

**TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR
PEMAIN SEPAK BOLA SSB PRIMA KAMPAR
KABUPATEN KAMPAR PROVINSI RIAU**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Departemen Pendidikan Olahraga
Universitas Negeri Padang



Oleh:

**DENDI RAMADHAN
18086101**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar
Pemain Sepak Bola SSB Prima Kampar Kabupaten
Kampar Provinsi Riau**

Nama : Dendi Ramadhan

NIM/BP : 18086101/2018

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

Disetujui Oleh:

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing

Dr. Emral, M.Pd
NIP. 1958122019866021002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar
Pemain Sepak Bola SSB Prima Kampar Kabupaten
Kampar Provinsi Riau**

Nama : Dendi Ramadhan

NIM/BP : 18086101/2018

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

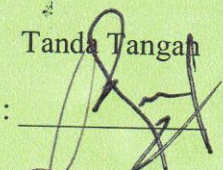
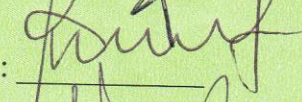
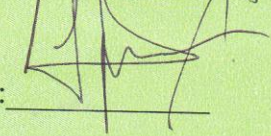
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Emral, M.Pd
2. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Haripah Lawanis, S.Pd M.Pd

Tanda Tangan

: 
: 
: 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, November 2022
Yang membuat pernyataan



Dendi Ramadhan
NIM 18086101

ABSTRAK

Dendi Ramadhan. 2022 : “Tinjauan Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau”.

Masalah dalam penelitian ini rendahnya prestasi pemain sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik dan teknik dasar pemain sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 67 orang, pada Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik pengumpulan data menggunakan *proposivesampling*, maka maka didapatkan sampel penelitian sebanyak 23 orang pemain. Instrumen penelitian adalah dengan tes kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Berdasarkan Hasil penelitian yang telah di analisis maka dapat disimpulkan yaitu : 1) Kondisi fisik pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau dalam kategori kurang. 2) Kemampuan teknik dasar pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau dalam kategori kurang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Teknik Dasar Sepakbola

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau.”.

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya namun demikian saya meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa yang tiada berhenti-henti dan juga dorongan baik moril maupun materil dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil skripsi ini.
2. Prof Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah

memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Emral M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Yulifri M.Pd dan Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada orang-orang yang selalu memberikan support Dendi Ramadhan dan teman-teman yang membantu demi kelancaran skripsi.

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, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ii
DAFTAR GAMBAR.....	i
DAFTAR LAMPIRAN	ii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Konsep Dasar Sepakbola	10
2. Hakikat Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia atau Filanesia	11
3. Teknik Dasar Bermain Sepakbola	43
4. Hakikat Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia atau Filanesia	11
B. Kerangka Konseptual.....	46
C. Hipotesis Penelitian	47
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	48

D. Populasi dan Sampel.....	49
E. Instrumen	50
F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Teknik Analisis Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	60
1. Kekuatan Otot Tungkai	60
2. Kecepatan	61
3. Kelincahan	62
4. Dayatahan	64
5. Kondisi Fisik.....	65
6. Teknik Dasar Sepakbola	66
B. Pembahasan	67
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	79
DOKUMENTASI.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	49
2. Kategori Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.....	56
3. Rumus Pengkategorian Kemampuan Fisik Dengan Menggunakan Mean Dan Standar Deviasi.....	57
4. Skala Penilaian Tes Pengembangan Kecakapan <i>David Lee</i>	59
5. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai	60
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	61
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan	63
8. Distribusi Frekuensi Dayatahan	64
9. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik	65
10. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	47
2. <i>Vertical Jump</i>	51
3. <i>The Linear Sprint Test</i>	53
4. <i>Illinois Agility Run Test</i>	54
5. <i>Yo-Yo Inttermitent Endurance Test Level 1</i>	55
6. Lapangan Tes Pengembangan Kecakapan <i>David Lee</i>	58
7. Histogram Kekuatan Otot Tungkai	61
8. Histogram Kecepatan	62
9. Histogram Kelincahan.....	63
10. Histogram Dayatahan.....	64
11. Histogram Kondisi Fisik	66
12. Histogram Kemampuan Teknik Dasar.....	67
13. Tes Kekuatan Otot Tungkai	87
14. Tes Kecepatan	88
15. Tes Kelincahan.....	89
16. Tes Dayatahan.....	90
17. Tes Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola	91
18. Foto Bersama	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabulasi Data Kekuatan Otot Tungkai	79
2. Tabulasi Data Kecepatan	80
3. Tabulasi Data Kelincahan	81
4. Tabulasi Data Dayatahan	82
5. Tabulasi Data Kondisi Fisik dengan T - Score	85
6. Tabulasi Data Kemampuan Teknik Dasar	86
7. Foto Dokumentasi	87
8. Surat Izin Penelitian Universitas	93
9. Surat Balasan Penelitian	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, siasial dan budaya. Sedangkan keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan dan evaluasi (UU No. 11 Tahun 2022).

Olahraga memiliki tujuan tertentu, tergantung kepada jenis olahraga yang akan diikuti. Diantaranya olahraga pendidikan, olahraga kesehatan dan kebugaran, olahraga rekreasi, olahraga rehabilitasi, olahraga tradisional dan olahraga prestrasi. Bahkan semakin berkembangnya jaman semakin banyak cabang olahraga yang bermunculan, yang merupakan modifikasi dari olahraga yang sudah ada ataupun memang baru. Adapun macam olahraga yaitu salah satunya adalah olahraga prestasi.

Olahraga prestasi menurut UU No.11 Tahun 2022 adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan. Olahraga prestasi dapat dicapai dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang baik. Olahraga prestasi biasanya ditandai dengan kemenangan atas lawan, mencetak gol, poin dan demonstrasi hasil terhadap

waktu, jarak, berat, akurasi, memukul target, dan lain sebagainya. Di dalam olahraga selalu ada keinginan mencapai prestasi tertinggi sebagai acuan dalam evaluasi untuk meningkatkan prestasi ataupun mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Dari sekian banyak cabang olahraga, cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Saat ini sepakbola tidak hanya sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu harus didukung oleh fisik dan teknik dasar yang baik.

Meraih kemenangan adalah tujuan utama sebuah tim dalam pertandingan sepakbola, Maka dari itu sebuah tim yang bagus harus mampu menerapkan empat momen bermain sepakbola yaitu ; menyerang, transisi, bertahan, dan transisi lagi. Dalam sepakbola tim harus mempunyai kemampuan keterampilan tersebut, baik keterampilan menyerang, maupun keterampilan bertahan dan transisi karena faktor tersebut sangat menunjang dalam keberhasilan sebuah tim.

Dalam momen penyerangan selalu dimulai dengan fase membangun serangan. Untuk bisa membangun serangan, tim perlu melakukan berbagai aksi sepakbola. Baik aksi menggunakan bola seperti *dribbling*, *passing*, *headling*, *shooting* dan sebagainya. Dan ada juga aksi tanpa bola seperti menciptakan ruang, berlari ke ruang kosong, *support* dan sebagainya.

Ada dua cara yang bisa dilakukan saat menyerang, yakni dengan melakukan serangan cepat dan membangun serangan dari bawah. Untuk

membangun serangan cepat, pemain diharuskan cermat melihat rekannya yang memiliki ruang kosong. Sementara untuk menyerang dari bawah, yang harus dilakukan adalah semua pemain harus menyebar sehingga membuat area bermain menjadi lebih besar.

Kekompakan menjadi salah satu kunci utama dalam melakukan transisi. Saat kehilangan bola, semua pemain kompak untuk turun membantu pertahanan, dengan tujuan mempersempit ruang buat lawan. Saat berhasil merebut bola, pemain yang pegang bola harus punya pola pikir untuk mengalirkan bola kedepan. Sementara pemain yang lain harus cepat bergerak mengisi ruang - ruang yang kosong.

Pada momen bertahan, dimulai fase ganggu lawan bahkan membangun serangan dari sebuah aksi sepakbola yang dilakukan pada fase ini seperti *passing, marking, covering, tackling* dan sebagainya. Dalam hal bertahan, tentunya kemampuan individu pemain akan sangat berdampak kepada taktik bertahan yang telah direncanakan. Setiap pemain harus mempunyai fondasi teknik bertahan yang bagus sehingga mampu menjalankan taktik yang instruksikan oleh pelatih. Bertahan tidak selalu dilakukan oleh pemain belakang atau pemain bertahan, namun semua pemain juga harus mampu membantu untuk bertahan sehingga mampu menciptakan pertahanan yang baik. Bertahan juga tidak selalu dilakukan didaerah di daerah lapangan belakang atau di daerah pertahanan, namun juga bisa dilakukan di daerah lapangan tengah dan depan.

Bermain sepakbola dengan baik dan terampil melibatkan banyak faktor. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi sepak bola seperti : Kondisi fisik, teknik, mental, strategi, motivasi berlatih, dll. Kondisi fisik yang prima merupakan salah satu faktor yang menjadi tuntutan yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Kondisi fisik yang prima merupakan modal dasar untuk dapat mengembangkan potensi yang ada didalam diri pemain.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, keletukan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan pesyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik (Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 2, Tahun 2020).

Dengan memiliki kondisi fisik yang baik akan membantu pemain dalam mempelajari teknik dasar, dapat mencegah pemain dari cedera, dan mendukung penampilannya dalam bermain atau bertanding. Teknik dasar yang ada merupakan pondasi awal yang harus dikuasai dengan baik oleh pemain sepakbola, sehingga akan memberi kemudahan dalam memainkan bola di semua situasi permainan. Bertolak dari segi fisik dan teknik, permainan

sepakbola yang berkualitas harus didukung dengan teknik yang cemerlang baik taktik individual maupun taktik tim dan mental juara yang tinggi.

Faktor fisik dan kemampuan teknik sangat berpengaruh terhadap performa pemain ketika bermain. Kemampuan teknik merupakan kemampuan yang harus terus dilatih oleh para pemain, karena kemampuan teknik dasar merupakan kemampuan motorik yang melibatkan banyak sekali koordinasi organ–organ tubuh, sehingga para pemain akan melakukan otomatisasi gerakan pada saat bermain. Kemampuan fisik yang baik maka akan membantu para pemain dalam menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Maka dari itu, kemampuan teknik merupakan syarat mutlak dalam sepakbola dan harus dimiliki oleh setiap pemain. Sekolah sepakbola merupakan salah satu tempat dan wadah dalam pembinaan sepakbola yang diharapkan mampu untuk mendidik atlet dalam segi fisik, teknik, dan mental seorang pemain sepak bola.

Klub Sekolah Sepakbola prima kampar merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di Kecamatan Kampar Timur Kabupaten Kampar yang didirikan pada tahun 2001, yang terdapat kelompok usia dalam Program Latihan Kurikulum Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (2012: 81-91) yaitu, 1) Tingkat Pemula/*Fun Phase* (usia 5-8 tahun), 2) Tingkat Dasar/*Foundation Phase* (usia 9-12 tahun), 3) Tingkat Menengah/*Formative Phase* (usia 13-15 tahun) dan 4) Tingkat Mahir/*Final Phase* (usia 16-20 tahun).

Klub Sekolah Sepak Prima Kampar dulunya memiliki bibit-bibit pemain berprestasi yang mengharumkan nama Kabupaten Kampar. Proses pembinaan yang diberikan pelatih pada pemain sepakbola Prima Kampar sudah mencakup

semua aspek baik itu aspek fisik, teknik, taktik, dan mental serta jadwal latihan yang rutin dengan tujuan agar dapat meningkatkan keterampilan bermain pemain sepakbola Prima Kampar. Pemain Sepakbola Prima Kampar seharusnya mampu meraih prestasi yang membanggakan karena sudah diberikan perhatian dan fasilitas. Pada turnamen sialang cup 2022 SSB Prima Kampar hanya mampu bertahan sampai babak penyisihan. Dan pada open turnamen sungai pinang cup 2018 ssb prima hanya mampu meraih semifinal, dan kalah di semi final dan hanya mampu meraih 4 besar dari turnamen tersebut.

Pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana, organisasi, iklim, cuaca, keluarga, makanan bergizi dan sebagainya.

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara peneliti dengan pelatih sepakbola Prima Kampar bahwa menurut beliau banyak faktor yang menyebabkan tim sepakbola Prima Kampar mengalami kekalahan saat mengikuti pertandingan, salah satunya yaitu kondisi fisik dan kemampuan teknik pemain. Kondisi ini terlihat pada saat babak pertama dimana pemain dapat menampilkan kemampuan fisik yang baik seperti pemain mampu berlari dengan cepat, menendang dengan kuat dan mampu mengatasi kelelahan dan

penampilan dan performa pemain cukup bagus, terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan atlet dapat melaksanakan taktik dan strategi dengan baik serta. Namun pada saat masuk babak kedua terlihat penurunan performa pemain seperti pemain sering mengalami kelelahan, kecepatan dan kekuatan yang mulai menurun serta *passing* yang mulai tidak akurat, *shooting* yang tidak tepat, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang menurun, sehingga pada akhir pertandingan tim sepakbola Prima Kampar mengalami kekalahan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengetahui kemampuan fisik dan teknik dasar pemain sepakbola Prima kampar, dengan judul “Tinjauan Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau .”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu ;

1. Kondisi fisik
2. Teknik
3. Mental
4. Taktik
5. Motivasi berlatih

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, untuk lebih fokusnya penelitian ini, maka penelitian ini dibatasi pada: Kemampuan fisik dan teknik dasar pemain Sepakbola Prima Kampar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu;

1. Bagaimana tingkat kemampuan fisik pemain sepakbola Prima Kampar ?
2. Bagaimana tingkat kemampuan teknik dasar pemain sepakbola Prima Kampar?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini ialah ;

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik pemain sepakbola Prima Kampar.
2. Untuk mengetahui kemampuan teknik dasar pemain sepakbola Prima Kampar.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi ;

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahrag Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar pemain klub Sekolah Sepakbola Prima Kampar Kabupaten Kampar.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik dasar pemain klub Sekolah Sepakbola Prima Kampar Kabupaten Kampar.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada klub Sekolah Sepakbola Prima Kampar Kabupaten Kampar dalam membina dan menciptakan calon bibit - bibit pemain sepakbola yang profesional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang bermanfaat, terutama dalam teori kepelatihan dan sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
6. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Kondisi fisik pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau dalam kategori kurang.
2. Kemampuan teknik dasar pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau dalam kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Pemain diharapkan melakukan latihan yang berguna untuk menjaga kondisi fisik, dengan melakukan aktivitas diluar jam latihan.
2. Bagi pelatih, agar mengevaluasi program latihan untuk teknik dasar dan kondisi fisik sehingga teknik dasar dan kondisi fisik pemain bisa berkategori baik. Pelatih harus dapat menyeimbangkan porsi latihan fisik, taktik dan teknik sehingga prestasi maksimal akan tercapai.
3. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini hanya membahas tentang teknik dasar dan kondisi fisik pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau, peneliti berikutnya bisa menambahkan variabel yang bisa membahas hal-hal yang mempengaruhi kondisi fisik pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2010). *Tes Pengukuran dan evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- 5-a-side. Yo-Yo *Inttermittent Test*. (2016) <http://www.5-a-side.com/fitness/yo-yo-intermittent-recovery-test/> (di akses pada tanggal 4 Januari 2022)
- Barlian, Eri.(2016).*Metodologi penelitian kualitatif* .Padang : Sukabina Press
- Bangsbo Jens & Magni Mohr.(2012).*Fitness Testing In Football:Fitness Training in Soccer II*.Bangsbosport
- Danurwindo,dkk (2014).*Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*.Jakarta :Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Hakim. 2019. Pengaruh Keseimbangan, Kelincahan, Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Sman 10 Bone. Tesis.Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar 2019.
- Harsono. (2021). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Irawadi. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Pres
- Irianto Subagyo. (2010). *Buku Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun*. FIK UNY.
- Lutan, (2001). Strategi Belajar Mengajar Penjaskes. Jakarta: Depdiknas Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Mayo Clin 2015. *Yo-Yo Intermitten Recovery Test*
- Muhajir.(2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek 1*. Jakarta: Erlanga.
- Pasurney, Pulus. (2001). *Latihan Kecepatan*. Yogyakarta : Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Pratama, R.Y & Yendrizarl. 2019. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola SMAN 1 Solok. Jurnal Patriot. Vol 2 No 1.