

**TINJAUAN KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAK BOLA PS JAMBU
LIPO KECAMATAN LUBUK TAROK KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh

**RANDI MAIKEL
NIM. 1207006**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAK BOLA PS JAMBU
LIPO KECAMATAN LUBUK TAROK KABUPATEN SJUNJUNG

Nama :Randi Maikel
NIM :1207006
Program Studi :Ilmu Keolahragaan
Jurusan :Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas :Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Abu Bakar, M.Si
NIP.19530516 198011 1 001

Pembimbing II



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

Menyetujui

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI



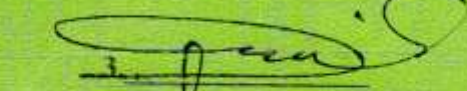

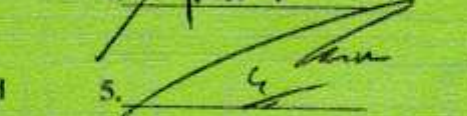
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**TINJAUAN KONDISI FISIK PADA ATLET SEPAK BOLA PS JAMBU
LIPO KECAMATAN LUBUK TAROK KABUPATEN SIJUNJUNG**

Nama :Randi Maikel
NIM/BP :1207006/2012
Program Studi :Ilmu Keolahragaan
Jurusan :Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas :Ilmu Keolahragaan
Universitas :Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs.Abu Bakar, M.Si	
2. Sekretaris	: Dr. Wildawelis, SP, M.Kes	
3. Anggota	: Drs.Hanif Badri, M.Pd	
4. Anggota	: Dr.Anton Komaini, S.Si, M.Pd	
5. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan bantuan pembimbing. Di dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepustakaan.

Padang, Februari 2018

Yang menyatakan



Randi Maikel

NIM.1207006/2012

ABSTRAK

Randi Maikel (2018): Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya gambaran kondisi fisik Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung. Populasi penelitian ini adalah pemain yang aktif mengikuti latihan di PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Total Sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi), Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung meliputi, Daya tahan *Aerobik* dengan *Yo-Yo Intermittent Recovery test*, tes daya ledak otot tungkai melalui *Standing Broad jump*, tes Kecepatan melalui tes Lari 30 Meter dan tes kelincahan melalui lari bolak balik (*shuttle run*) 4x10 meter.

Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil : “Rata-rata kondisi fisik Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung yang dilihat dari segi : (1) Daya tahan *Aerobik* (47,71 ml/kg/min) kategori sedang,(2) Daya Ledak Otot Tungkai (221,8 cm) kategori sedang (3) Kecepatan (4,80 detik) kategori kurang, (4) Kelincahan (14,51 detik) kategori sedang”. Secara keseluruhan kondisi fisik Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung berada pada sedang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul, “Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Sepak Bola Ps Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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:

1. Rektor Universitas Negeri Padang bapak Prof. Drs. Ganefri, Ph. D, yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan bapak Dr. Syafrizar, M.Pd, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan ibuk Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Proposal hingga penelitian ini siap dilaksanakan.
5. Ibuk Dr. Wilda Wellis, SP, M, Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Proposal hingga Penelitian ini diselesaikan.
6. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd, bapak Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd dan bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd, selaku Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan Proposal hingga penelitian ini selesai dilaksanakan.
7. Seluruh Bapak dan Ibuk Dosen/staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Proposal sampai Penelitian ini siap dilaksanakan.
8. Bapak dan Ibu karyawan/tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Penelitian ini selesai dilaksanakan.

9. Kepada ke 2 orang tua ku tercinta dan saudara-saudara ku atas segala kasih sayang dan do'a yang selalu tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil sepanjang waktu.
10. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Terima kasih yang teristimewa pada keluarga dan seluruh sahabat tersayang yang selalu membantu dalam susah maupun senang dan selalu mendo'akan serta memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya rabbal'alamin.

Padang, Januari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	10
A. Kajian Teori	10
B. Kerangka Konseptual	30
C. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	33

C. Defenisi Operasional.....	33
D. Populasi Dan Sampel	35
E. Jenis dan Sumber Data.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	46
B. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.. ..	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

	halaman
1. Populasi Penelitian.....	35
2. Sampel Penelitian.....	35
3. Norma standarisasi tes daya tahan aerobik dengan <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i>	38
4. Norma standarisasi untuk lari Lari 30 meter.....	40
5. Norma standarisasi kelincahan	43
6. Norma standarisasi untuk <i>Standing Broad Jump</i>	44
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Aerobic</i> pemain Sepakbola Ps Jambu Lipo	46
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan (Lari 30 meter) pemain Sepakbola Ps Jambu lipo	48
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan (<i>shuttle run</i>) pemain Sepakbola Ps Jambu lipo	49
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>) pemain Sepakbola Ps jambu Lipo.....	50

DAFTAR GAMBAR

	halaman
1. Kerangka Konseptual.....	35
2. Gambar <i>Yo-Yo Intermittent Recevry test</i>	41
3. Contoh Pelaksanaan Lari 30 meter	42
4. Contoh Pelaksanaan <i>Shuttle Run</i>	44
5. <i>Standing broad jump</i>	45
6. Histogram Daya Tahan <i>Aerobic (yoyotest)</i> pemain Sepakbola Jambu lipo	47
7. Histogram Kecepatan (Lari 30 meter) pemain Sepakbola Jambu lipo	48
8. Histogram Kelincahan (<i>shuttle run</i>) pemain Sepakbola Jambu lipo.....	50
9. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>) pemain Sepakbola Jambu lipo.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

halaman

1. Data Mentah Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola jambu lipo.....	63
2. Rekapitulasi Data Penelitian Kondisi Fisik Pemain Sepakbola jambu lipo...	64
3. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain SepakBola Jambu lipo	69
4. Analisis Uji Normalitas Data	73
5. Dokumentasi Penelitian	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan dapat diwujudkan diantaranya adalah dengan meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga masyarakat. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat.

Berdasarkan pernyataan yang ada, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga, diantaranya adalah olahraga permainan sepakbola.

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya Sekolah Sepakbola (SSB) dan klub-klub yang didirikan. Menurut Muhajir (2006:1)

“Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Dengan demikian permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola serta di tunjang kondisi fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik yang baik serta kondisi fisik yang baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Syafruddin (2004:51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Dari pendapat ini, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga, salah satunya olahraga permainan sepakbola, artinya olahraga permainan sepakbola juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan. Daya tahan mempunyai fungsi agar pemain sepakbola bisa menyelesaikan pertandingan dalam waktu 2 x 45 menit dan tambahan waktu permainan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, daya ledak otot. Daya ledak otot tungkai mempunyai fungsi agar terciptanya tendangan yang keras dan akurat, kecepatan. Kecepatan berfungsi agar pemain dapat mengiring bola dengan cepat sambil melewati lawan dan juga dapat merebut bola dengan cepat dari lawan, kelincahan. Kelincahan berfungsi agar pemain dapat mengontrol bola, mengiring bola saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan.

Dalam cabang olahraga sepakbola selain didukung kondisi fisik baik, juga harus didukung oleh teknik dasar yang baik. Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Dari gerakan-gerakan yang beraneka ragam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dan bola. Pada saat bermain, pemain yang mengolah bola hanya satu orang sedangkan pemain yang lain akan melakukan gerakan, baik selaku penyerang maupun pemain bertahan. Menurut Zalfendi dkk (2010:124) ada dua yaitu “teknik tanpa bola seperti lari, melompat, *tackling*

dan rempel. Sedangkan teknik dengan bola yaitu *shooting*, *passing*, mengontrol, *dribbling* dan *heading*".

Dalam permainan sepakbola taktik dan mental juga sangat dibutuhkan. Taktik adalah suatu siasat atau pola fikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai di dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif guna mencari kemenangan. Atau dengan kata lain taktik adalah siasat yang dipakai untuk menembus pertahanan lawan secara sportif sesuai dengan kemampuan yang telah dimilikinya. Taktik penyerangan dan pertahanan dapat dilakukan dengan dua cara yakni: taktik individu dan taktik kelompok.

Taktik individu hanya dilakukan oleh satu orang dalam suatu tim, di dalam permainan sepakbola taktik individu dapat dilakukan pada saat melakukan *passing*, mengontrol, *dribbling* dan *heading*. Taktik kelompok berarti suatu siasat yang digunakan oleh beberapa pemain dalam satu tim dalam menjalankan suatu pertandingan. Taktik kelompok di dalam permainan sepakbola merupakan kerjasama antara pemain untuk menciptakan gol kegawang lawan.

Mental juga berpengaruh terhadap permainan sepakbola. Mental diartikan sebagai kemampuan seseorang secara mental menghadapi dan mengatasi suatu situasi yang dihadapinya, seperti menghadapi rasa takut, melawan rasa lelah, menghadapi cuaca yang kurang bersahabat dan tekanan-tekanan mental lainnya. Mental juga merupakan sesuatu hal yang lebih menekankan pada perkembangan emosional atlet, seperti semangat

bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, percaya diri, dan kerjasama antar tim.

Program latihan juga mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola. Program latihan adalah seperangkat rencana kegiatan latihan yang disusun sedemikian rupa sebagai pedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu dan tujuan tertentu. Latihan tanpa terukur sulit untuk mengukur dan memprediksi pengaruhnya oleh sebab itu, dalam menyusun suatu program latihan harus jelas dan tepat takarannya. Agar tidak salah dalam menetapkan takaran latihan, terlebih dahulu harus dilakukan pengukuran tentang kemampuan atlet atau anak latih yang akan dilatih.

Sarana dan prasarana juga dapat mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola. Sarana adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga, seperti bola kaki, patok, sepatu, kaos, pluit, *stopwatch*, sedangkan prasarana adalah tempat atau ruang masuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga penyelenggaraan keolahragaan, seperti lapangan. Keberadaan sarana dan prasarana merupakan tulang punggung bagi kelangsungan suatu kegiatan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa, bagaimana mungkin kegiatan latihan sepakbola dapat terlaksana dengan baik tanpa di dukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

Dari penjelasan yang telah di jabarkan dapat disimpulkan, untuk dapat bermain sepakbola yang baik harus didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik, mental program latihan serta didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok merupakan salah satu

Club yang telah melakukan pembinaan olahraga sepakbola, namun Club ini belum pernah mendapatkan juara.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih club sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung sudah sering mengikuti even-even sepakbola, tapi belum pernah mendapatkan juara. PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung mengikuti pertandingan antar kecamatan hanya masuk 5 besar, pada pertandingan selanjutnya PS Jambu Lipo mengikuti pertandingan antar Kabupaten sijunjung hanya masuk babak penyisihan. Hal ini menunjukkan bahwa pemain sepakbola PS jambu lipo belum dapat bermain dengan baik. Kurang baiknya permainan PS Jambu Lipo tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik, mental, program latihan yang belum berjalan dengan baik dan sarana dan prasarana.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang telah peneliti lakukan terhadap pemain sepakbola di PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung pada saat latihan dan mengikuti pertandingan, terlihat Pemain PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung setelah memasuki babak kedua daya tahan tubuh pemain menurun, mereka mengalami kelelahan dan keletihan sehingga pemain tidak bergerak aktif. Sewaktu pemain melakukan *shooting*, pemain tidak mampu melakukan tendangan yang kuat, sewaktu mengiring bola, pemain tidak mampu berlari cepat sambil melewati lawan.

Dari hasil observasi dan pengamatan peneliti, peneliti menduga kurangnya kemampuan bermain sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk

Tarok Kabupaten Sijunjung disebabkan oleh kondisi fisik pemain yang belum begitu baik. Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai gambaran kondisi fisik pemain sepakbola di Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang sebenarnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang dapat mempengaruhi permainan sepakbola Ps Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung antara lain :

1. Kondisi fisik terhadap permainan sepakbola.
2. Teknik terhadap permainan sepakbola.
3. Taktik terhadap permainan sepakbola
4. Mental terhadap permainan sepakbola
5. Sarana dan prasarana terhadap permainan sepakbola

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian dibatasi pada kondisi fisik pemain sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung, meliputi :

1. Daya tahan aerobik pemain sepakbola di jambu lipo kecamatan lubuk tarok kabupaten sijunjung.
2. Daya ledak otot tungkai pemain sepak bola di jambu lipo kecamatan lubuk tarok kabupaten sijunjung.

3. Kecepatan pemain sepak bola di jambu lipo kecamatan lubuk tarok kabupaten sijunjung.
4. Kelincahan pemain sepak bola di jambu lipo kecamatan lubuk tarok kabupaten sijunjung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan bagaimana gambaran kondisi fisik pemain sepakbola di Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung seperti :

1. Bagaimana dayatahan aerobik pemain sepakbola di Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung ?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai pemain sepakbola di Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung ?
3. Bagaimana Kecepatan pemain sepakbola di Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung ?
4. Bagaimana kelincahan pemain sepakbola di Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik pemain sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung yang meliputi :

1. Gambaran Dayatahan aerobik pemain sepakbola di Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.
2. Gambaran Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola di Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.

3. Gambaran Kecepatan pemain sepakbola di Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.
4. Gambaran Kelincahan Pemain sepakbola di Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, Sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi pada cabang olahraga permainan sepakbola.
3. Pemain, sebagai gambaran tentang kondisi fisik yang mereka miliki.
4. Mahasiswa, sebagai pedoman terhadap penelitian selanjutnya.
5. Kampus, Sebagai bahan bacaan di perpustakaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Rata-rata Daya Tahan *Aerobic* yang dimiliki Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung tergolong kategori sedang.
2. Rata Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung tergolong kategori sedang
3. Rata-rata Kecepatan yang dimiliki Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung tergolong kategori kurang.
4. Rata-rata Kelincahan yang dimiliki Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung tergolong kategori sedang.
5. Rata-rata kondisi fisik Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung keseluruhan tergolong kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kondisi fisik pemain Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobic* melalui latihan lari jarak jauh, meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai melalui latihan lompat tegak, meningkatkan kemampuan kecepatan melalui latihan *speed play* dan meningkatkan kemampuan kelincahan melalui latihan *footwork*
3. Untuk atlet hendaknya agar lebih giat lagi dalam latihan baik itu sedang mengikuti latihan dan di luar jam latihan.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain Atlet Sepakbola PS Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung , untuk itu perlu dilakukan penelitian pada Atlet Sepakbola di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Saiful. 2013. *Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Se Kabupaten Demak Tahun 2012*: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation vol 2 No 9
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. DIP Universitas Negeri Padang
- _____. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Presiden RI.
- Kurniawan, Doni. 2016. *Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSN Unibraw 82 Malang*. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang*. Vol 26 No 2
- Mutohir, T. Cholik dkk, 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. FPOK-UPI
- Omar, Faiz. 2003. *At a Glance Anatomi*. Jakarta : Erlangga
- Rahmad, Hari Adi. 2016. *Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2max) dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama*. *Jurnal Curricula* vol 1 No 2
- Suharno. 1985. *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga