Lari 30 Meter	43
4. Norma standarisasi <i>Shuttle-RunTest</i>	44
5. Norma standarisasi <i>VO₂max dengan Bleep Test</i>	46
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan	51
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan	53
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	54
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	56
10. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran Lapangan Sepakbola	9
2. Piramida Faktor-faktor Latihan	18
3. Otot Tungkai Atas dan Bawah	29
4. Kerangka Konseptual	35
5. Bentuk pelaksanaan tes Lari 30 Meter	42
6. Bentuk Pelaksanaan <i>Shuttle Run Test</i>	44
7. Bentuk pelaksanaan <i>Bleep test</i>	46
8. Bentuk pelaksanaan <i>Vertical jump test</i>	47
9. Sasaran <i>tes Koordinasi Mata Kaki</i>	49
10. Histogram Tes Kecepatan	52
11. Histogram Tes Kelincahan	54
12. Histogram Tes Daya Tahan Aerobik	55
13. Histogram Tes Daya Ledak Otot Tungkai	57
14. Histogram Tes Koordinasi Mata Kaki	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Test Penelitian	71
2. Dokumentasi	72
3. Surat izin penelitian dari fakultas.....	79
4. Surat izin penelitian dari dinas pendidikan	80
5. Surat keterangan telah melakukan penelitian	81
6. Surat Keterangan Tera Alat	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang di butuhkan setiap individu manusia karena olahraga dapat memberikan kesehatan dan kebugaran fisik. Dengan berolahraga orang bisa mempertahankan kebugarannya sehingga dapat menjaga produktivitas kerja yang lain. Selain itu olahraga dapat memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas dan dapat meningkatkan kemampuan daya fikir serta perkembangan prestasi. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer dan paling di gemari orang, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua menggemari olahraga sepakbola ini.

Perkembangan sepakbola modren di Indonesia sekarang semakin hari semakin maju. Hal ini di tandai dengan antusiasmen dan animo masyarakat Indonesia terhadap olahraga sepakbola. Alasan merkapun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga, atau hanya menjadi penonton saja untuk mendukung tim kesayangan, dan ada juga yang ingin mencapai suatu prestasi yang tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan atau *club* sepakbola baik di sekolah sepakbola, Pusdiklat, samapai di sekolah-skolahpun memiliki tim sepakbolanya yang dimasukkan dalam kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah. Dalam kegiatan ekstrakurikuler inilah siswa dapat mengembangkan potensi, bakat dan minat mereka dibidang olahraga. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah

siswa di arahkan untuk mengembangkan kemampuannya dan di harapkan dengan kegiatan ini lahir bibit-bibit olahragawan yang nantinya dapat dibina untuk menghadapi iven seperti POPDA, PORPROV maupun kompetisi lainnya.

Dalam pencapaian prestasi dalam olahraga sepakbola bukan pekerjaan mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Hal ini didukung penuh oleh pemerintah. Usaha pemerintah Indonesia dalam pembinaan prestasi olahraga tidak hanya dilakukan dipusat saja, tetapi sudah tersentuh kedaerah-daerah ditanah air. Ini telah dijelaskan dalam UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 21 yang berbunyi : “Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”. Kepada daerah diberikan kebebasan untuk mendirikan klub pada setiap cabang olahraga agar dapat membina atlet yang bisa berlaga di kejuaraan-kejuaraan dan bisa mengharumkan nama bangsa Indonesia. Pemerintah juga berusaha memenuhi sarana dan prasana yang berkaitan dengan sepakbola mulai dari lapangan dan peralatan lainnya.

Bukan hanya itu pemerintah indonesia menyongsong pentas dunia sepakbola. Tanggal 22 Februari 2009 menjadi sejarah penting bagi perkembangan sepakbola nasional yang bertajuk pendidikan. Melalui kesepakatan bersama antara Departemen Pendidikan Nasional RI, Kementrian

Pemuda dan Olahraga RI dan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia membuat suatu kompetisi liga sepakbola antar sekolah SMP dan SMA (atau yang sederajat) dan Universitas seluruh Indonesia yang bernama *Liga Pendidikan Indonesia* (LPI). LPI ini di selenggarakan secara bertahap, mulai dari Kecamatan, Kabupaten/Kota, Propinsi, sampai wilayah tingkat Nasional. Liga ini dibuat demi meningkatkan kualiatas sepakbola Indonesia yang bertajuk Pendidikan dan juga sebagai acuan untuk pencarian bibit-bibit baru para pesepakbola masa depan di Tim Nasional Indonesia.

Bukan hanya itu, kontribusi olahraga sepakbola juga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga sepakbola di lakukan agar siswa Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal. Menurut Syafruddin (2011:76) “Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya di tentukan oleh empat faktor yaitu : (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental (psikis)”. Keempat faktor inilah disebut sebagai unsur-unsur prestasi olahraga.

Syafruddin (2011:77) menjelaskan “Kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga”. Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Syafruddin (1999:36) antara lain: “(1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya ledak (*power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) kelentukan (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*),

(7)koordinasi (*coordination*), (8)keseimbangan (*balance*), (9)ketepatan (*accuracy*), (10)reaksi (*reaction*)”.

Tanpa kondisi fisik yang baik sulit bagi seorang atlet untuk menguasai suatu teknik olahraga sepakbola. Misalnya untuk melakukan suatu teknik menggiring bola (*dribbling*) yang baik agar tidak mudah dicuri lawan maka diperlukan kelincahan dan kecepatan, kemudian dalam melakukan teknik menendang (*shutting*) dan sundulan (*heading*) di perlukan kekuatan dan daya ledak otot tungkai yang baik, kemudian di butuhkan daya tahan aerobik agar pemain tidak cepat lelah dan dapat mempertahankan kemampuan *Volume Oksigen Maksimal (VO₂max)* selama pertandingan dan juga dibutuhkan koordinasi yang baik untuk menyelesaikan gerak motorik seluruh unsur kondisi fisik secara cepat dan terarah.

Di Sumatera Barat khususnya Kabupaten Pesisir Selatan dan tepatnya di SMA N 1 Sutera merupakan sekolah negeri yang berada di Pesisir Selatan Kecamatan Sutera Kenagarian Surantih. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah di Pesisir Selatan yang dahulunya dapat mencapai prestasi tinggi dalam olahraga sepakbola. Di tahun 2008 dan 2010 SMA N 1 Sutera ini merupakan juara pertama dalam kompetisi Piala Bupati yaitu liga antar sekolah yang diadakan pemerintah daerah Kabupaten Pesisir Selatan. Namun pada ajang yang berbeda yaitu kompetisi *Liga Pendidikan Indonesia (LPI)* tahap Kabupaten, pada tahun 2011 dan 2013 tim sepakbola SMA N 1 Sutera ini tidak mampu berprestasi tinggi. Pada tahun 2011 tim SMA N 1 Sutera kalah di

semifinal begitu juga pada tahun 2013 tim SMA N 1 Sutera juga kalah di semifinal.

Setelah peneliti melakukan wawancara dengan guru olahraga sekaligus pelatih tim SMA N 1 Sutera penyebab tim sepakbola ini tidak dapat mencapai prestasi tinggi, didapatkan informasi bahwa para pemain tidak mampu mempertahankan kondisi fisiknya selama pertandingan seperti sering terjatuh atau kalah beradu fisik dengan lawan, tidak mampu melewati dan menjaga lawan dengan baik, kalah dalam kecepatan lari, mudah kehilangan bola, cepat mengalami kelelahan dan sering melakukan kesalahan *passing*. Hal ini diduga karena pengaruh kondisi fisik. Hal-hal demikianlah yang menjadi faktor penyebab masalah kurangnya prestasi SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan dalam olahraga sepakbola.

Oleh karena itu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dalam meningkatkan prestasi sepakbola sehingga penelitian ini bisa menghasilkan suatu kesimpulan yang bisa menjadi langkah antisipasi dan korektif bagi kemajuan tim sepakbola SMA N 1 Sutera, maka dari itu perlu dilakukan penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik para pemain sepakbola SMA N 1 Sutera. Sehingga peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Tim *Liga Pendidikan Indonesia* (LPI) SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki
2. Teknik
3. Taktik dan strategi
4. Mental (psikis)

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan pengalaman yang terjadi di lapangan, maka masalah yang sangat dominan berdasarkan gejala-gejala yang ada di lapangan adalah faktor internal yaitu kondisi fisik pemain. Karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, maka penelitian ini dibatasi hanya pada unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi:

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Daya tahan aerobik
4. Daya ledak otot tungkai
5. Koordinasi mata kaki

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu :

1. Bagaimana tingkat kecepatan pemain sepakbola tim LPI SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan?

2. Bagaiman tingkat kelincahan pemain sepakbola tim LPI SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik pemain sepakbola tim LPI SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan?
4. Bagaiman tingkat daya ledak otot tungkai pemain sepakbola tim LPI SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan?
5. Bagaiman tingkat koordinasi mata kaki pemain sepakbola tim LPI SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan yang meliputi :

1. Tingkat kecepatan pemain sepakbola tim LPI SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Tingkat kelincahan pemain sepakbola tim LPI SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Tingkat daya tahan aerobik pemain sepakbola tim LPI SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Tingkat daya ledak otot tungkai pemain sepakbola tim LPI SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Tingkat koordinasi mata kaki pemain sepakbola tim LPI SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk hal-hal berikut ini :

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi Pelatih dan pembina olahraga, sebagai pedoman dalam pembinaan kondisi fisik dalam pencapaian prestasi olahraga sepakbola.
3. Bagi subjek yang di teliti, sebagai pendoman dan motivasi untuk peningkatan kondisi fisik dalam pencapaian prestasi olahraga sepakbola.
4. Bagi tempat penelitian, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengembangan olahraga sepakbola di sekolah.

BAB V PENUTUP

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya, maka pada bab ini dapat diambil suatu kesimpulan dan saran sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Penelitian ini membahas tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola tim *Liga Pendidikan Indonesia* (LPI) SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan yang berkenaan dengan unsur kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki.

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

1. Hasil tes kecepatan pemain sepakbola SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada, kategori sedang 7 orang pemain, kategori kurang 11 orang pemain dan kategori kurang sekali 2 orang pemain.
2. Hasil tes kelincahan pemain sepakbola SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada, kategori sedang 9 orang pemain, kategori kurang 9 orang pemain dan kurang sekali 2 orang pemain.
3. Hasil tes daya tahan aerobik pemain sepakbola SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori baik sekali dan kategori

baik tidak ada, kategori sedang 3 orang pemain dan kategori kurang 14 orang pemain, dan kategori kurang sekali 4 orang pemain.

4. Hasil tes daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori baik sekali tidak ada, kategori baik 2 orang pemain, kategori sedang 16 orang pemain, kategori kurang 2 orang pemain dan kategori kurang sekali tidak ada.
5. Hasil tes koordinasi mata kaki pemain sepakbola SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan kategori baik sekali tidak ada, kategori baik 5 orang pemain, kategori sedang 12 orang pemain, kategori kurang 3 orang pemain dan kategori kurang sekali tidak ada.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan yang ditujukan kepada

1. Guru penjas sebagai pelatih sepakbola agar secara kontiniu atau berkelanjutan memberikan latihan yang dapat meningkatkan komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam sepakbola, seperti kecepatan, kelincayan daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki.
2. Pemain sepakbola lebih tekun dan rajin melakukan latihan yang dapat meningkatkan unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki.

3. Kepala sekolah agar lebih memberikan dukungan baik secara moril, materil dan memberikan kesempatan dalam mengikuti pertandingan yang ada, sehingga prestasi sepakbola dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. 2003. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- (2004). *Permainan Sepakbola*. Padang. FIK UNP
- Arsil, (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK. UNP
- (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Bafirman. (2006). *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*. FIK UNP
- Depdiknas (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta:Pusat pengembangan Kualitas Jasmani
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Hendri Irawadi . (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Johnson, (1986), *Practical Measurment for Evaluation Pysical Education*.
- Luxbacher, Joseph A. (2001). *Sepakbola*. PT.RAJA GRAFINDOPERSADA : Jakarta.
- PSSI. 2007/2008. *Peraturan Permainan Sepabola*. Jakarta.
- Remy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : DEPDIKBUD
- Rochman. 2007. *Star untuk awal: Ukuran Lapangan Sepakbola*. (online).
<http://www.star-untuk-awal:ukuran-lapangan-sepak-bola.co.id.html>.
Diakses Februari 2014.
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Dikti