

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMAN 1
BATANG KAPAS KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

***Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang***



Oleh :

**Ilhamifal Arazi
56020**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMAN 1 Batang
Kapas Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Ilhamifal Arazi

NIM : 56020

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

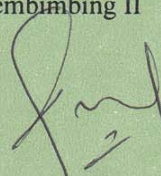
Disetujui :

Pembimbing I



Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO
NIP. 1963 0104 199001 1002

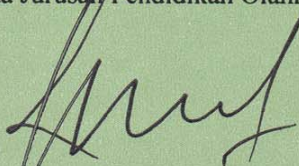
Pembimbing II



Dr. Emral, M.Pd
NIP. 1958 1220 198602 1002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 1959 0705 198503 1002

HALAMAN PENGESAHAN

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

**Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMAN 1
Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan**

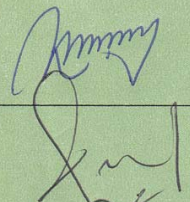
Nama : Ilhamifal Arazi
NIM : 56020
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji:

Ketua : Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO

1.



Sekretaris : Dr. Emral, M.Pd

2.



Anggota : Atradinal, S.Pd., M.Pd

3.



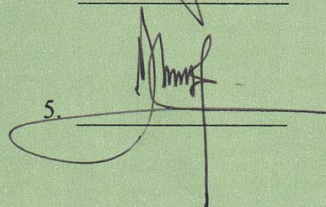
Anggota : Drs. Zalfendi, M.Kes

4.



Anggota : Drs. Yaslindo, MS

5.



ABSTRAK

Ilhamifal Arazi, 2014: Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Pemain Sepakbola SMAN 1 Batang Kapas, yang berkenaan dengan daya tahan aerobik, kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan.

Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola SMAN 1 Batang Kapas yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling jenuh*, dengan jumlah sampel sebanyak 22 orang. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil masing-masing kondisi fisik atlet. Daya tahan aerobik dengan *bleep test*, kecepatan dengan tes lari 50 m, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump*, kelincahan dengan tes *zig-zag run*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistic deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data diperoleh hasil : 1) Kemampuan daya tahan aerobik dari 22 orang sampel yaitu (100%) dengan kategori sedang. 2) Kecepatan dari 22 orang sampel, 11 orang yaitu (50%) dengan kategori sedang, 10 orang (45,5%) dengan kategori kurang, 1 orang (4,5%) dengan kategori kurang sekali. 3) Kemampuan daya ledak otot tungkai dari 22 orang sampel, 5 orang (22,73%) dengan kategori sangat baik, 8 orang (36,36%) dengan kategori baik, 4 orang (18,18%) dengan kategori sedang, 3 orang (13,64%) dengan kategori sedang dan 2 orang (9,09%) dengan kategori sangat kurang. 4) Kelincahan dari 22 orang sampel, 6 orang sampel yaitu (27,27%) dengan kategori baik, 12 orang sampel (54,55%) dengan kategori cukup, 4 orang (18,18%) dengan kategori kurang.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan”**. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat penyelesaian program Strata satu (S₁) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan proposal ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan perhatian dan fasilitas untuk mahasiswa selama menjalani studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang selalu sabar melayani mahasiswa untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO pembimbing I dan Dr. Emral, M.Pd, pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Zalfendi, M.kes, Drs. Yaslindo, Ms dan Atradinal, S.Pd, M.Pd Tim penguji yang telah memberikan saran, arahan, masukan dan kritikan selama menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak (Ali Akbar) dan ibu (Syamsuarni), kakak dan adik serta keluarga besar penulis, yang telah memberikan bantuan moril maupun materil dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa tahun 2010 Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan Saudara berikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Aamiin...

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN	
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	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan penelitian	10
F. Kegunaan Penelitian	10
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Permainan Sepakbola	12
2. Kondisi Fisik.....	17
B. Unsur-Unsur kondisi fisik	20
C. Kerangka Konseptual	27
D. Pertanyaan Penelitian.....	29
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Definisi Operasional	31

E. Jenis dan Sumber Data	32
F. Prosedur Penelitian	33
G. Instrument Penelitian	34
H. Teknik Pengumpulan Data	34
I. Tekknik Analisis Data	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	46
B. Pembahasan.....	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Klasifikasi Vo2 Max Putra.....	36
3. Klasifikasi Vo2 Max Putra.....	38
4. Norma Lari Sprint 50 Meter.....	41
5. Penilaian <i>Standing Long Jump Test</i>	42
6. Norma Lari <i>Zig-Zag Run</i>	44
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	46
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan	48
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	49
10. Distribusi Frekuensi Kelincahan	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Konseptual	29
2. Lintasan Lari Sprint 50 Meter	41
3. Tes Standing Broad Jump	42
4. <i>Zig-Zag Run</i>	44
5. Histogram Daya Tahan Aerobik	47
6. Histogram Kecepatan	49
7. Histogram daya ledak otot tungkai	50
8. Histogram Kelincahan.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Analisa Tingkat Daya Tahan Aerobik.....	64
2. Analisa Tingkat Kecepatan	65
3. Analisa Daya Ledak Otot Tungkai.....	66
4. Analisa Kelincahan	67
5. Dokumentasi Penelitian	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat sekarang ini sepakbola telah menjadi olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia khusus masyarakat Indonesia. Fakta membuktikan bahwa saat ini sepakbola menduduki peringkat pertama pada deretan olahraga-olahraga yang paling digemari. Tak heran permainan yang menggunakan kaki ini dimainkan oleh semua kalangan mulai dari masyarakat pedesaan, kalangan perkantoran, sampai pada warga perkotaan yang tinggal di komplek-komplek perumahan. Bahkan sudah banyak ditemui lapangan sepakbola di sekolah, kampus, di pedesaan dan perkotaan.

Usaha pemerintahan Indonesia dalam pembinaan prestasi olahraga tidak hanya dilakukan dipusat saja, tetapi harus sudah tersentu ke daerah-daerah tanah air, kepada daerah diberikan kebebasan untuk mendirikan klub pada setiap cabang olahraga agar dapat membina atlet yang nantinya dapat melahirkan bibit atlet yang bisa berlaga disetiap kejuaraan dan bisa mengharumkan klub tempat kita berlatih dan bisa mengharumkan nama daerah dan bangsa indonesia.

Berbagai klub olahraga di Indonesia baik ditingkat Pusat, Propinsi dan daerah berperan dalam pembinaan atlet dalam UU RI NO 3 pasal 27 ayat 4 (2005:16) tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat

nasional dan daerah, yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa pentingnya pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi dengan berbagai cara seperti memberdayakan perkumpulan sepakbola. Seiring dengan itu Soekarman dalam Teguh (2012:2) mengatakan bahwa “pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan ke peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa”. Untuk dapat mencapai tujuan tersebut ditentukan beberapa faktor diantaranya yaitu faktor intrinsik yang berasal dari dalam diri seseorang dan juga adanya faktor ekstrinsik yang berasal dari luar. Faktor intrinsik seperti unsur-unsur dalam kondisi fisik seperti kekuatan, keseimbangan, daya tahan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, kelentukan dsb. Selain itu, kondisi psikologis seperti mental, motivasi dan percaya diri juga berpengaruh terhadap prestasi seseorang. Termasuk juga diantaranya teknik yaitu cara-cara atau langkah-langkah dalam bermain. Dalam bermain sepakbola ada beberapa teknik yang perlu dikuasai seperti teknik *passing* (operan), *shooting* (tendangan ke gawang), *dribbling* (menggiring bola), *heading* (sundulan), dan berbagai teknik lainnya. Dengan adanya penguasaan teknik yang tentu akan dapat menunjang prestasi yang lebih baik lagi. Sehubungan dengan hal itu taktik sebagai siasat dalam bermain juga perlu diperhatikan, karena tanpa ada siasat dalam bermain tentu cara bermain yang dilakukan pemain akan mudah diketahui oleh orang lain. Selain hal itu yang juga perlu diperhatikan yaitu status gizi, karena dengan gizi yang baik dan

seimbang akan menjadikan pemain dalam kondisi kesehatan yang baik dibanding dengan pemain yang tidak memperoleh gizi yang baik dan seimbang, termasuk juga istirahat yang cukup dan teratur.

Sehubungan dengan hal itu, faktor ekstrinsik yang mempengaruhi prestasi seseorang diantaranya yaitu program latihan yang disusun pelatih sudah sesuai dengan apa yang diharapkan dan dibutuhkan oleh pemain, sarana prasarana sebagai pendorong kegiatan agar dapat berjalan dengan baik apakah sudah memadai, serta dukungan dan dorongan pelatih maupun orang tua juga berpengaruh terhadap peningkatan prestasi.

Dari uraian tersebut dapat dilihat bahwa prestasi olahraga sepakbola didukung oleh banyak hal, diantaranya kualitas fisik dan penguasaan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat dan teknik yang ada melalui pembinaan dan perkembangan program secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang terampil sehat jasmani dan rohani guna untuk menghadapi masa depan terutama di bidang sepakbola. Dalam sepakbola unsur-unsur kondisi fisik yang sangat penting diperhatikan diantaranya adalah daya tahan aerobik , kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Karena hal ini dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain sepakbola pada saat bermain di lapangan. Dalam pertandingan pemain harus bertahan selama 2x45 menit dalam suatu pertandingan.

Namun berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti di lapangan, pada saat latihan dan mengikuti turnamen terlihat bahwa pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas belum juga dapat berhasil mencapai hasil yang

maksimal atau belum memuaskan. Hal ini disebabkan banyak hal, namun diantaranya yang penulis perhatikan yaitu faktor kondisi fisik pemain yang belum terlatih terutama daya tahan aerobik pemain, terlihat pada saat pertandingan pemain hanya mampu menunjukkan pemain yang prima dan bagus di babak pertama. Pada babak kedua pemain sudah mulai nampak kelelahan dan kehabisan stamina untuk mengimbangi permainan lawan dan pada menit-menit terakhir pemain ada yang mengalami kram pada bagian betis pemain, mestinya pemain mampu beraktifitas fisik selama 90 menit dalam suatu pertandingan sepakbola. Daya tahan aerobik pemain sudah mulai menurun dan terlihat pada saat terjadi serangan balik dari pemain lawan, pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas tidak mampu untuk kembali ke daerah pertahanan sehingga lawan leluasa untuk mencetak gol. Selain hal itu, kecepatan pemainpun terlihat rendah sekali, hal ini terlihat disaat mengejar bola pacuan, pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas sering kehilangan bola karena sering kalah dalam adu kecepatan disaat mengejar bola. Sehubungan dengan hal itu daya ledak otot tungkai pemainpun juga terlihat rendah, hal ini sesuai dengan kondisi di lapangan dimana pemain tak mampu melakukan *shooting* yang cepat dan kuat, sehingga bola hasil tendangan ke gawang mudah dikontrol oleh kiper lawan sehingga kesempatan untuk mencetak gol minim sekali. Kemudian kelincahan pemain yang merupakan komponen yang sangat dibutuhkan dalam sepakbola seperti mengiring bola dan mengubah arah pada saat bermain. Tanpa adanya kelincahan yang baik tentu lawan dapat dengan mudah merampas bola yang

dikuasai pemain, sehingga pemain sering kehilangan bola. Tentu hal ini perlu diperhatikan karena tanpa adanya tindakan perbaikan tentu pemain lawan dengan mudah melakukan serangan kedalam pertahanan pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas. Sehingga gawang dengan mudah di bobol pemain lawan, jika hal ini terus diabaikan dan dibiarkan maka peningkatan prestasi pemain akan sulit dicapai.

Peneliti melihat pada waktu latihan, Pelatih sepakbola SMAN 1 Batang Kapas tidak memiliki program latihan kondisi fisik yang akan diberikan pada saat latihan. Terlihat setelah melakukan latihan peregangan dan pemanasan, pemain diberikan teknik, setelah itu pemain langsung bermain sepakbola di lapangan. Mestinya pelatih lebih mengutamakan masalah fisik pemain dan membuat program latihan fisik agar kondisi fisik pemain lebih kuat. Dan pada saat melakukan pertandingan terlihat pemain tidak punya kondisi fisik yang baik dan mental yang terlatih, pada babak pertama saja pemain sudah mulai lemah berbeda dengan pemain lawan yang mereka masih terlihat kuat, mereka lebih terlatih dari pada pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas. Dalam permainan sepakbola, banyak unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih, seperti daya tahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kelentukan dsb. Setiap unsur kondisi fisik tersebut berpengaruh terhadap kemampuan dalam bermain sepakbola. Seperti daya tahan, tanpa adanya daya tahan yang baik tentu pemain akan cepat lelah dalam bertanding. Contoh lainnya kecepatan, kecepatan sangat dibutuhkan dalam bermain, baik di saat mengejar bola

lawan maupun disaat mendribbling bola dan memotong lajunya bola, tanpa didukung dengan kecepatan yang baik tentu pemain tidak akan mampu bermain dengan cepat dan bola yang dikuasai lawanpun tak bisa dikejar. Begitu juga selain itu, daya ledak otot tungkai juga berguna di saat melakukan *shooting* dan *heading*, kelincahan yang berfungsi untuk mengubah arah dengan lincah tanpa terganggu keseimbangan. Tanpa didukung dengan kondisi fisik tersebut tentu pemain tidak akan mudah bermain dengan baik.

Selain kondisi fisik yang perlu dikuasai oleh pemain yaitu teknik, taktik maupun strategi. Teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, dan oleh sebab itu, harus dipersiapkan sebaik mungkin. Penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik. Hal itu berarti, penguasaan teknik yang baik akan dapat membantu menghemat penggunaan tenaga. Ini berarti bahwa semakin baik penguasaan teknik suatu cabang olahraga maka semakin hemat dalam pemakaian tenaga yang dikeluarkan. Teknik yang perlu dikuasai seperti teknik *passing* (operan), *shooting* (tendangan ke gawang), *dribbling* (menggiring bola), *heading* (sundulan), dan berbagai teknik lainnya. Teknik dalam permainan jelas sangat dibutuhkan, karena tanpa teknik yang baik tentu permainan yang diperagakan juga akan terlaksana dengan kurang baik. Sehubungan dengan hal itu, Taktik maupun strategi merupakan komponen prestasi olahraga yang ketiga setelah kondisi fisik dan teknik. Kemampuan taktik di batasi oleh tingkat penguasaan kondisi fisik dan teknik, kemampuan daya pikir dan kemampuan psikis. Ini

berarti bahwa pengembangan taktik/strategi sangat ditentukan penguasaan kondisi fisik dan teknik serta kemampuan daya pikir (intelektual). Hal ini disebabkan, taktik/strategi tidak mungkin dapat dikuasai dan dikembangkan tanpa didukung oleh kondisi fisik, teknik dan daya pikir baik. Taktik/strategi merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam pertandingan/kompetisi. Oleh sebab itu, harus dipersiapkan secara terprogram dengan baik melalui proses pembinaan dan latihan olahraga.

Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap penampilan pemain dalam bermain yaitu motivasi. Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri seseorang untuk berbuat. Dengan adanya dorongan atau motivasi yang baik tentu pemain akan berusaha lebih keras dan gigih lagi untuk berlatih dan berlatih agar kemampuan bermainnya meningkat. Namun, bagi pemain yang kurang motivasi akan terlihat malas dan tidak bersemangat baik ketika latihan maupun bertanding. Oleh sebab itu motivasi, juga menjadi pendorong yang kuat untuk lebih baik lagi.

Disamping hal itu, program latihan yang dijalankan pemain dalam latihan juga berpengaruh terhadap kemampuan bermain, karena program latihan dapat mempengaruhi kemampuan bermain pemain. Tanpa adanya program latihan yang tersusun secara sistematis, terarah dan sesuai tentu terkadang latihan tidak berjalan dengan baik, sehingga latihan yang dilakukan bisa tidak bermanfaat. Oleh sebab itu, program latihan hendaknya juga menjadi perhatian bagi pemain maupun pelatih guna meningkatkan kemampuan bermain.

Selain unsur di atas asupan gizi dan istirahat juga sangat berpengaruh terhadap permainan pemain, dimana pemain bergerak melakukan berbagai kegiatan fisik dengan membutuhkan energi. Seandainya pemain tidak memperhatikan makanan yang dikomsumsinya sehari-hari dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi tentu akan berpengaruh terhadap ketahanan bermain. Dari segi istirahat, jika pada malam hari pemain lebih sering bergadang tentu pada saat latihan sering terlambat datang dan tidak bergairah. Jika hal tersebut dibiarkan saja tentu pemain tidak akan bisa latihan dengan kondisi fisik yang sehat dan bugar, sehingga hal tersebut dapat memberikan efek negatif terhadap prestasi tim sepakbola SMAN 1 Batang Kapas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik terhadap prestasi pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas.
2. Teknik terhadap prestasi pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas.
3. Taktik terhadap prestasi pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas.
4. Motivasi terhadap prestasi pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas.
5. Program latihan terhadap prestasi pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas.

6. Status gizi yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas.
7. Istirahat yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya komponen-komponen yang akan diteliti, maka peneliti membatasi penelitian dengan fokus terhadap kondisi fisik pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas yang terdiri dari :

1. Daya tahan pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas.
2. Kecepatan pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas.
3. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas.
4. Kelincahan pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat daya tahan yang dimiliki pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki pemain Sepakbola sepakbola SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan?
4. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMAN

1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tentang :

1. Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas kabupaten pesisir selatan.
2. Tingkat kecepatan yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama pada cabang olahraga sepakbola.
2. Pemain yang mengikuti latihan untuk dapat meningkatkan kondisi fisik dalam bermain sepakbola.
3. Pelatih, guru atau pembina sepakbola sebagai masukan dalam menetapkan serta menyusun program latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik dalam bermain sepakbola.

4. Peneliti, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti hal yang sama.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Kemampuan daya tahan aerobik dari 22 orang sampel yaitu 100% dengan kategori sedang.
2. Kecepatan dari 22 orang sampel, 11 orang yaitu (50%) dengan kategori sedang, 10 orang (45,5%) dengan kategori kurang, 1 orang (4,5%) dengan kategori kurang sekali.
3. Kemampuan daya ledak otot tungkai dari 22 orang sampel, 5 orang (22,73%) dengan kategori sangat baik, 8 orang (36,36%) dengan kategori baik, 4 orang (18,18%) dengan kategori sedang, 3 orang (13,64%) dengan kategori sedang dan 2 orang (9,09%) dengan kategori sangat kurang.
4. Kelincahan dari 22 orang sampel, 6 orang sampel yaitu (27,27%) dengan kategori baik, 12 orang sampel (54,55%) dengan kategori cukup , 4 orang (18,18%) dengan kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah terhadap kondisi fisik Pemain Sepakbola SMAN 1 Batang Kapas, yaitu :

1. Bagi pelatih sepakbola pada umumnya, khususnya pelatih Sepakbola SMAN 1 Batang Kapas disarankan untuk melatih daya tahan aerobik,

kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelincahan, serta unsur-unsur kondisi fisikal lainnya secara terprogram, sistematis dan kontiniu.

2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya Pemain Sepakbola SMAN 1 Batang Kapas disarankan dapat meningkatkan daya tahan aerobik, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelincahan dan unsur-unsur kondisi fisik lainnya dengan cara melakukan latihan secara disiplin, sistematis dan berkesinambungan. Serta selalu berupaya menjaga konsumsi makanan terhadap makanan yang bergizi, serta mengimbangnya dengan istirahat yang cukup.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang : FIK UNP
- , (1999). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian (edisi revisi v)*. Jakarta Rineka Cipta
- Emral. (2014). *Metodologi Latihan Fisik*. Padang : Sukabina Press
- Salman Erick. 2013. “Kontribusi Vo_2 maks terhadap kemampuan renang gaya dada 200 meter mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas ilmu keolahragaan Universitas negeri padang”. Skripsi. FIK UNP.
- Hasanah, Ina. (2007). *Sepakbola*. Jakarta : PT. Induk jaya Adi Pratama
- Harsono, (1986). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI pusat.
- Irawadi, Hendri. (2010). *Kondisi Fisik*. FIK UNP
- (2011). *Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Lutan, dkk (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Poerwadarminto. (1984). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Pasurnay, Paulus. (2001) *Latihan Fisik Olahraga*. Yogyakarta : Pusat Pendidikan dan Penataran Koni Pusat
- PSSI. (2008). *Peraturan Umum Pertandingan* : Jakarta
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- . (1999). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP
- Syahara, Sayuti. (2004). *Kemampuan biomototik dan metodologi pengembangan*. Padang : UNP Padang.
- Soekarman, R. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembinaan Pelatih Dan Atlet*. Jakarta : CV. Haji Mas Agung