

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA KLUB PATAMUAN  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains. S.si*



Oleh

**RIKHI MARDIANTO  
17106/2010**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub  
Patamuan Kabupaten Padang Pariaman

**Nama** : Rikhi Mardianto  
**NIM** : 17106  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2017

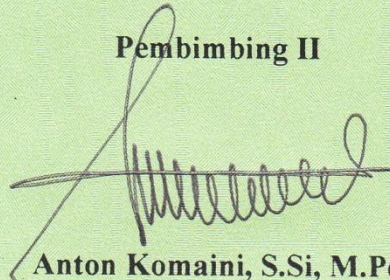
Disetujui :

**Pembimbing I**



**Drs. Syafrizar, M.Pd**  
NIP. 19600919 198703 1 003

**Pembimbing II**



**Anton Komaini, S.Si, M.Pd**  
NIP. 198607122010121008

Mengetahui :

**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



**Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes**  
NIP. 197005121999032001

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI


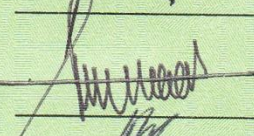


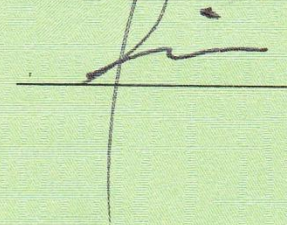
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

### Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Patamuan Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Rikhi Mardianto  
NIM : 17106  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2017

#### Tim Penguji:

|            |                                |  |
|------------|--------------------------------|--|
| Ketua      | : Drs. Syafrizar, M.Pd         | 1.  |
| Sekretaris | : Anton Komaini, S.Si, M.Pd    | 2.  |
| Anggota    | : Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes  | 3.  |
| Anggota    | : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or | 4.  |
| Anggota    | : Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd     | 5.  |

## ABSTRAK

### **Rikhi Mardianto 2016 : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, bahwa rendahnya prestasi sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (dayatahan, kelincahan, Kecepatan dan daya ledak) pemain Sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman yang aktif latihan berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Data dayatahan di ukur dengan *bleep test*, data kelincahan di ukur dengan *zig-zag run test*, data Kecepatan di ukur dengan *sprint 30m* dan data daya ledak di ukur dengan *vertical jump*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dayatahan aerobik yang dimiliki atlet 37,57 cc/kgBB/mnt tergolong kategori sedang, kelincahan yang dimiliki atlet 7,98 detik tergolong kategori kurang, Kecepatan yang dimiliki atlet 4.77 s tergolong kategori sedang dan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet 18 detik tergolong kategori kurang. Dengan demikian, kondisi fisik atlet sepakbola perlu ditingkatkan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.

## **KATA PENGANTAR**

Puji sukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada 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 melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang opklubal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang opklubal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. H. Syafrizar, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Anton Komaini S.Si, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes, Endang Sepdanius, S.Si, M.Or dan Ridho Bahtera, S,Si, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Januari 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

|  |      |
|--|------|
| <b>ABSTRAK</b> .....                               | i    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                        | ii   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                            | iv   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                          | vi   |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                         | vii  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                       | viii |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                           |      |
| A. Latar Belakang Masalah .....                    | 1    |
| B. Identifikasi Masalah .....                      | 5    |
| C. Pembatasan Masalah .....                        | 5    |
| D. Perumusan Masalah .....                         | 5    |
| E. Tujuan Penelitian .....                         | 6    |
| F. Manfaat Penelitian .....                        | 6    |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL</b> |      |
| A. Kajian Teori .....                              | 8    |
| 1. Sepakbola .....                                 | 8    |
| 2. Kondisi Fisik .....                             | 10   |
| B. Kerangka Konseptual .....                       | 26   |
| C. Pertanyaan Penelitian .....                     | 27   |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>               |      |
| A. Jenis Penelitian .....                          | 28   |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian .....               | 28   |
| C. Defenisi Operasional .....                      | 29   |
| D. Populasi dan Sampel .....                       | 29   |
| E. Jenis dan Sumber Data .....                     | 30   |
| F. Prosedur Penelitian .....                       | 30   |
| G. Instrument penelitian .....                     | 31   |
| H. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....          | 32   |
| I. Teknik Analisis Data .....                      | 40   |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A. Deskripsi Data .....                    | 41        |
| B. Pembahasan .....                        | 46        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>          |           |
| A. Kesimpulan.....                         | 57        |
| B. Saran .....                             | 58        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                | <b>60</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                       | <b>62</b> |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>                              | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Norma Standarisasi <i>VO2Max</i> ..... | 34             |
| 2. Norma Standarisasi Kelincahan.....     | 36             |
| 3. Norma Standarisasi Daya Ledak.....     | 39             |
| 4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....   | 41             |
| 5. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....   | 43             |
| 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....    | 44             |
| 7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak.....   | 45             |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Kerangka Konseptual .....                                  | 27      |
| 2. Pelaksanaan Tes <i>VO2Max/bleep test</i> .....             | 35      |
| 3. Pelaksanaan Tes Kelincahan / <i>zig-zag run test</i> ..... | 36      |
| 4. Pelaksanaan Test Kecepatan / <i>sprint 30m</i> .....       | 37      |
| 5. Pelaksanaan Test Daya Ledak / <i>vertical Jump</i> .....   | 40      |
| 6. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Dayatahan.....        | 42      |
| 7. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan.....       | 43      |
| 8. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kecepatan .....       | 45      |
| 9. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak .....      | 46      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Data Penelitian .....   | 62      |
| 2. Dayatahan ( <i>VO2Max</i> ).....                                  | 63      |
| 3. Kelincahan <i>Zig-zag Run</i> .....                               | 64      |
| 4. Kecepatan <i>sprint 30m</i> .....                                 | 65      |
| 5. Daya Ledak <i>Vertical Jump</i> .....                             | 66      |
| 6. Pengelompokan Data, Tenaga Pembantu dan Alat-Alat Yang Diperlukan | 67      |
| 7. Table <i>VO2Max</i> .....   | 68      |
| 8. Dokumentasi Penelitian .....                                      | 70      |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan berbagai bentuk pertandingan dan hadiah yang begitu menjanjikan bagi atlet yang sukses, menimbulkan banyak perubahan pada ciri olahraga. Perubahan itu berpengaruh terhadap peningkatan prestasi. Prestasi dapat diraih, karena adanya pembinaan terutama dalam bidang Sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB) yang tersebar di seluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Salah satu bentuk tujuan olahraga sepakbola adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga sepakbola Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan hal itu, Syafruddin (2013:57) mengemukakan, "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik.

Lebih lanjut, Irawadi (2013:3) mengemukakan, "kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental". Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet sepakbola dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan

disini adalah olahraga permainan sepakbola, artinya olahraga permainan sepakbola juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Klub Patamuan Kabupaten Padang Pariaman merupakan salah satu sekolah sepakbola yang ikut aktif melakukan pembinaan olahraga sepakbola sejak usia dini sampai atlet remaja. Pemain yang mengikuti latihan, selalu diberikan latihan fisik sepakbola dengan tujuan ide permainan sepakbola dapat tercapai. Berdasarkan pemantauan peneliti dan fenomena yang terjadi di lapangan bahwa perkembangan permainan sepakbola dalam tiap-tiap mengikuti pertandingan, pemain klub Patamuan Kabupaten Padang Pariaman banyak sekali mengalami kegagalan seperti pada turnamen pertandingan persahabatan dengan klub PSSA Sungai Abang Lubuk Alung dan Piala Pengcab PSSI Padang Pariaman yang di ikuti dimana klub Patamuan Kabupaten Padang Pariaman tidak lolos dalam penyisihan *group*.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan menduga bahwa permasalahannya adalah kondisi fisik pemain Klub Patamuan Kabupaten Padang Pariaman masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat, hampir setiap mengikuti kejuaraan pemain Klub Patamuan Kabupaten Padang Pariaman sering mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik atlet saat bertanding.

Pada babak pertama pemain Klub Patamuan Kabupaten Padang Pariaman dapat bermain dengan baik, namun pada babak berikutnya kondisi fisik pemain mulai menurun. Hal ini terlihat dari kurangnya daya tahan pemain

sehingga menyebabkan menurunnya penampilan pemain dalam melakukan aktifitas permainan. Rendahnya kelincahan tubuh mengakibatkan *dribbling* yang dilakukan tidak terkontrol sehingga mengakibatkan bola sering terlepas dari penguasaan atlet atau menjadi kurang terarah sehingga mempengaruhi penampilan atlet. Diduga kurang lentuknya persendian pemain mengakibatkan terbatasnya setiap gerak dalam melakukan keterampilan teknik sehingga hasilnya penguasaan bola oleh pemain tidak bagus. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan rendahnya daya lompat pada *heading*, dan lompatan pada penjaga gawang, serta lemahnya *shooting* bola ke gawang dan *long-passing* yang dilakukan, sehingga mempengaruhi penampilan atlet pada saat menciptakan gol ke gawang lawan.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk mencapai ide permainan sepakbola, maka kondisi fisik sepakbola diduga sangat mempengaruhi, terutama berkenaan dengan dayatahan, kelincahan, Kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Namun hal ini belum terbukti secara ilmiah, maka perlu dicarikan solusi terbaik untuk mengatasi dan membuktikan melalui sebuah penelitian. Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk mengetahui “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman”. Diharapkan melalui penelitian ini, prestasi pemain Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman dapat dicapai sesuai tujuan yang diinginkan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Dayatahan dapat meningkatkan prestasi pemain Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman.
2. Kelincahan dapat meningkatkan prestasi pemain Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman.
3. Kecepatan dapat meningkatkan prestasi pemain Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman.
4. Daya ledak dapat meningkatkan prestasi pemain Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi pada tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman yang meliputi: dayatahan, kelincahan, Kecepatan dan daya ledak”.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan dayatahan pemain sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman?

2. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman?
3. Bagaimana kemampuan Kecepatan pemain sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman?
4. Bagaimana kemampuan daya ledak pemain sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan dayatahan pemain sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman.
2. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman.
3. Untuk mengetahui kemampuan Kecepatan pemain sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman.
4. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak pemain sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Bagi peneliti sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan olahraga.

2. Sebagai bahan perklubbangan bagi pelatih dan pengurus pemain sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman, agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain.
3. Sebagai bahan perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepannya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini membahas tentang Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman yaitu Dayatahan, Keleincahan, Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. Berdasarkan analisis deskriptif dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil test dayatahan pemain sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman dengan menggunakan alat ukur *bleep test* rata-rata dayatahan aerobik yang dimiliki atlet 37,57 cc/kgBB/mnt tergolong kategori sedang.
2. Hasil test kelincahan pemain sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman dengan menggunakan alat ukur *zig-zag run test* rata-rata kelincahan yang dimiliki atlet 7,98 detik tergolong kategori kurang.
3. Hasil test Kecepatan pemain sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman dengan menggunakan *sprint 30m* rata-rata Kecepatan yang dimiliki atlet 11,53 cm tergolong kategori kurang.
4. Hasil test daya ledak pemain sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman dengan menggunakan test *vertical jump* rata-rata daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet 18 detik tergolong kategori kurang.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman untuk meningkatkan kemampuan fisik pemainnya secara keseluruhan terutama pada komponen dayatahan yang rata-rata masih tergolong kategori sedang, untuk itu diharapkan kesungguh dalam menjalankan latihan yang diberikan terutama dalam latihan kondisi fisik.
2. Bagi pelatih sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman untuk meningkatkan kemampuan fisik pemainnya secara keseluruhan terutama pada komponen kelincahan yang rata-rata masih tergolong kategori kurang, untuk itu diharapkan pada pelatih untuk meningkatkan latihan fisiknya.
3. Bagi pelatih sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman untuk meningkatkan kemampuan fisik pemainnya terutama pada komponen Kecepatan dan daya ledak yang rata-rata masih tergolong kategori sedang, untuk itu diharapkan kesungguh dalam menjalankan latihan yang diberikan terutama dalam latihan Kecepatan dan daya ledak.
4. Bagi pelatih sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman untuk tidak mengabaikan peranan dan pentingnya pembinaan kondisi fisik dalam mencapai penampilan prima dalam suatu pertandingan, seperti latihan dayatahan, kelincahan, Kecepatan dan daya ledak.

5. Bagi peneliti lanjutan hendaknya dapat mengkaji lebih dalam bagaimana tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola di daerah ini dan diharapkan peneliti lain agar dapat kiranya melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi. 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNP Press.
- Batty, Eric. 2011. *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pioner Jaya.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Lutan, Rusli, dkk. 2000. *ManusiadanOlahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- PSSI. 2011. *Laws of The Game. Peraturan Permainan*. Jakarta: FIFA.
- Sajoto, Mochamad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sudijono, Anas. 1991. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan Olahraga. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda/Madya*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Sukardi. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan. Kompetensi dan praktiknya*. Bandung: Sinar Baru.
- Suratmin. 2007. *Pemanfaatan Sumber Daya Alam (SDA) dalam Peningkatan Volume Oksigen Maksimal*. Singaraja : PoPari Bali.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syahara, Sayuti. 2004. *Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pengembangan (terjemahan)*. Padang: FIK UNP Padang.