

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA FC BATANG KAPAS
KECAMATAN BATANG KAPAS KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana*



Oleh:

**FERNANDO MEI VEBRI
NIM:55862**

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

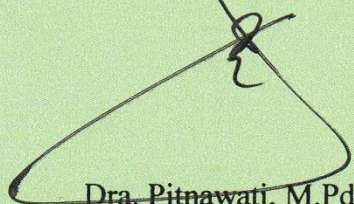
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola FC Batang Kapas
Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Fernando Mei Vebri
BP/NIM : 2010/55862
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Penjaskesrek
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

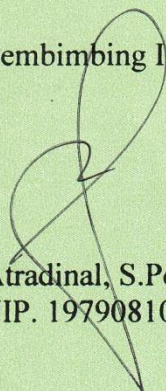
Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 19590513 198403 2 002

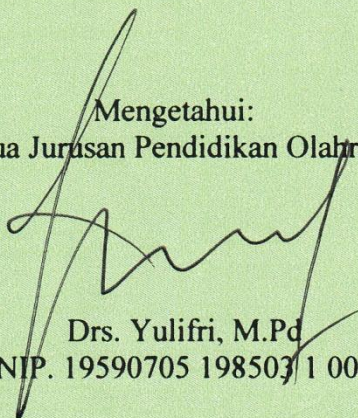
Pembimbing II,



Atradinal, S.Pd., M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

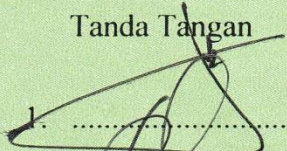
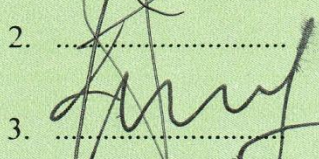
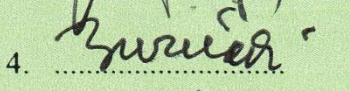
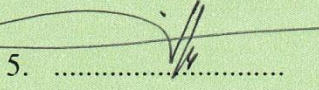
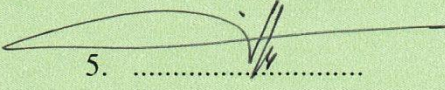
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola FC Batang Kapas Kecamatan
Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Fernando Mei Vebri
NIM : 55862
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Pitnawati, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Atradinal, S.Pd., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	5. 

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, September 2014
Yang menyatakan



FERNANDO MEI VEBRI
NIM. 2010/55862

ABSTRAK

Fernando Mei Vebri :Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik atlet sepak bola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan, ini terlihat ketika berlatih dan juga pada saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet sepakbola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data diperoleh dari sampel dengan mengukur elemen-elemen kondisi fisik (daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Sepak Bola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 25 orang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 1) daya tahan Atlet Sepak Bola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori kurang dengan persentase 48%, 2) Kekuatan atlet sepak bola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 25 orang pada kategori baik sekali dengan persentase 32% , kategori baik dengan persentase 20%, kategori sedang dengan persentase 12%, kategori kurang dengan persentase 16%, kategori kurang sekali dengan persentase 20%., 3) kecepatan Atlet Sepak Bola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan pada kategori kurang dengan persentase 76%, 4) kelincahan Atlet Sepak Bola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan pada kategori baik dengan persentase 52%.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu memperlancar penulisan skripsi ini.
3. Ibuk Dra. Pitnawati, M.Pd Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs.Yulifri,M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes dosen penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Kardinal dan Zilnetriadi (Bg inet) Pelatih dan pembina FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayahandaku Syahril dan Ibundaku Eflidar yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
8. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan khusus Penjaskesrek Lokal A 2010, yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.
9. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Sepakbola	8
2. Kondisi Fisik Sepakbola.....	9
3. Unsur-Unsur Kondisi Fisik.....	12
B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Defenisi Operasional.....	23
D. Populasi dan Sampel	24
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	25
G. Prosedur penelitian.....	36
H. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

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

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	51
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nama Atlet FC Batang Kapas	24
2. Formulir Penghitungan <i>Test Bleep Test</i>	27
3. Penilaian <i>VO2Max</i>	28
4. Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan <i>VO2Max</i>	30
5. Norma Standarisasi Kemampuan <i>Test Lari sprint 50 Meter</i>	34
6. Norma Standarisasi Kelincahan Dengan <i>Dodging Run</i>	36
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	38
8. Distribusi Frekuensi Kekuatan.....	40
9. Distribusi Frekuensi Kecepatan	41
10. Distribusi Frekuensi Kelincahan	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual.....	21
2. Lintasan Bleep Test/Lari Multi tahap	27
3. Sikap Menentukan Raihan Tegak	31
4. Sikap Awal Loncat Tegak.....	32
5. Gerakan Meloncat Tegak	32
6. Lintasan Lari Sprint 50 meter	33
7. Lintasan Tes Kelincahan	35
8. Diagram Daya Tahan	39
9. Diagram Kekuatan.	40
10. Diagram Kecepatan.....	42
11. Diagram Kelincahan.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Hasil Penelitian	51
2. Hasil Tes Daya Tahan	52
3. Hasil Kekuatan	53
4. Hasil Kecepatan	55
5. Hasil Kelincahan	56
6. Dokumentasi Penelitian	57
7. Surat Izin Penelitian	64
8. Surat Keterangan Penelitian	65

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohani. Dengan olahraga prestasi diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia dimasa datang. Olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, pengobatan, dan peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu maupun kelompok. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Untuk mencapai tujuan olahraga tersebut diatas bukanlah hal yang mudah dilakukan. Pada olahraga prestasi butuh pembinaan yang serius dari semua pihak yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional Bab I Pasal I Ayat 13 “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan diatas jadi jelaslah bahwa olahraga prestasi sebagai pondasi peningkatan kemampuan dan potensi atlet secara individual yang dilaksanakan melalui proses pembinaan pengembangan secara terencana berjenjang, berkelanjutan dan terprogram dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan serta meningkatkan latihan secara teratur dan melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing untuk tercapainya prestasi yang membanggakan.

Kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam pencapaian prestasi pada olahraga sepakbola. Kemampuan fisik yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola seperti, memiliki kecepatan dalam berlari, kekuatan menendang bola dan melompat, kelincahan menggiring bola, serta dapat mengatasi kelelahan selama pertandingan berlangsung, karena bagaimanapun baiknya teknik-teknik yang dimiliki seorang pemain tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diharapkan tidak akan terwujud. Hal ini seiring dengan penjelasan Syafrudin (2011:77) “tanpa kondisi fisik yang baik sulit bagi seseorang atlet untuk menguasai suatu teknik cabang olahraga ”.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan 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.

Melalui olahraga diharapkan generasi penerus mempunyai watak, kepribadian, keberanian, disiplin, kerjasasama dan 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.

Pertumbuhan dan perkembangan olahraga di Sumatera Barat cukup menggembirakan terutama cabang olahraga sepak bola. Dan hampir di setiap kabupaten kota/ kecamatan berdiri klub-klub sepak bola. Di Kabupaten Pesisir Selatan juga banyak terdapat pembinaan klub-klub sepakbola yang dilakukan secara terencana dan kontiniu serta memiliki program latihan yang handal. Diantaranya Persatuan Sepak Bola Tarusan, Persatuan Sepak Bola Salido, Persatuan Sepak Bola Putra Painan, FC Batang Kapas, Persatuan Sepak Bola Sutura, Persatuan Sepak Bola Air Haji, Persatuan Sepak Bola Tapan, yang telah berjasa melahirkan pemain-pemain handal yang sekarang sudah bermain ditingkat nasional yang bertempat Liga Super PSSI dan termasuk pemain dari FC Batang Kapas.

Di Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan juga ada memunculkan dan melahirkan atlet-atlet yang professional di cabang olahraga khususnya di cabang sepak bola. Seperti Indra safri yang pernah bermain di PSP Padang dan sekarang menjabat sebagai pelatih TIMNAS U-19 (garuda jaya). Imral usman yang pernah bermain di PPLP Sumatra Barat, PSP Padang, PSBL Lampung, PERSIB Bandung, PSIS Semarang, PSIM Jogjakarta dan PERSIKABO Bogor. Zilnetriadi mantan pemain PPLP Sumatra Barat, Semen Padang, dan PS Pesisir Selatan.

Untuk melahirkan atlet-atlet yang profesional tidak hanya dari daerah kota-kota besar saja. melainkan dari desa-desa juga banyak potensi yang dimiliki seseorang untuk menjadi seorang atlet yang profesional. Selain klub, di Kabupaten Pesisir Selatan juga ada terdapat pembinaan sekolah-sekolah sepak bola. Seperti SSB tarusan, SSB sago, SSB putra painan, SSB langkisau, SSB lubuk nyiur, SSB sutera, SSB vespa kambing dan sebagainya. yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah, dan kontiniu.

Klub FC Batang Kapas merupakan sebuah klub yang berdiri pada tanggal 30 oktober 2013 yang diresmikan oleh bapak muspika Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan di lapangan hijau lubuk nyiur. Dengan berdirinya klub FC Batang Kapas dengan harapan dapat melahirkan pemain-pemain yang berprestasi ditingkat kota, provinsi bahkan nasional. Klub FC Batang Kapas sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan kontiniu serta memiliki program latihan terencana dimana peneliti juga pernah mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada FC Batang Kapas, dalam hal ini peneliti mengamati pada saat mengikuti pertandingan maupun uji coba, pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalanya pertandingan dan dapat bekerja sama dengan baik, disiplin menjalankan tugasnya berdasarkan posisinya serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol bahkan bisa menciptakan gol kegawang lawan. Namun pada babak kedua permainan para pemain FC Batang Kapas kurang bagus dalam memainkan sepak bola seperti para pemain

cepat mengalami kelelahan, kekuatan tendangan melemah, dan tidak sampai kesasaran, tidak lagi dapat menggiring bola dengan cepat dan baik, tidak lincah dalam menghadapi hadangan dari tim lawan, tidak bisa mempertahankan bola dengan baik sehingga mudah direbut oleh tim lawan serta kehilangan konsentrasi dalam bermain sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lengah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol-gol untuk tim lawan. Kenyataan ini membuat minimnya prestasi FC batang kapas pada setiap kompetisi yang diikuti.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti mendugakondisi fisik yang dimiliki oleh pemain FC Batang Kapas belum sesuai dengan harapan yang diinginkan. Peranan pelatih dan pengurus FC Batang Kapas juga berperan penting di dalam meningkatkan kondisi fisik para pemain FC Batang Kapas. Oleh sebab itulah timbul keinginan untuk melakukan penelitian tentang **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah yaitu sebagai berikut:

1. Program latihan
2. Status Gizi
3. Taktik
4. Teknik
5. Strategi

6. Mental
7. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Dengan berbagai bahan pertimbangan dan mengingat keterbatasan penulis, agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan kemampuan penulis. Maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah. “Bagaimana mana tingkat komponen kondisi fisik atlet FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan”.

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana tingkat daya tahan yang dimiliki atlet FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Bagaimana tingkat kekuatan yang dimiliki atlet FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki atlet FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan?
4. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki atlet FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain klub FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan, yang terdiri dari:

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan yang dimiliki oleh pemain klub FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui tingkat kekuatan yang dimiliki oleh pemain klub FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki pemain klub FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pemain klub FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Bagi peneliti sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikanolahraga.
2. Bagi pelatih dan pengurus klub FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan agar mengetahui sejauhmana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Sebagai pedoman bagi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa FIK UNP dalam penulisan karya ilmiah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Daya tahan VO_2 max atlet sepak bola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 25 orang. pada kategori baik berjumlah 2 orang, pada kategori sedang berjumlah 11 orang, dan pada kategori kurang berjumlah 12 orang.
2. Kekuatan atlet sepak bola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 25 orang pada kategori baik sekali berjumlah 8 orang, kategori baik berjumlah 5 orang, kategori sedang berjumlah 3 orang, kategori kurang berjumlah 4 orang, kategori kurang sekali berjumlah 5 orang.
3. Kecepatan atlet sepak bola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 25 orang pada kategori kurang berjumlah 18 orang dan pada kategori kurang sekali berjumlah 7 orang.
4. Kelincahan atlet sepak bola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 25 orang pada kategori baik berjumlah 13 orang dan pada kategori sedang berjumlah 12 orang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih agar dapat memperhatikan dan meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet sepak bola FC Batang Kapas Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.

2. Bagi atlet agar dapat menjaga dan meningkatkan kemampuan kondisi fisiknya.
3. Pemain agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan kondisi fisik.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan kondisi fisik yang berhubungan dengan keterampilan bermain sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil (2004). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP. Padang
- _____ (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP. Padang
- BarrI L. Johnson. 1986. *Practical Measurement For Evaluation Physical Education*.
- Harzuki. (2003). *Perkembangan olahraga Terkini*. Kajian Para Pakar. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.
- Hendri irawandi (2014) *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Husein, umar. (2005). *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis bisnis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- <http://www.google.com/image.pengukuran> leg dynamometer.
- Ismaryati.(2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Lutan dkk.(1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Maidarman.(2012). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Melatih Kondisi Fisik*. FIK UNP Padang..
- PSSI.(2007/2008)).*Peraturan Permainan Sepak Bola*.JAKARTA.
- Suharsimi, Arikunto (2009). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Syafruddin(2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005).*Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- UNP. (2010). *Buku Panduan Penelitian Tugas Akhir/Skripsi*. Universitas Negeri Padang, Padang:Depdiknas UNP.