

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PS. TUNAS
HARAPAN KABUPATEN BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh

DODY ERTANTO
NIM. 1207613

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan
Nama : Dodi Ertanto
NIM : 1207613
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

Disetujui :

Pembimbing I

Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 195809141981021001

Pembimbing II

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

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19570151 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

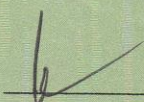
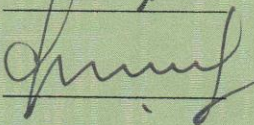
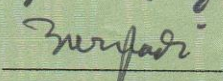
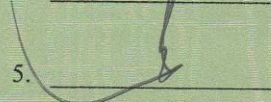
Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan

Nama : Dodi Ertanto
NIM : 1207613
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Nirwandi, M.Pd
Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes
Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Dody Ertanto (2014). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain team sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan belum begitu baik, karena dalam bermain sering tidak mencapai sasaran atau keluar lapangan. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya pemain tersebut, diantaranya adalah kondisi fisik. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik pemain team sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah semua Pemain Sepak Bola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan yang berjumlah 18 orang pemain. Sampel dengan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 18 orang. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel kondisi fisik. Data variabel daya tahan dengan VO2 Max, kelincahan diambil dengan tes *shuttle run test*, tes kecepatan dengan tes lari 200 meter, Tes Keseimbangan *Test Stork Stand*, dan tes daya ledak otot tungkai dengan vertikal jump. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Hasil tes tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan dikategorikan kurang (55,6%).Hasil tes tingkat kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan dikategorikan baik sekali (77,8%). Hasil tes tingkat kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan dikategorikan sedang (55,6%). Hasil tes tingkat keseimbangan yang dimiliki pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan dikategorikan sedang (66,7%). Hasil tes tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan dikategorikan sedang (50%).

Kata Kunci: Kondisi Fisik Pemain bola

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Persepsi Siswa Terhadap Permainan Kecil Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan Di SDN 079 Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Propinsi Sumatera Utara ”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori	7
Sepak bola	7
Hakikat Kondisi Fisik.....	11
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian	29
C. Definisi Operasional.....	29

D.	Populasi dan Sampel	31
E.	Prosedur Penelitian.....	31
F.	Jenis dan Sumber Data.....	33
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	33
H.	Teknik Analisa Data.....	41
 BAB IV HASIL PENELITIAN		
	Analisa Data	42
	Pembahasan.....	50
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Kesimpulan	55
B.	Saran	55
 DAFTAR PUSTAKA		58
 LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.Nilai Standar nilai VO2 Max	34
2.Norma Standarisasi Tes Kelincahan	35
3.Norma Standarisasi Tes kecepatan.....	37
4.Norma Keseimbangan Statis	39
5.Norma Loncat Tegak.....	40
6.Deskripsi Data VO2 Max.....	42
7.Norma VO2Max dengan Bleep Test.....	43
8.Deskripsi Data Kelincahan.....	44
9.Norma Tes Kelincahan.....	44
10.Deskripsi Data Kecepatan	46
11.Norma Tes Kecepatan	46
12.Deskripsi Data Keseimbangan	47
13.Norma Tes Keseimbangan	48
14.Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai	49
15.Norma Tes Daya Ledak Otot Tungkai	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Otot-otot <i>superfisial</i> dari paha kanan, pandangan <i>anterior</i> dan <i>posterior</i>	24
Gambar 2. Otot-otot kaki kanan, pandangan <i>lateral</i> dan <i>superfisial posterior</i>	25
Gambar 3. Kerangka Konseptual.....	28
Gambar 4. Bentuk pelaksanaan <i>shuttle run test</i>	36
Gambar 5. Pelaksanaan Tes Lari 20 meter	37
Gambar 6. Pelaksanaan Tes Keseimbangan	38
Gambar 7. Pelaksanaan Tes Vertikal Jumpt	40

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Histogram Data VO2Max	43
Grafik 2 : Histogram Data Kelincahan	45
Grafik 3 : Histogram Data Kecepatan	46
Grafik 3 : Histogram Data Keseimbangan	49
Grafik 3 : Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Daya Tahan Aerobik.....	60
2. Data Tes Kelincahan	61
3. Data Tes Kecepatan.....	62
4. Data Tes Keseimbangan.....	63
5. Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	64
6. Dokumentasi Penelitian	65
7. Surat Penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan mutu sumber daya manusia merupakan salah satu strategi pembangunan di Indonesia. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam kerangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan di masa yang akan datang.

Untuk membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda dengan kegiatan olahraga. Olahraga dewasa ini tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa. Pada pasal 4 Bab II Undang-Undang RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan:

”Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi,kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memeperkukuh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, pembinaan olahraga adalah hal yang sangat penting kerana merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Dari berbagai cabang olahraga yang termasuk

kedalam kegiatan olahraga prestasi di Indonesia salah satu cabang olahraga yang perlu mendapat perhatian adalah cabang olahraga sepak bola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang berkembang di Indonesia. Dilihat dari perkembangannya sepakbola cukup mengembirakan hal ini dapat dilihat dari banyaknya orang yang melakukan permainan ini mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa. Hal ini sudah menandakan bahwa sepakbola sudah masuk kesemua lapisan masyarakat dan dapat diterima dengan baik.

Di Sumatera Barat sendiri perkembangan sepakbola sudah cukup baik hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub-klub sepakbola yang ada khususnya di kota payakumbuh. Selain itu perkembangan tersebut ditandai juga dengan adanya pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan mulai dari tingkat pemula sampai tingkat senior.

Salah satu sarana klub sepakbola yang ada melakukan pembinaan khususnya untuk pemain tim sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan. Pembinaan ini diharapkan dapat menciptakan pemain yang berkualitas sehingga dapat diperhitungkan dalam setiap kejuaraan serta dapat berprestasi ditingkat daerah bahkan ditingkat nasional.

Pada dasarnya untuk mencapai prestasi yang maksimal tersebut perlu ditunjang beberapa persyaratan–persyaratan, adapun faktor-faktor penunjang dalam mencapai prestasi yang maksimal tersebut ialah:

Menurut Syafrudin (1994: 24). Menyebutkan:

”ada dua faktor yang mempegaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan Faktor internal. Faktor intenal

adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya".

Dari kutipan diatas menggambarkan bahwa banyak factor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi tinggi dalam bidang olahraga salah satunya yaitu kondisi fisik.

Dalam permainan sepakbola untuk mencapai prestasi yang maksimal semua faktor diatas harus dimiliki oleh seorang atlet karena kesemuanya saling mendukung dan mempengaruhi satu sama lain. Dari kesemua faktor tersebut salah satu faktor yang harus dimiliki oleh atlet adalah kondisi fisik, tanpa kondisi fisik yang baik maka teknik tidak akan maksimal. Kondisi fisik yang baik bisa didapat melalui latihan yang sistematis terencana terus menerus dan meningkat.

Adapun komponen-komponen dasar dari kondisi fisik jika ditinjau dari konsep muskular meliputi ; " Daya tahan (endurance), Kekuatan (Strenght), Daya ledak (Ekplosiv Power), Kecepatan (Speed), Kelentukan (Flexibelity), Kelincahan (Agility), Keseimbangan (Balance), Koordinasi (Coordination)" (Bompa, 1990) dalam Asril.

Berdarkan beberapa pendapat yang telah ada maka menurut pengamatan penulis salah satu faktor yang menyebabkan belum maksimalnya prestasi yang dicapai oleh pemain tim sepak bola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan ini yaitu disebabkan oleh faktor kondisi fisik. Hal ini terlihat disaat pemain melakukan latihan pemain cepat mengalami

kelelahan sehingga latihan tidak dapat dilakukan dengan maksimal dan juga karna PORPROV pertama kali di adakan di Lima Puluh Kota, karna minimnya persiapan dari team sepakbola Lima Puluh Kota PORPROV 2012, terbentuknya team 1 setengah bulan sebelum dimulainya kompetisi.

Dengan adanya permasalahan tersebut maka dari itu perlu dilakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk meninjau tentang kemampuan kondisi fisik pada pemain tim sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan.

Diharapkan melalui penelitian ini agar dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pelatih dan pembina dalam membuat program latihan guna peningkatan prestasi pemain tim sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang Masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Pengaruh Mental terhadap prestasi pemain sepakbola ?
2. Bagaimana Pengaruh teknik terhadap prestasi pemain sepakbola ?
3. Bagaimana Pengaruh taktik terhadap prestas pemain sepakbola ?
4. Bagaimana Pengaruh tingkat kondisi fisik terhadap prestasi pemain sepakbola ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang dan identifikasi masalah diatas Mengingat keterbatasan waktu, tenaga, sarana dan prasarana, biaya yang

tersedia dalam penelitian serta kompleksnya permasalahan yang ada untuk lebih fokusnya maka penulis membatasi penelitian ini yang berhubungan dengan ” **BAGAIMANA KONDISI FISIK PEMAIN TIM SEPAKBOLA PS. TUNAS HARAPAN KABUPATEN BENGKULU SELATAN**”. yang meliputi, (a), Daya tahan aerobik (VO2Max), kelincahan, kecepatan reaksi, kelentukan (Flexibility), daya ledak otot tungkai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu

”**SEJAUH MANA TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN TIM SEPAKBOLA PS. TUNAS HARAPAN KABUPATEN BENGKULU SELATAN**”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan serta masukan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan aerobik (VO2 Max) pemain tim sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan ?
2. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain tim sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan ?
3. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan reaksi pemain tim sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan?
4. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pemain tim sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan ?

F. Kegunaan Penelitian

1. Bagi penulis sebagai syarat untuk penyelesaian sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai sarana bagi penulis untuk mengembangkan kemampuan di bidang karya tulis ilmiah.
3. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi atlet, pelatih, dosen dalam pelaksanaan pembinaan pemain sepakbola.
4. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi pemain, pelatih, dosen tentang pentingnya tingkat kondisi fisik bagi seorang pemain.
5. Bagi mahasiswa sebagai bahan referensi dalam penulisan karya ilmiah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Hasil tes tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan dikategorikan kurang (55,6%).
2. Hasil tes tingkat kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan dikategorikan baik sekali (77,8%).
3. Hasil tes tingkat kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan dikategorikan sedang (55,6%).
4. Hasil tes tingkat keseimbangan yang dimiliki pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan dikategorikan sedang (66,7%).
5. Hasil tes tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan dikategorikan sedang (50%).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola:

1. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan disarankan para pelatih pemain sepakbola

untuk tidak mengabaikan kondisi fisik pemain terlebih dahulu, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya sepakbola dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam keterampilan sepakbola.

2. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan disarankan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan pada pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan dengan melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan, seperti; latihan menendang dengan cepat, lari *sprint*, dll..
3. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan disarankan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai, seperti; latihan naik turun tangga, lompat jongkok melewati gang atau *partner*, lompat naik dan turun tangga, dll.
4. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan disarankan untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan, dengan gerakan-gerakan seperti mempertahankan posisi kuda-kuda dalam waktu yang lama, lompat satu kaki, lompat pocong, menahan beban dipundak, dll sesuai dengan program yang diberikan oleh pelatih.

5. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan disarankan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kelincahan, seperti; latihan lari zig-zag, lari bolak-balik,dll.
6. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan disarankan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik, seperti; latihan lari jarak jauh dengan intensitas rendah dan kecepatan yang *konstan*, lari naik turun gunung, bentuk-bentuk latihan dan pertandingan dengan pembebanan waktu pendek, menengah dan lama dengan metode pengulangan, interval dan jangka panjang/lama.
7. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain sepakbola PS. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain sepakbola lain di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

LAMPIRAN DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Rev. ed. Jakarta: PT. Rinerka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi.(1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Bafirman. (1997). *Kapasitas Aerobik Maksimal (maximal Oxygen uptake)*
Padang : FPOK- IKIP Padang
- FIK, (2003). *Buku Panduan Akademik UNP* : FIK UNP
- Harsono. (1996). *Prinsip-prinsip Pelatihan*: Jakarta PIO-KONI
- Jhonson. L. Barry dan Nelson. J. (1986). *Pratical Measurement For Evaluation
Physicial Education* .New York : Milan Publishing Company
- Luthan, Rush, dkk. (1999). *Manusia dan Olahrag*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP
- Madri. (2201). *Sport Science*. Padang : FIK UNP
- Nurhasan. (1980). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : IKIP
Bandung
- Peasurnay, Paulus (2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Pusat Pendidikan dan
Penataran KONI Pusat Yogyakarta
- Pearce, Evelyn C. (2008). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta : PT
Gramedia Pustaka Utama Olahragawan (2005).
- Sajato, Mahmat. (1988). *Pembentukan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta :
Depdikbud.
- Syafruddin. (1994). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : IKIP