

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
ALAM SAKTI KERINCI KELOMPOK UMUR 16-18 TAHUN
KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

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



Oleh:

**WIS SAPUTRA
NIM. 14086031**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB)
Alam Sakti Kerinci Kelompok Umur 16-18 Tahun Kabupaten
Kerinci**

Nama : Wis Saputra

NIM : 14086031

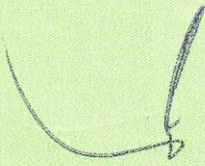
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2019

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Menyetujui:
Pembimbing



Dr. Erizal N, M.Pd
NIP.19590324 198503 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan 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 Sekolah Sepak Bola (SSB)
Alam Sakti Kerinci Kelompok Umur 16-18 Tahun Kabupaten
Kerinci**

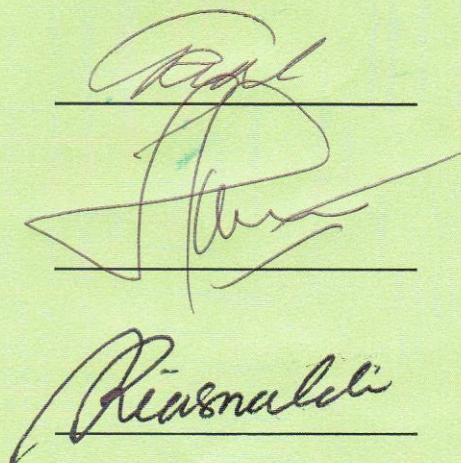
Nama : Wis Saputra
NIM : 14086031
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2019

Tim penguji :

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Erizal N, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Jonni, M. Pd
3. Anggota : Arie Asnaldi, S. Pd, M. Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Alam Sakti Kerinci Kelompok Umur 16-18 Tahun Kabupaten Kerinci”** 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 di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2019
Yang membuat pernyataan



Wis Saputra
NIM. 14086031/2014

ABSTRAK

Wis Saputra (2019) “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Alam Sakti Kerinci Kelompok Umur 16-18 Tahun Kabupaten Kerinci”

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci yang belum begitu baik, hal ini terlihat saat mengikuti latihan, uji coba dan pertandingan. Terlihat pada babak kedua, pemain mulai malas bergerak untuk mengejar bola dan meminta operan bola dalam bermain. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci yang berkenaan dengan daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian berasal dari pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 kabupaten kerinci yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *sampling jenuh*. Pengambilan data daya tahan diukur dengan *bleep test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *standing broad jump*, kecepatan diukur dengan *sprint 30 meter*, dan kelincahan diukur dengan *shuttle run 4x10 meter*. Teknik analisis data adalah analisis deskriptif.

Dari analisis data menunjukkan bahwa hasil penelitian (1) tingkat daya tahan pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci tergolong kategori sedang (33,32%), (2) tingkat daya ledak otot tungkai tergolong kategori sangat baik (2,38%), (3) tingkat kecepatan tergolong sedang (4,55%), tingkat kelincahan tergolong kurang (15,44%), dan (4) tingkat kondisi fisik tergolong kategori cukup (50.00%).

Kata kunci: Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Alam Sakti Kerinci Kelompok Umur 16-18 Tahun Kabupaten Kerinci”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material. Untuk itu kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua yang selalu memberikan semangat dan doa kepada penulis.
2. Bapak Dr. Erizal N, M.Pd, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Bapak Jonni, M.Pd, dan bapak Arie Asnaldi S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberi saran dalam penulisan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
5. Dr. Zalfendi, M.Kes, AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

6. Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Bapak/ Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Pelatih kepala SSB alam sakti kerinci yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
9. Pelatih dan asisten pelatih yang telah memberikan bantuan serta dukungan untuk penelitian ini.
10. Pemain SSB alam sakti yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

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

Padang, Mei 2019

Penulis

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	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Sepakbola	10
2. Program Latihan.....	12
3. Kondisi Fisik	14
4. Unsur-unsur Kondisi Fisik	19
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Instrument Penelitian	41
F. Teknik Analisis Data	41

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data penelitian	42
B. Analisis data penelitian	42
C. Hasil Penelitian	51
D. Pembahasan	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Saran	63

DAFTAR KEPUSTAKAAN	65
---------------------------------	----

LAMPIRAN	66
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah populasi penelitian.....	32
2. Norma Klasifikasi VO ₂ Max Untuk Putra	36
3. Norma Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	37
4. Norma lari sprint 30 meter.	39
5. Norma Kelincahan 4 x 10 meter	40
6. Distribusi frekuensi daya tahan pemain sekolah sepak bola(SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci	43
7. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai pemain sekolah sepak bola(SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci	44
8. Distribusi frekuensi kecepatan pemain sekolah sepak bola(SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci.....	46
9. Distribusi frekuensi kelincahan pemain sekolah sepak bola(SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci.....	47
10. Distribusi frekuensi kondisi fisik pemain sekolah sepak bola(SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	30
2. Alat Tes Untuk Mengukur Daya Tahan	34
3. Bentuk Lintasan Vo2 Max	36
4. Alat Tes Untuk Mengukur Daya Ledak Otot Tungkai.....	37
5. Tes Standing Broad Jump	38
6. Lintasan Lari Sprint 30 Meter	38
7. Alat Tes Untuk Kelincahan.....	39
8. Lintasan Lari Bolak Balik 4x10 Meter.....	41
9. Diagram Batang Daya Tahan Pemain SSB	43
10. Diagram Batang Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB	45
11. Diagram Batang Kecepatan Lari 30 Meter Pemain SSB	47
12. Diagram Batang Kelincahan Shuttle Run 4x10 Meter Pemain SSB.....	48
13. Diagram Batang Tingkat Kondisi Fisik Pemain SSB	50
14. Gambar Saat Melakukan Pemanasan.....	77
15. Pelaksanaan Tes Daya Tahan Dengan <i>Bleep Test</i>	77
16. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Dengan <i>Standing Broad Jump</i>	78
17. Pelaksanaan Tes Kecepatan Dengan <i>Lari Sprint 30 Meter</i>	78
18. Pelaksanaan Tes Kelincahan Dengan <i>Shuttle Run 4x10 Meter</i>	79
19. Foto Bersama Pelatih, Assist Pelatih Dan Pemain SSB.....	79
20. Foto Bersama Pelatih SSB Alam Sakti..	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir perhitungan <i>Bleep test</i>	66
2. Norma perhitungan <i>Bleep test</i>	67
3. Data mentah kondisi fisik pemain SSB alam sakti kerinci	70
4. Data Mentah daya tahan (VO_2Max)	71
5. Data mentah daya ledak otot tungkai (<i>standing broad jump</i>)	72
6. Data mentah Kecepatan (<i>Sprint 30 meter</i>).....	73
7. Data mentah kelincahan <i>lari bolak balik 4x10 m</i>	74
8. Nama pemain SSB alam sakti kerinci.....	75
9. Data T Score Keseluruhan Komponen Kondisi Fisik	76
10. Dokumentasi penelitian.....	77
11. Surat Izin Penelitian	78
12. Surat balasan penelitian.....	79

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga dewasa ini mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan di berbagai daerah baik di tingkat nasional dan internasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan di berbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga.

Sesuai dengan UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga menumbuhkembangkan 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 dengan mengadakan perkumpulan olahraga, agar bisa mengikuti jenjang-jenjang kompetisi yang diadakan. Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, melalui induk organisasi yang ada di pusat dan daerah untuk membudayakan dan mengarahkan agar tercapai prestasi olahraga yang membanggakan diantaranya prestasi olahraga sepakbola.

Pada dasarnya untuk mencapai prestasi yang maksimal tersebut perlu ditunjang beberapa persyaratan-persyaratan, adapun faktor-faktor penunjang dalam mencapai prestasi yang maksimal tersebut sesuai yang disampaikan Syafrudin (1994:24). Yaitu:

“ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya”.

Jadi dengan demikian faktor yang utama adalah faktor internal yang berkaitan dengan kondisi fisik, hal ini sangat penting sekali dalam peningkatan prestasi dalam olahraga.

Dalam permainan sepak bola untuk mencapai prestasi yang maksimal semua faktor yang disampaikan diatas harus dimiliki oleh seorang atlet karena kesemuanya saling mendukung dan mempengaruhi satu sama lain. Kondisi fisik yang baik bisa didapat melalui latihan yang sistematis, terencana terus-menerus, dan meningkat.

Dalam permainan sepakbola kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang pemain, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Syafruddin (1999:36) antara lain: “(1)kekuatan (*strength*), (2)daya tahan (*endurance*), (3)daya ledak (*power*), (4)kecepatan (*speed*), (5)kelentukan (*flexibility*), (6)kelincahan (*agility*), (7)koordinasi (*coordination*), (8)keseimbangan (*balance*), (9)ketepatan (*accuracy*), (10)reaksi (*reaction*)”.

Setelah melihat kutipan mengenai komponen kondisi fisik di atas, jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam olahraga, termasuk dalam permainan sepakbola. Karena kondisi fisik yg dimiliki serta kerjasama yang baik sangat menentukan prestasi. Apalagi yang berkaitan dengan daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan. karena pada saat bertanding atlet harus mempunyai daya tahan aerobik yang baik untuk bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal, daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *heading* atau tendangan, harus mempunyai kecepatan dalam gerakannya, dan kelicahan pada waktu melewati atau menjaga lawan.

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

SSB (Sekolah Sepak Bola) alam sakti kerinci merupakan salah satu wadah pembinaan sepak bola yang muncul di tengah-tengah masyarakat dalam mengembangkan khususnya sepakbola itu sendiri. SSB alam sakti kerinci ini didirikan pada tanggal 19 september 2016 oleh Dartoni,S.Pd dan ariska Iskandar,S.Pd yang mana dengan didirikannya sekolah sepak bola ini diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan provinsi Jambi pada umumnya, dan Kabupaten Kerinci pada khususnya. SSB alam sakti melakukan pembinaan pemain muda

potensial dari berbagai tingkat umur, dari tingkat SSB umur 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-18 tahun.

Pada awal berdirinya SSB (sekolah sepak bola) alam sakti kerinci hingga sekarang sudah mengikuti beberapa kejuaraan. Adapun beberapa kejuaraan yang pernah diikuti diantaranya piala dandim bute u 13 tahun 2016, kejurnas dandrindam jaya 2016, danone cup regional jambi 2016, kejuaraan internasional gold dring 2017, blispi kabupaten kerinci, blispi u 14 regional jambi, kejurnas adleadeva 2018, blispi kabupaten kerinci 2018, dan sebagainya. Dari kejuaraan yang diikuti tersebut, SSB alam sakti kerinci meraih beberapa prestasi diantaranya semifinalis kejurnas rindam jaya 2016, semifinalis danone cup jambi 2016, juara satu blispi u 14 kabupaten kerinci 2017, juara dua blispi regional jambi 2017, juara 2 kejurnas adleadeva 2018, pemain terbaik kejurnas adleadeva 2018, dan juara dua u 11 dan u 13 blispi kabupaten kerinci 2018. Namun dari sekian kejuaraan batas usia yang diikuti kenyataannya belum berdampak baik khususnya pada kelompok umur 16-18 tahun yang sering mengikuti kejuaraan diluar daerah tetapi saat mengikuti turnamen antar desa di kabupaten kerinci hanya mampu sampai ke babak penyisihan fase grup, tentunya prestasi ini jauh atau rendah dan belum bisa dibanggakan.

Dari hasil wawancara peneliti dengan pihak SSB alam sakti, masih ada salah satu pelatih yang belum memiliki lisensi.

Peneliti juga melihat sarana dan prasarana yang dipakai pada saat latihan sepak bola masih kurang. Seperti lapangan yang keadaannya masih kurang baik dan bola yang digunakan tidak cukup saat melakukan sesi latihan.

Dari pengamatan yang peneliti lihat dilapangan, masih ada beberapa mental pemain SSB alam sakti yang masih rendah. Itu dilihat dari geroginya pemain baik saat melakukan pertandingan uji coba yang dilakukan dengan tim sepak bola lain.

Peneliti juga melihat teknik yang dimiliki beberapa orang pemain SSB alam sakti masih kurang baik. Ini dilihat pada saat mereka mengontrol dan menendang bola

Berdasarkan kenyataan dilapangan saat latihan pemain SSB alam sakti hanya mampu tampil maksimal hanya sekitar 20 menit hingga babak pertama saja, pada saat babak kedua dimulai pemain terlihat malas bergerak untuk mengejar bola dan meminta operan bola dari temannya, peneliti menduga kondisi fisik dari pemain SSB ini masih rendah. Itupun diungkapkan oleh pelatih pada saat melakukan wawancara.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik disamping usaha pembinaan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik,taktik, mental, motivasi, sarana dan prasarana, dan pelatih yang baik. Dari sekian banyak faktor tersebut yang paling berpengaruh adalah kondisi fisik karena kondisi fisik merupakan dasar dari semua cabang olahraga termasuk olahraga

sepakbola. Ada dugaan tingkat kondisi fisik pemain SSB (Sekolah Sepak Bola) Alam Sakti Kerinci masih rendah.

Pemain SSB Alam Sakti Kerinci tidak akan berprestasi tanpa adanya perhatian yang serius dari pelatih baik tingkat kabupaten maupun provinsi. Oleh karena itu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dalam meningkatkan prestasi sepakbola sehingga penelitian ini bisa menghasilkan suatu kesimpulan yang bisa menjadi langkah antisipasi dan korektif bagi kemajuan pemain SSB (Sekolah Sepak bola) alam sakti kedepan.

Dengan adanya permasalahan diatas maka dari itu perlu dilakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk meninjau tentang kemampuan kondisi fisik pada pemain sekolah sepakbola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci.

Diharapkan melalui penelitian ini agar dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pelatih dan pembina dalam membuat program latihan guna peningkatan prestasi pemain sekolah sepakbola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, dapat diidentifikasi masalah pada kondisi fisik yang dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Alam Sakti Kerinci kelompok umur 16-18 tahun sebagai berikut:

1. Bagaimana prestasi yang dimiliki oleh pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci

2. Bagaimana pelatih yang dimiliki oleh pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci
3. Bagaimana sarana dan prasarana yang dimiliki oleh pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci
4. Bagaimana mental yang dimiliki oleh pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci
5. Bagaimana teknik yang dimiliki oleh pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci
6. Bagaimana kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang dan identifikasi masalah di atas, mengingat waktu, tenaga, sarana dan prasarana, biaya yang tersedia dalam penelitian serta kompleksnya permasalahan yang ada. Untuk lebih fokusnya maka penulis membatasi yang berkaitan dengan daya tahan aerobik (VO_{2Max}), daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan yang dimiliki oleh pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana daya tahan aerobik (VO₂Max) yang dimiliki oleh pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci?
3. Bagaimana kecepatan yang dimiliki oleh pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci?
4. Bagaimana kelincahan yang dimiliki oleh pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan serta masukan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui daya tahan aerobik (VO₂Max) pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci
2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci
3. Untuk mengetahui kecepatan pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci
4. Untuk mengetahui kelincahan pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci

F. Kegunaan Penelitian

1. Bagi peneliti sendiri, untuk dapat menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih sebagai masukan agar dapat mempertimbangkan program latihan.
3. Bagi pemainsepakbola dapat meningkatkan kondisi fisik untuk mempersiapkan pertandingan dan untuk penilaian diri sejauh mana kebugaran pemain itu.
4. Untuk peneliti berikutnya sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut yang berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kebugaran atlet.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Hasil tes daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sekolah sepakbola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci berada pada kategori sedang.
2. Hasil tes daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sekolah sepakbola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci berada pada kategori sangat baik.
3. Hasil kecepatan yang dimiliki pemain sekolah sepakbola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci berada pada kategori sedang.
4. Hasil kelincahan yang dimiliki pemain sekolah sepakbola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci berada pada kategori kurang.
5. Hasil tes kondisi fisik yang dimiliki atlet pemain sekolah sepakbola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci kategorinya cukup.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah terhadap kondisi fisik

PemainSekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci Kelompok Umur 16-18 Tahun Kabupaten Kerinci, yaitu:

1. Bagi pelatih sepakbola pada umumnya, khususnya pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci Kelompok Umur 16-18 Tahun Kabupaten Kerinci disarankan untuk melatih daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan, serta unsur-unsur kondisi fisik lainnya secara terprogram, sistematis dan kontiniu.
2. Bagi atlet pada umunya dan khususnya pemainSekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kerinci Kelompok Umur 16-18 Tahun Kabupaten Kerinci disarankan dapat meningkatkan daya tahan aerobic, 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 KEPUSTAKAAN

- Arsil. (2012). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian (edisi revisi v)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Apri Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press
- Dody Ertanto. (2014). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ps. Tunas Harapan Kabupaten Bengkulu Selatan*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Padang: FIK UNP.
- Emral. (2014). *Metodologi Latihan Fisik*. Padang: Sukabina Press
- Ganjar Purnama Sasmita. (2015). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Generasi Muda Ganting (GMG) Kelompok Umur-15 Kota Padang Panjang*. Skripsi Diterbitkan. Padang: FIK UNP.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Harsono, (1986). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI pusat.
- Hendri irawadi, (2014). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang : UNP Press
- Syafruddin.(1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- _____. (2016). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP
- Suwirman.(2015). *Penelitian Dasar*. Padang: SUKABINA press.
- Tim Pengajar Seminar Dan Makalah.(2017). *Pedoman Penulisan Makalah/Proposal*. Padang. FIK UNP.
- Tim Mata Kuliah Statistik. (2017). *Silabus Dan Handout Mata Kuliah Pengantar Statistik*. Padang: FIK UNP.
- Wahyu Tri Harjanto.(2007). *Komponen kondisi fisik sepakbola*. <https://eprints.uny.ac.id/8879/3/BAB>
- Yulifri.(2012). *Permainan Sepakbola*. Padang: FIK UNP