

**STUDI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SSB RIPAN'S LUBUK
BUAYA KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**OLEH:
DONI PRIAWAN
NIM. 1202330**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Ripaan's Lubuk
Buaya Kota Padang

Nama : Doni Priawan

NIM : 1202330

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

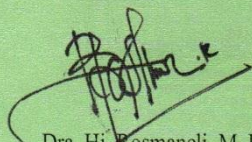
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, februari 2016

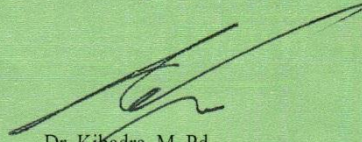
Disetujui :

Pembimbing I



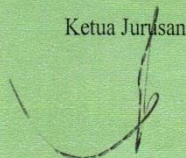
Dra. Hj. Rosmaneli, M. Pd
NIP.19610607 198803 1 001

Pembimbing II



Dr. Kibadra, M. Pd
NIP.19790810 200604 1 002

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP.19611230 198803 1 003

PENGESAHAN TIM SKRIPSI

Nama : Doni Priawan
NIM : 1202330

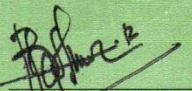
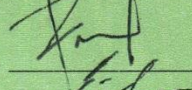
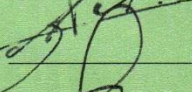
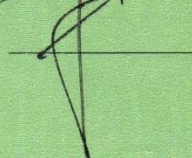
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

STUDI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SSB RIPAN'S LUBUK BUAYA KOTA PADANG

Padang, Februari 2016

Tim Penguji :

Ketua : 1. Dra. Hj. Rosmaneli, M. Pd
Sekretaris : 2. Drs. Kibadra, M. Pd
Anggota : 3. Dr. Emral, M. Pd
Anggota : 4. Drs. H. Arsil, M. Pd
Anggota : 5. Atradinal, S. Pd, M. Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karyatulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2016

Yang membuat pernyataan,



Doni Priawan
NIM. 1202330/ 2012

ABSTRAK

Doni Priawan: Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu berawal dari dugaan rendahnya kondisis fisik pemain SSB Ripan's Lubuk Buaya kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang, yang meliputi daya tahan aerobik (VO2Max), daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam sampel ini adalah pemain sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya kota Padang yang berjumlah 66 orang pemain. Teknik pengambilan sampel mnggunakan *proportionate stratified random sampling*, diambil pemain U-15 yang berjumlah 21 orang. Untuk memperoleh data daya tahan aerobik (VO2Max) diukur melalui *bleep test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*), kecepatan diukur dengan lari 50 meter, dan kelincahan diukur dengan lari bolak balik (*shuttle- run*) 4x 10 meter. Data yang di peroleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif berbentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa: 1) daya tahan aerobik pemain sepakbola Ripan's Lubuk Buaya kota Padang berada pada klasifikasi kurang, 2) daya ledak pemain sepakbola Ripan's Lubuk Buaya kota Padang berada pada klasifikasi sangat kurang, 3) kecepatan aerobik pemain sepakbola Ripan's Lubuk Buaya kota Padang berada pada sedang, 4) kelincahan pemain sepakbola Ripan's Lubuk Buaya kota Padang berada pada sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya kota Padang secara keseluruhan termasuk klasifikasi sedang dan perlu di tingkatkan lagi oleh pelatih beserta kru lainnya untuk mencapai tujuan bersama.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmatdan Karunia Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian tentang “Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB RIPAN’S Lubuk Buaya Kota Padang”

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Syafrizal, M. Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Ibunda Dra. Hj. Rosmaneli, M. Pd sebagai pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan sehingga karya ini bisa di terima di hadapan penguji.
4. Bapak Drs. Kibadra, M. Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak menasehati dan memberikan arahan sehingga karya ini bisa di terima di hadapan penguji.
5. Bapak, Dr. Emral, M. Pd, Drs. H. Arsil, M. Pd dan Atradinal, S. Pd, M. Pd sebagai dosen penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak M. Jeki, S. Pd selaku pelatih SSB RIPAN'S.
7. Orang tua tercinta, sahabat beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan Skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

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	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Sepakbola	8
2. Kondisi Fisik	10
a. Pengertian	10
b. Kondisi Fisik Anak U- 15	11
c. Fungsi Kondisi Fisik.....	12
d. Komponen- komponen Kondisi Fisik.....	13
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian.....	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Defenisi Operasional	32
E. Jenis dan Sumber Data	34
F. Instrument Penelitian	34
G. Teknik Analisis Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	42
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Saran	64

DAFTAR PUSTAKA	66
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	68
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	32
2. Blanko VO2Max	36
3. Penilaian konsumsi oksigen maksimum (VO2Max).....	37
4. Norma lompat jauh tanpa awalan.....	38
5. Norma lari 50 meter	40
6. Norma kelincahan	41
7. Distribusi frekuensi daya tahan aerobik.....	42
8. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai.....	44
9. Distribusi frekuensi kecepatan	45
10. Distribusi frekuensi kelincahan.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Indikator perkembangan berbagai macam factor fisik yang dikembangkan pada usia anak-anak dan remaja.....	12
2. Otot tungkai atas	19
3. Otot tungkai bawah.....	20
4. Kerangka konseptual	29
5. Bentuk pelaksanaan bleep test	35
6. Tes lompat jauh tanpa awalan.....	37
7. Tes lari 50 meter	39
8. Lintasan shuttle- run 4x 10 meter	40
9. Histogram daya tahan aerobik	43
10. Histogram daya ledak otot tungkai	45
11. Histogram kecepatan	46
12. Histogram kelincahan	48
13. Histogram kondisi fisik	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data penelitian	68
2. Deskripsi data daya tahan aerobik (VO2Max)	69
3. Deskripsi data daya ledak otot tungkai	70
4. Deskripsi data kecepatan	71
5. Deskripsi data kelincahan	72
6. Deskripsi data kondisi fisik SSB Ripan's	73
7. Form penghitung MFT	74
8. Tabel penilaian VO2Max	75
9. Dokumentasi penelitian	80
10. Struktur organisasi SSB Ripan's	81
11. Surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.....	82
12. Surat izin penelitian dari SSB Ripan's Lubuk Buaya kota Padang	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri.

Dalam masyarakat global yang di pisahkan oleh perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran sepak bola tidak terkait oleh umur, jenis kelamin agama, kebudayaan, atau batasan etnik. Dengan perkembangan zaman yang begitu pesat sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas, yaitu manusia yang memiliki skill dan prestasi, baik prestasi akademik maupun *non* akademik. Prestasi akademik dapat dicapai melalui pengembangan kemampuan individu dalam bidang kemampuan ilmu pengetahuan atau kemampuan *kognitif*. Sedangkan prestasi yang *non* akademik inilah yang dapat dicapai salah satunya melalui kegiatan olahraga.

Pencapaian prestasi olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana,

berjenjang, dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan suatu bangsa.

Di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-undang republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Bab II Pasal IV tentang sistem keolahragaan nasional sebagai berikut:

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

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa olahraga termasuk salah satu tujuan yang akan dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Melalui olahraga diharapkan dapat menciptakan suatu penampilan sikap baru pembangunan untuk mencapai suatu prestasi olahraga yang optimal, diharapkan agar pembinaan olahraga dapat terus ditingkatkan optimal untuk kesehatan.

Untuk mencapai prestasi puncak banyak sekali faktor pendukung yang menentukan seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Selain ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga untuk meningkatkan prestasi dibutuhkan juga pendanaan yang cukup, optimalnya semua faktor pendukung dan pihak terkait bertanggung jawab atas perkembangan dan peningkatan prestasi suatu cabang olahraga khususnya olahraga sepakbola.

Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik para pemainnya.

Dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik merupakan hal penting dalam latihan untuk mencapai hasil yang baik nantinya. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola untuk mencapai prestasi yang tinggi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan atlet terhadap tuntutan- tuntutan khusus suatu cabang olahraga terutama cabang sepakbola. Artinya olahraga sepakbola juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Dalam permainan sepakbola, pemain harus bisa melakukan tehnik- tehnik permainan sepakbola yang didukung oleh kondisi fisik yang baik dan prima. Menurut Mielke (2007: ix) “Dalam permainan sepakbola program penjagaan kondisi fisik pemain sepakbola hendaknya meliputi latihan kelincahan, latihan lari cepat untuk meningkatkan anaerobik, latihan lari secara terus menerus untuk

meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang.” Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti: *shooting, dribbling, control* dan *passing*.

SSB Ripan’s merupakan salah satu SSB yang menjadi kebanggaan masyarakat di Lubuk Buaya Padang. SSB ini sudah berdiri sejak tahun 2004 dan di latih oleh M. Jeki selaku pelatih utama, sarana dan prasarana dikenal dengan Aak dan pelatih kipernya Aidil. Pelatih- pelatih ini telah berusaha untuk membina anak didiknya dengan semaksimal mungkin untuk itu jadwal latihan SSB Rifan’s ini dilakukan 3x dalam satu minggu, yaitu dilakukan pada Selasa sore, Kamis sore dan Minggu sore di lapangan Opel Lubuk Buaya Padang Sumatera Barat. Pada program latihan 3x dalam seminggu ini diharapkan pemain-pemain muda dapat berkembang sehingga bisa menjadi pemain yang berkualitas untuk bisa ikut bersaing dalam mengharumkan nama Sumatera Barat nantinya.

Berdasarkan pengamatan dan dari informasi yang peneliti dapatkan prestasi SSB Ripan’s ini belum cukup bagus. Baru- baru ini juga SSB Rifan’s mengikuti pertandingan Liga Forum Komunikasi Kariawan PT. Semen Padang (FKKSP) di lapangan Imam Bonjol dan lapangan Cubadak PT. Semen Padang dan hasilnya tim tidak lolos dari penyisihan grup. Mereka bermain 3 kali hanya memenangkan satu pertandingan dan dua kali kekalahan. Permainan para pemain cukup bagus pada menit- menit awal namun pada saat memasuki 10 menit terakhir pemain sering melakukan kesalahan. Apabila hal ini dibiarkan dikhawatirkan prestasi akan sulit di raih, sebab apabila pemain tidak bisa bertanding dengan waktu yang maksimal, hal ini akan membuat tim sering kemasukan gol.

Berdasarkan uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti. Peneliti tertarik melakukan penelitian dengan apa yang terjadi terhadap pemain SSB ini, diduga kondisi fisik para pemain SSB Rifan's ini berpengaruh besar terhadap kekalahan yang dialami. Maka dari itu peneliti akan meninjau kondisi fisik pemain sepak bola SSB Rifan's Lubuk Buaya Padang. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang dijadikan langkah antisipasi oleh pelatih untuk peningkatan prestasi.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, banyak faktor- faktor yang diidentifikasi permasalahan yang muncul, yang nantinya merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya prestasi sekolah sepakbola Rifan's diantaranya:

1. Teknik
2. Mental
3. Sarana dan prasarana
4. Kondisi Fisik
5. Program latihan
6. Gizi
7. Pelatih
8. Motivasi

C. Pembatasan masalah

Agar masalah dalam penelitian ini tidak terlalu luas serta sesuai dengan yang dituju, maka perlu di adakan pembatasan masalah karena keterbatasan

kemampuan dan keterbatasan waktu dan dana, maka penelitian ini hanya akan melihat tingkat kondisi fisik pemain sekolah sepakbola Ripan's, meliputi:

1. Daya tahan VO2 Max
2. Daya ledak
3. Kecepatan
4. Kelincahan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah daya tahan VO2 Max pemain sepak bola SSB Ripan's Lubuk Buaya Padang?
2. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai pemain sepak bola SSB Ripan's Lubuk Buaya Padang?
3. Bagaimanakah kecepatan pemain sepak bola SSB Ripan's Lubuk Buaya Padang?
4. Bagaimanakah kelincahan pemain sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah, maka dapat disampaikan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola Ripan's Lubuk Buaya Padang yang meliputi:

1. Daya tahan VO2 Max pemain sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya Padang.

2. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya Padang.
3. Kecepatan pemain sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya Padang.
4. Kelincahan pemain sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya Padang.

F. Kegunaan penelitian

Hasil penelitian ini dapat diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi sekolah sepakbola Rifan's sebagai bahan masukan dalam peningkatan kualitas dan prestasi olahraga sepakbola.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih sekolah sepakbola Rifan's untuk menyusun program latihan selanjutnya yang relevan.
4. Sebagai masukan bagi pemain untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.
5. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kondisi fisik dari 21 orang pemain sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik (*VO2Max*) pemain sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang tidak ada pemain klasifikasi sangat baik, tidak ada pemain klasifikasi baik, 5 Orang (23.81%) pemain klasifikasi sedang, 16 orang (76.19%) pemain klasifikasi kurang..
2. Daya ledak otot tungkai pemain SSB Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang tidak ada pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sangat baik dan baik, 2 orang (9.52 %) pemain memiliki daya ledak otot tungkai klasifikasi sedang, 5 orang (23.81 %) pemain memiliki daya ledak otot tungkai klasifikasi kurang, dan 14 orang (66.67 %) pemain memiliki daya ledak otot tungkai klasifikasi sangat kurang.
3. Kecepatan pemain sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang, 1 orang (4.76%) pemain yang memiliki kecepatan dengan klasifikasi sempurna dan sangat baik, 5 orang (23.81%) pemain klasifikasi baik, 5 orang (23.81%) pemain klasifikasi sedang, 7 orang (33.33%) pemain klasifikasi kurang dan 3 orang (14.28%) pemain dengan klasifikasi kurang sekali.

4. Kelincahan pemain sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang, tidak ada pemain yang memiliki kelincahan tungkai dengan klasifikasi sempurna dan sangat baik, 4 orang (19.5%) pemain klasifikasi baik, 14 orang (66.67%) pemain klasifikasi sedang, 3 orang (14.29%) pemain klasifikasi kurang dan tidak ada pemain dengan klasifikasi kurang sekali.
5. Kondisi fisik pemain sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kondisi fisik dari 21 orang pemain sepakbola SSB Ripan's Lubuk Buaya kota Padang, 2 orang (9,52%) pemain memiliki kondisi fisik dalam klasifikasi sangat baik, 6 orang (28,57%) pemain memiliki kondisi fisik dalam klasifikasi baik, 7 orang (33,34%) pemain memiliki kondisi fisik dalam klasifikasi sedang, 5 orang (23,81%) pemain memiliki kondisi fisik dalam klasifikasi kurang, dan 1 orang (4,76%) pemain memiliki kondisi fisik dalam klasifikasi sangat kurang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan sundulan bola yaitu :

1. Pelatih, disarankan untuk meningkatkan latihan kondisi fisik pemain terlebih dahulu, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga, serta membuat program latihan lebih maksimal, sehingga

ada petunjuk dalam setiap latihan dan target yang akan dicapai menjadi jelas.

2. Bagi para atlet agar meningkatkan kemampuan kondisi fisik, yaitu lebih disiplin dalam beristirahat, memakan makanan yang cukup dan lebih serius dalam mengikuti latihan yang telah diberikan oleh pelatih dan lebih memiliki motivasi berprestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. Pembinaan kondisi Fisik. DIP Universitas Negeri Padang
- _____. 2009. Tes Pengukuran dan evaluasi penjas. Padang: FIK UNP.
- A. Muri. Yusuf. 2005. Metodologi Penelitian. Padang: UNP Press
- Bafirman. 1999. Sport Medicine. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Harsono. 1988. *Coaching* dan Aspek- aspek Psikologis dalam *Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- Hendri. Irawadi. 2013. Kondisi fisik dan pengukurannya. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Herwin. 2006. Latihan Fisik untuk Pembinaan Usia Muda. Yogyakarta: JORPRES
- Ismaryati. 2006. Tes pengukuran olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Lutan. 1999. Manusia dan Olahraga. ITB dan FPOK/ IKIP Bandung.
- Mielke, Danny. 2007. Dasar- dasar Sepakbola. Pakar Raya: Bandung
- Muliawan, Jasa Ungguh. 2014. Metode Penelitian Pendidikan dengan Studi Kasus. Yogyakarta: Gava Media
- Nurhasan. 2000. Tes Pengukuran Olahraga. FPOK- UPI
- Omar, Faiz. 2003. At a Glance Anatomi. Jakarta: Erlangga
- Pesurney, Paulus. 2004. Latihan fisik olahraga. Yogyakarta: Pusat pendidikan dan penataran KONI pusat.
- Sajoto, Mochammad. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian *Kuantitatif, Kualitatif*, dan kombinasi (*Mixed Methods*), Bandung: CV. Alfabeta. Cet. Ke- 2
- Suharno. 1985. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga
- Syafruddin. 1999. Dasar- dasar Kepelatihan Olahraga. FIK- UNP Padang.