

**TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK UMUM ATLET SEPAKBOLA
PORMAS FC MUARO KALABAN KECAMATAN SILUNGKANG
KOTA SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**ANDRI DALI PUTRA
NIM. 18791**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

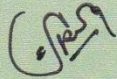
TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK UMUM ATLET SEPAKBOLA PORMAS FC MUARO KALABAN KECAMATAN SILUNGKANG KOTA SAWAHLUNTO

Nama : Andri Dali Putra
NIM : 18791
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

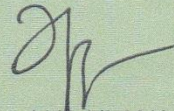
Disetujui Oleh

Pembimbing I



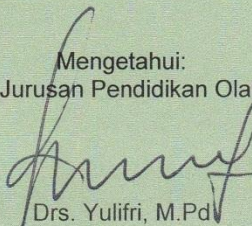
Dra. Erianti, M.Pd
NIP.196207051987112001

Pembimbing II



Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 196205201987031002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

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 Kemampuan Kondisi Fisik Umum Pemain
Sepakbola Pormas FC Muaro Kalaban Kecamatan
Silungkang Kota Sawahlunto

Nama : Andri Dali Putra

NIM : 18791

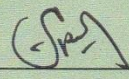
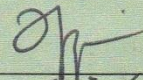
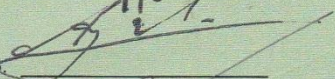
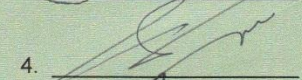
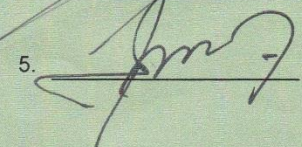
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 24 Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra, Erianti, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. H. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	2. 
3. Anggota	: Drs. Arsil, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Kibadra	4. 
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, 24 Juli 2014



Yang menyatakan,


Andri Dali Putra

ABSTRAK

Andri Dali Putra (18791) : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Umum Atlet Sepakbola Pormas FC Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto

Masalah dalam penelitian yaitu prestasi atlet sepakbola Pormas F.C Muaro Kalaban menurun yang diduga akibat rendahnya kondisi fisik umum atlet tersebut. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik umum atlet sepakbola Pormas F.C Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto.⁴⁰

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi adalah seluruh pemain sepakbola yang aktif mengikuti latihan berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, jumlah sampel berjumlah 25 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kondisi fisik. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.³⁸

Hasil penelitian ditemukan bahwa, 1) Daya tahan, 2 orang (baik sekali), 8 orang (baik), 6 orang (sedang), 8 orang (kurang) dan 2 orang (kurang sekali); 2) Kecepatan, baik sekali tidak ada, 12 orang (baik), 4 orang (sedang), 7 orang (kurang) dan 2 orang (kurang sekali); 3) Kelincahan, 3 orang (baik sekali), 2 orang (baik), 13 orang (sedang), 5 orang (kurang) dan 2 orang (kurang sekali); 4) Daya ledak otot tungkai, 2 orang (baik sekali), 6 orang (baik), 10 orang (sedang), 7 orang (kurang) dan kurang sekali tidak ada; 5) Kelentukan, 3 orang (baik sekali), 2 orang (baik), 15 orang (sedang), 4 orang (kurang) dan 1 orang (kurang sekali); 6) Kondisi fisik umum, dari 25 orang atlet, 2 orang (baik sekali), 10 orang (baik), 5 orang (sedang), 7 orang (kurang) dan 1 orang (kurang sekali). Artinya masih banyak atlet yang belum memiliki kondisi fisik yang baik.

Kata Kunci: Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Umum Atlet Sepakbola Pormas FC Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto”. Penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

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

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, serta selaku tim penguji skripsi penulis yang telah memberikan kritikan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga UNP.
3. Dra. Erianti, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Atradinal, S.Pd., M.Pd dan Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku tim penguji skripsi penulis yang sudah memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Pelatih dan atlet sepakbola Pormas FC Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto yang telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan, bantuan materil dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi

Dalam penyusunan skripsi ini ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Sepakbola.....	10
2. Kondisi Fisik Umum	13
B. Kerangka Konseptual.....	31
C. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Definisi Operasioal.....	36
E. Jenis dan Sumber Data.....	38
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Teknik Analisa Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	47
B. Pembahasan.....	59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 72

B. Saran 73

DAFTAR PUSTAKA 75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Histogram Kondisi Fisik Umum.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data.....	87
2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	88
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Pemain Sepakbola Pormas FC Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto	89
4. Dokumentasi Penelitian	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga dewasa ini telah mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan diberbagai daerah maupun di tingkat nasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan diberbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga. Disisi lain olahraga juga bentuk bermain yang di organisasikan sedemikian rupa dengan peraturan dan di pertandingan menggunakan permainan dengan arah dan tujuan yang di dasari dan tertentu. Sifat pertandingan merupakan ciri dari olahraga, sehingga teknik dan perbaikan kondisi fisik ikut menentukan, semua itu memerlukan latihan yang teratur dan sistematis.

Sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa pembinaan olahraga hendaklah dilakukan sedini mungkin agar bisa

mengikuti jenjang-jenjang kompetisi yang diadakan. Olahraga yang diadakan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam mencapai prestasi yang tinggi baik secara individu maupun berkelompok, dapat berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu daerah bangsa. Oleh karena itu olahraga harus dibina dan dikembangkan dengan baik.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarnya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai pedesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan mereka pun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa.

Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola, diantaranya pelatih, sarana dan prasarana, dan pemain tersebut. Ada empat komponen untuk meningkatkan prestasi olahraga termasuk olahraga sepakbola yaitu latihan teknik, latihan fisik, latihan strategi dan latihan mental. Untuk mencapai puncak prestasi, maka pemain sepakbola harus memiliki komponen yang mendasari seperti

kondisi fisik yang prima. Menurut Rusli Lutan (1991) “komponen kemampuan fisik dasar cabang olahraga yaitu daya tahan umum, daya tahan lokal, kekuatan, power, kecepatan dan fleksibilitas. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Berarti pembinaan dan peningkatan unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang penting. Latihan kondisi fisik harus dinamis terukur dan mempunyai tujuan yang hendak dicapai.

Persatuan Sepakbola Pormas F.C MuaroKalabanyang berdiri pada tahun 1992 yang di ketuai oleh Syarial dan prestasi tertinggi yang pernah diraih Pormas F.C MuaroKalaban yaitu menjadi juara pada turnamen PORMAS CUP pada tahun 2002 dan Sikalang CUP tahun 2008. Setelah enam tahun berlalu tidak ada lagi prestasi tertinggi yang diraih klub Pormas F.C MuaroKalaban dalam berbagai turnamen sepakbola yang diikuti. Menurunnya prestasi yang dimiliki oleh atlet sepakbola Pormas F.C Muaro Kalaban dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Berdasarkan dari hasil pengamatan penulis maupun hasil wawancara dengan pelatih Pormas F.C Muaro Kalaban pada hari sabtu tanggal 29 Maret 2014 diketahui bahwa atlet Pormas F.C Muaro Kalaban masih banyak memiliki kekurangan. Hal itu dibuktikan pada atlet saat melakukan teknik dasar sepakbola masih belum sempurna. Dengan kata lain penulis berpendapat bahwa prestasi atlet sepakbola

Pormas F.C Muaro Kalaban menurun. Menurunnya prestasi yang dimiliki oleh atlet Pormas F.C Muaro Kalaban mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Dari faktor internal dapat dilihat dari segi teknik dasar sepakbola, penulis melihat masih banyak atlet yang masih belum memahami dan mampu melakukan teknik dari permainan sepakbola baik itu *passing*, *dribbling* dan *shooting*, bola mudah dikuasai oleh lawan sehingga kemenangan diraih oleh pihak lawan. Dari segi kondisi fisik, penulis melihat masih banyak diantara atlet yang tidak memiliki kondisi fisik yang prima, seperti dayaledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukkan, kekuatan, koordinasi dan dayatahan.

Unsur kondisi fisik dayaledak otot tungkai berperan dalam permainan sepakbola pada saat melakukan *shooting*, namun teknik shooting yang dilakukan oleh atlet Pormas F.C Muaro Kalaban kurang terarah, cenderung melenceng dari gawang lawan bahkan mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan. Unsur kondisi fisik kelincahan dibutuhkan pada saat atlet melakukan teknik *dribbling* atau menggiring bola, namun penulis melihat teknik menggiring bola yang dilakukan oleh atlet Pormas F.C Muaro Kalaban masih kurang lincah, bola terlalu jauh dari jangkauan kaki sehingga bola mudah dikuasai oleh lawan.

Unsur kondisi fisik kecepatan juga sangat berperan dalam permainan sepakbola. Hal itu dapat dilihat pada saat atlet berusaha berlari mengejar bola, dalam hal ini unsur kecepatan atlet berlari sangat

berperan penting. Dilihat dari kelentukan otot pinggang yang dimiliki atlet Pormas F.C Muaro Kalaban juga masih terlihat kaku, sehingga gerakan yang dilakukan seperti umpan lambung tidak luwes dan kurang sempurna. Dari segi motivasi masih banyak atlet yang kurang termotivasi dalam mengikuti latihan, hal itu dilihat dari seringnya atlet datang terlambat dalam latihan. Sehingga atlet kurang mendapatkan materi latihan yang sempurna.

Sedangkan dari faktor eksternal penulis melihat dari segi sarana dan prasarana yang tersedia tidak seimbang dengan jumlah atlet yang mengikuti latihan, karena sarana prasarana yang dimiliki oleh atlet Pormas F.C Muaro Kalaban kurang. Faktor eksternal lainnya adalah kondisi cuaca karena latihan sepakbola dilaksanakan di lapangan, jika cuaca panas atlet banyak yang mengeluh kepanasan, letih dan lelah, sedangkan jika cuaca hujan latihan akan secara otomatis dihentikan sehingga mengakibatkan atlet kurang mendapatkan materi latihan.

Berdasarkan dari beberapa masalah yang ditemui pada atlet Pormas F.C Muaro Kalaban di atas, penulis melihat dari sekian banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi yang dimiliki atlet, kondisi fisik adalah faktor utamanya. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian terkait dengan permasalahan di atas yaitu tentang tinjauan kemampuan kondisi fisik umum atlet sepakbola Pormas F.C Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dikemukakan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dayatahan
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Kekuatan
5. Kelentukkan
6. Koordinasi
7. Daya ledak otot tungkai
8. Sarana dan prasarana
9. Motivasi
10. Cuaca
11. Genetik
12. Tipe tubuh
13. Latihan yang dilakukan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis membatasi pada faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik umum yaitu:

1. Dayatahan
2. Kecepatan
3. Kelincahan

4. Daya ledak otot tungkai

5. Kelentukan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahanan atlet sepakbola Pormas F.C Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan atlet sepakbola Pormas F.C Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kelincahan atlet sepakbola Pormas F.C Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto?
4. Bagaimana tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Pormas F.C Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto?
5. Bagaimana tingkat kemampuan kelentukan atlet sepakbola Pormas F.C Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kemampuan daya tahanan atlet sepakbola Pormas F.C Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto.
2. Tingkat kemampuan kecepatan atlet sepakbola Pormas F.C Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto.

3. Tingkat kemampuan kelincahan atlet sepakbola Pormas F.C Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto.
4. Tingkat kemampuan dayaledak otot tungkai atlet sepakbola Pormas F.C Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto.
5. Tingkat kemampuan kelentukan atlet sepakbola Pormas F.C Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan oleh berbagai pihak diantaranya yaitu bagi:

1. Penulis memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sepakbola yang ada di Sumatera Barat, khususnya di Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi kondisi fisik pemain.
3. Pemain sepakbola PORMAS F.C Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto, sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik yang mereka miliki.
4. Pengcab PSSI Kota Sawahlunto sebagai referensi dalam memilih atlet daerah.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

6. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan referensi dan bacaan mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Dari 25 orang atlet sepakbola Pormas FC Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto, sesuai dengan tujuan dan variabel yang diteliti, serta hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan untuk variabel kemampuan:

1. Daya tahan , hanya 2 orang kategori baik sekali, 8 orang kategori baik, 6 orang kategori sedang, 8 orang kategori kurang dan 2 orang kategori kurang sekali. Artinya lebih dari sebagian atlet belum memiliki daya tahan dengan baik.
2. Kecepatan, tidak ada atlet kategori baik sekali, 12 orang kategori baik, 4 orang kategori sedang, 7 orang kategori kurang dan 2 orang kategori kurang sekali. Artinya baru sebagian atlet memiliki kecepatan dengan baik.
3. Kelincahan, hanya 3 orang kategori baik sekali, 2 orang kategori baik, 13 orang kategori sedang, 5 orang kategori kurang dan 2 orang kategori kurang sekali. Artinya hampir secara keseluruhan atlet belum memiliki kelincahan dengan baik.
4. Daya ledak otot tungkai, 2 orang yang memiliki daya ledak otot tungkai kategori baik sekali dan 6 orang kategori baik, 10 orang

kategori sedang, 7 orang kategori kurang dan tidak ada atlet dikategori kurang sekali. Artinya lebih dari sebagian dari sampel masih rendah daya ledak otot tungkainya.

5. Kelentukan, 3 orang kategori baik sekali, 2 orang kategori baik, 15 orang kategori sedang, 4 orang kategori kurang dan 1 orang kategori kurang sekali. Artinya masih banyak atlet yang belum memiliki kelentukan dengan baik.
6. Kondisi fisik umum, dari 25 orang hanya 2 orang kategori baik sekali, 10 orang kategori baik, 5 orang kategori sedang, 7 orang kategori kurang dan 1 orang kategori kurang sekali. Artinya masih banyak atlet yang belum memiliki kondisi fisik yang baik.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih sepakbola Pormas FC Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto, agar meningkatkan kondisi fisik atlet dengan baik, dengan cara menambah hari latihan, membuat program latihan, dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam setiap latihan yang diberikan kepada atlet, serta melakukan evaluasi terhadap semua kegiatan yang dilakukan atlet.
2. Atlet sepakbola Pormas FC Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto agar menambah waktu latihan kondisi fisik, diluar hari latihan terjadwal dengan kontiniu dan dengan cara yang benar,

khususnya unsur-unsur fisik dominan dibutuhkan dalam permainan sepakbola.

3. Pengurus Pormas FC Muaro Kalaban Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto , agar memberikan dukungan moril dan materil kepada atlet dalam latihan, maupun ketika ada kesempatan untuk mengikuti pertandingan, agar atlet lebih bersemangat dan termotivasi meningkatkan prestasi sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 1999.*Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang: FIK UNP
- , 2009. *Pembentukan Kondisi Fisik*.Padang: FIK UNP
- , (2010).*Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang FIK UNP.
- Bafirman dan Agus. 2006. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP Padang.
- Cooper. (1985). *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT Gramedia
- Depdiknas. 2000. *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Rekreasi di Pusdiklat Olahraga Pelajara Khusus Sepakbola*: Depdiknas.
- Dian Ika. 2007. *Tingkat KeterampilanDasarPemainPutriMataram Sleman*. Skripsi tidak diterbitkan.Yogyakarta. FIK UNY
- Donie. 2009. *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang : FIK
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : P2LPTK
- Luthan, Rusli. 1991. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- , 2002. *Mengajar untuk Belajar dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mielke Danny. 2007. *Dasar-DasarSepakbola*. Bandung: Pakaraya.
- Muhajir 2004 . *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Menegpora RI. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Indonesia*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Nurhasana.2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- PSSI 2009.*PeraturanPermainanSepakbola*. Jakarta
- PBVSII. (1995). *Metodologi pelatihan*. Jakarta : Sekretariat umum PP. PBVSII