

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SSB TUNAS
HARAPAN KECAMATAN LUBUK BASUNG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

**YOANDIKA WIRA SATRIA
NIM. 19086451**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung

Nama : Yoandika Wira Saputra

NIM : 19086451

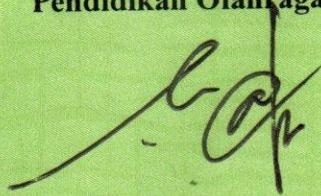
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

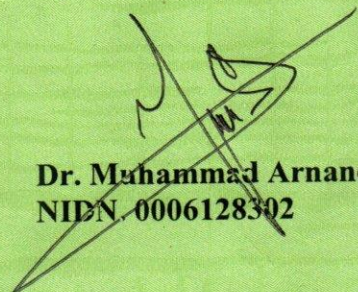
Padang, Januari 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing



Dr. Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd
NIDN. 0006128302

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yoandika Wira Saputra
NIM : 19086451

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

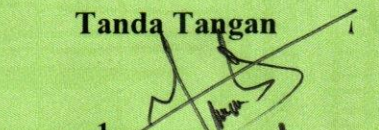
Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan
Kecamatan Lubuk Basung

Padang, Januari 2026

Nama

Tanda Tangan

- 1. Ketua : Dr. Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd**
- 2. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd**
- 3. Anggota : Mardepi Saputra, M.Pd**

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung 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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2026
Yang membuat pernyataan,



Yoandika Wira Satria
NIM. 19086451

ABSTRAK

Yoandika Wira Satria. 2024. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung

Permasalahan penelitian ini adalah belum adanya data valid tentang kondisi fisik pemain sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan oktober 2024 di lapangan Tunas Harapan Lubuk Basung. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) yo-yo intermitten recovery test, 2) sprint 30 meter, 3) shuttle run test, dan 4) vertical jump test. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat daya tahan pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata 792 meter, berada pada kategori baik. 2) Tingkat Kecepatan pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata sebesar 4,94 detik, berada pada kategori kurang. 3) Tingkat kelincahan pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata kelincahan 16,07 detik, berada pada kategori kurang. 4) Tingkat daya ledak otot tungkai pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata sebesar 249 cm berada pada kategori sangat baik. Secara keseluruhan tingkat kondisi fisik pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Sepakbola, Sekolah Sepakbola

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Karena rahmat dan hidayah-nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung”.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini banyak kendala dan kesulitan yang penulis hadapi. Namun demikian atas karunia Allah SWT dan Kedua orang tua ayah dan ibu serta kakak dan adik-adik yang telah banyak memberi dukungan moral dan material serta selalu mendoakan penulis, mensupport, dan mendukung penulis agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. serta bantuan dari semua pihak, Alhamdulillah kendala tersebut dapat teratasi. Sehingga pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Ir. Krismadinata, MT, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian
3. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah

memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Departemen Pendidikan Olahraga

4. Dr. Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd selaku pembimbing skripsi penulis yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd dan Mardepi Saputra, M.Pd selaku penguji skripsi yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun bagi kesempurnaan penulisan skripsi ini
6. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Teman-teman Departemen Pendidikan Olahraga 2019 yang telah telah sama-sama berjuang dalam menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga Allah SWT, membalas kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dengan pahala yang berlipat ganda. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu kritikan dan saran dari pembaca yang bersifat membangun kearah yang lebih baik sangat penulis harapkan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat menjadi sumbangan pemikiran dalam usaha meningkatkan mutu pendidikan, khususnya pendidikan keolahragaan untuk masa depan yang akan datang.

Padang, Desember 2025

Yoandika Wira Satria

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Sepak bola	10
2. Kondisi Fisik	14
3. Fungsi Kondisi Fisik	18
4. Kondisi Fisik dalam Sepakbola	18
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	29
BAB II METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknis Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	41
1. Daya Tahan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam	41
2. Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam	43
3. Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam	44
4. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam	46
B. Pembahasan	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	57
B. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA	59
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	62
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	31
2. Norma <i>yoyo test</i>	34
3. Norma Standarisasi untuk Kecepatan	36
4. Klasifikasi Kelincahan <i>Shuttle Run Test</i>	38
5. Norma Lompat Jauh Tanpa Awalan	39
6. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam	41
7. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam	43
8. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam	45
9. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk latihan <i>fartlek</i>	22
2. Latihan belak belok (<i>zig-zag run</i>).....	25
3. Bentuk latihan <i>squat jumps</i>	27
4. Kerangka konseptual	29
5. <i>Yo-Yo Intermittent Recovery test</i>	34
6. Bentuk Pelaksanaan Tes Lari Sprint 30 Meter	36
7. Lintasan <i>Shuttle Run Test</i>	37
8. Tes <i>Standing Broad Jump</i>	39
9. Histogram Data Daya tahan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam	42
10. Histogram Data Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam	44
11. Histogram Data Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam	46
12. Histogram Data Daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik maupun fikiran yang bertujuan untuk melatih tubuh manusia baik secara jasmani maupun rohani. Indonesia termasuk salah satu negara yang sedang giat melaksanakan pembangunan di beberapa bidang termasuk salah satunya di bidang keolahragaan. UU No 11 Tahun 2022 menjelaskan tujuan dari olahraga sebagai berikut: 1). Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, 2). Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, 3). Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, 4). Memperkuat ketahanan nasional, 5). Mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, 6). Menjaga kedamaian dunia.

Olahraga prestasi menurut (Syafuruddin, 2013:29) adalah “Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Di dalam pencapaian prestasi dalam cabang olahraga sepak bola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti teknik dalam permainan sepak bola menurut Arnando teknik dalam permainan sepak bola adalah itu adalah *passing*, *dribbling*, *heading*, *shooting*, *ball control*, *goal keeping*, dan lain-lain untuk dapat

menunjang teknik tersebut dalam sebuah pertandingan sepak bola maka di perlukan kondisi fisik sebagai penopang dari teknik tersebut.

Menurut Syafruddin (2013:34) Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seseorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Artinya setiap cabang olahraga permainan membutuhkan komponen kondisi fisik yang didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik. Sedangkan teknik merupakan suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien. Jika kedua faktor tersebut telah tercapai maka taktik yang direncanakan selama masa latihan akan dapat dijalankan di dalam pertandingan sepak bola. Taktik adalah siasat seseorang atau sekelompok orang untuk memperdaya, menipu atau mengecoh lawan melalui trik-trik atau gerak tipu yang dimiliki dalam pertandingan atau kompetisi untuk meraih suatu kemenangan secara sportif. Sehingga tujuan dari permainan sepak bola itu adalah menciptakan gol sebanyak mungkin sehingga menciptakan kemenangan (Saputra, A, et al., 2023).

Jadi jelas bahwa tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan **Agus, M., & Primayanti, I. (2020)**, bahwa “Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari suatu komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharannya. Aktivitas latihan merupakan salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang prima”. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat

dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas. Komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut Amin, H., & Adnan, A (2020), ada 10 bagian antara lain : “Kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan”. Jadi kapan terjadi daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai dapat dilihat di dalam sepak bola? Daya tahan adalah mampu bertahan selama 90 menit atau dapat bermain selama 90 menit, kecepatan dapat dilihat dalam sepak bola adalah waktu menggiring dan menerobos pertahanan lawan, kelincahan dapat dilihat pada saat dari kemampuan atlet atau pemain saat menghindari benturan antara pemain lawan di lapangan. Daya ledak otot dapat dilihat pada saat pemain menendang dan melompat untuk menyundul bola, menendang bola ke gawang lawan sedangkan pada penjaga gawang diperlukan pada saat melompat dan menangkap bola yang jauh dari lawan.

Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan persyaratan utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik, seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan berprestasi harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, teknik sesuai dengan cabang olahraga yang diminati dan mempunyai mental yang baik.

Disamping itu harus memiliki kondisi fisik dan didukung sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola juga telah mendapat banyak perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepak bola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, baik dari anak-anak, orang tua, bahkan wanita. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan sepak bola.

Dan di dalam permainan sepak bola terdapat 4 moment (situasi) yang sangat penting, menurut (Emral, 2018:89), situasi tersebut yaitu: 1) *Moment* Pertama (saat menguasai bola) Membangun sebuah serangan sebagai sebuah peluang, menciptakan gol ke gawang lawan. 2) *moment* kedua (saat lawan menguasai bola) Merusak serangan dari lawan, Merebut bola kembali, Mencegah lawan menghasilkan gol. 3) *moment* ketiga (Transisi/ atau dari menyerang ke bertahan) Tukar sasaran menguasai bola dengan sasaran lawan menguasai bola secepat mungkin dalam pertandingan. 4) *Moment* Keempat (Transisi/Pergantian dari bertahan ke menyerang) Tertekan pada kecepatan moment kehilangan bola ke moment menguasai bola.

Di Indonesia olahraga sepak bola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub dan juga Sekolah Sepak Bola (SSB) di berbagai daerah di tanah air, tidak hanya di kota-kota tapi juga sudah menjalar sampai ke pedesaan.

Pada saat ini, di daerah Sumatera Barat khususnya di Pasaman Barat perkembangan sepak bola bisa dikatakan sangat pesat. Hal ini terbukti dari munculnya klub-klub diantaranya SSB Tunas Harapan, AC Kapau, Tiku Putra FC, Baso FCL, Limo Kaum Batusangkar FC, Pasber FC, Lansano FC dan sebagainya, di Lubuk Basung banyak klub-klub yang bermunculan yang dibina secara terorganisir yang pada akhirnya hasil binaan dari masing-masing klub tersebut diharapkan dapat menghasilkan pemain sepakbola yang berkualitas yang dapat menunjang prestasi yang baik di klubnya masing-masing hingga bisa mewakili Indonesia di kancah internasional.

Klub Sepak Bola SSB Tunas Harapan salah satu klub yang ada di Lubuk Basung Kabupaten Agam yang sudah melakukan proses latihan yang terencana serta memiliki program latihan yang telah direncanakan. Jadwal latihan klub SSB Tunas Harapan dilakukan 4 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa jam 16:30-18:00 WIB, hari Kamis jam 16:00-18:00 WIB, hari Sabtu jam 16:00-18:00 WIB, dan hari Minggu jam 16:00-18:00 WIB. Kegiatan latihan diawali dengan berdo'a sebelum memulai aktivitas latihan, kemudian melakukan pemanasan (*warming up*), setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan inti latihan, melakukan pendinginan (*cooling down*), dan melakukan evaluasi.

Dalam beberapa kali mengikuti pertandingan persahabatan dan turnamen antar klub, pada awal pertandingan hingga babak pertama selesai para pemain SSB Tunas Harapan melakukan sebuah permainan yang bagus, tetapi pada pertengahan babak kedua terlihat daya tahan pemain sudah mulai menurun sehingga para pemain merasakan kelelahan dalam bermain dan kecepatan para pemain pun juga terlihat menurun pada saat tim lawan melakukan serangan balik ke daerah pertahanan pemain SSB Tunas Harapan tidak bisa mengimbangnya. Kelincahan para pemain saat menggiring bola sudah tidak baik lagi sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan. Kemudian daya ledak otot tungkai para pemain kurang bagus, ketika bola di atas udara sering kalah dalam duel bola di udara. Dengan kehabisan stamina dan tidak mampu lagi mengatur ritme dalam sebuah pertandingan, dengan begitu keadaan seperti inilah yang membuat tim mendapatkan serangan terus menerus dari tim lawan sehingga mengakibatkan terjadinya sebuah gol.

Mengingat pentingnya kemampuan kondisi fisik daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai dalam permainan sepakbola, maka harus mendapat sebuah perhatian dari pelatih dan pengurus klub sepak bola SSB Tunas Harapan itu sendiri terutama untuk meningkatkan kondisi fisik setiap pemain dalam mendukung mencapai prestasi para pemain klub sepak bola SSB Tunas Harapan baik individu maupun tim supaya bisa mencapai target yang diinginkan. Pemain harus dituntut untuk meningkatkan kondisi fisik agar dapat menguasai permainan di lapangan dan memenangkan suatu permainan dalam upaya mencapai suatu prestasi yang optimal.

Berdasarkan uraian di atas, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang tinjauan kondisi fisik pemain klub sepak bola SSB Tunas Harapan sehingga kondisi fisik para pemain dapat ditingkatkan melalui latihan fisik secara terprogram.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

Kondisi Fisik :

1. Kekuatan (*strength*)
2. Dayatahan (*endurance*)
3. Kecepatan (*speed*)
4. Kelentukan/ kelenturan (*flexibility*)
5. Daya ledak (*explosive power*)
6. Kelincahan (*agility*)
7. Koordinasi (*coordination*)
8. Keseimbangan (*balance*)
9. Ketepatan (*accuracy*)
10. Reaksi (*reaction*)

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah: “Daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*) SSB Tunas Harapan.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan maka dapat dirumuskan masalah yang akan dicari jawabannya melalui penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana daya tahan aerobik (*aerobic endurance*) dari pemain SSB Tunas Harapan.
2. Bagaimana kecepatan (*speed*) dari pemain SSB Tunas Harapan.
3. Bagaimana kelincahan (*agility*) dari SSB Tunas Harapan.
4. Bagaimana daya ledak otot tungkai dari SSB Tunas Harapan.
5. Bagaimana mengetahui kondisi dari pemain SSB Tunas Harapan.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui daya tahan aerobik (*aerobic endurance*) pemain klub SSB Tunas Harapan
2. Untuk mengetahui kecepatan (*speed*) pemain klub SSB Tunas Harapan.
3. Untuk mengetahui kelincahan (*agility*) pemain klub SSB Tunas Harapan
4. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai pemain klub SSB Tunas Harapan
5. Untuk mengetahui kondisi fisik pemain SSB Tunas Harapan

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis, sebagai syarat untuk menyelesaikan tugas akhir Skripsi.
2. Sebagai masukan bagi pelatih untuk membuat program latihan dalam meningkatkan kondisi fisik dan teknik pemain dalam permainan sepakbola.

3. Sebagai pengetahuan bagi pemain untuk meningkatkan kemampuan dalam permainan sepakbola.
4. Bagi mahasiswa sebagai bahan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Departemen Pendidikan Olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan

1. Tingkat daya tahan pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata 792 meter, berada pada kategori baik.
2. Tingkat Kecepatan pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata sebesar 4,94 detik, berada pada kategori kurang.
3. Tingkat kelincahan pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata kelincahan 16,07 detik, berada pada kategori kurang.
4. Tingkat daya ledak otot tungkai pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata sebesar 249 cm berada pada kategori sangat baik.
5. Tingkat kondisi fisik pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki rata-rata sebesar 50 berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran yang peneliti ingin sampaikan:

1. Bagi pihak pengelola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam untuk memperhatikan licence kepelatihan sepakbola yang dimiliki oleh seorang pelatih, karena licence kepelatihan sangat menentukan seorang pelatih dalam menerapkan program-program latihan yang akan dijalankan.
2. Pihak pengelola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam harus melengkapi fasilitas dan sarana prasarana yang menunjang untuk kemajuan sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
3. Bagi Pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode yang efektif, sehingga kondisi fisik pemain akan bisa meningkat sesuai dengan yang diharapkan.
4. Bagi pemain sepakbola SSB Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam untuk satu visi dengan pelatih, dengan cara latihan yang disiplin, dan tidak melakukan tindakan-tindakan yang indiscipliner, kemudian pemain harus melakukan latihan mandiri di luar jadwal yang ditetapkan oleh pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, M., & Primayanti, I. (2020). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis PB. Penanggak Gunung Sari. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 1(1), 32-36.
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). studi tentang beberapa komponen kondisi fisik atlet bolavoli smk negeri 1 kota solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 266-277.
- Apri, Agus . 2015. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press
- Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka cipta
- Arnando, M., Syafruddin, A. O., Sasmitha, W., Saputra, M., Sepriadi, Z., Amra, F., ... & Ahmed, M. (2024). The Influence of Agility Training on the Badminton Athletes' Ability. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(2), 356-362.
- Arsil. (2015). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang : Wineka. Media.
- Arsil. Antoni, Despita. (2018). Seri Bahan Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Wineka Media.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Bafirman dan Asep Sujana Wahyuri. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: PT Raja Grafindo Persada
- Bahtra, R., Fahrozi, U., & Putra, A. N. (2020). Meningkatkan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Melalui Latihan Circuit Training Ekstensif. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2), 201-208.
- Damayanti, N. P. T., Dewi, A. A. N. T. N., Sugiritama, I. W., & Muliarta, I. M. (2015). Faktor yang mempengaruhi kecepatan lari pada pemain basket SMA. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1).
- Dirman, D. (2020). *Tingkat V02MAX Atlet Petanque Sulsel* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Emral. (2016). Bahan Ajar Sepak Bola Dasar .Padang: Sukabina Press.
- _____(2018). Sepak bola Dasar : Padang :Sukabina Press
- _____. 2020. *Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabina Press
- Hilman, M. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. *Journal Student UNY*, 2(1), 1-6.

- Indra, Palasa, & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Irawadi, Hendri. (2011). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP.
- _____. (2012). *Kondisi fisik dan pengukuran*. Padang: UNP Press.
- _____. (2013). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP.
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta : LPP UNS dan UNS Pres
- Meirizal, U. (2014). Aplikasi aktivitas fisik siswa sekolah dasar sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani. *Inovasi Sekolah Dasar*, 1(1), 157–165.
- Putra, A. N. (2018). Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*. 5(1). Hlm. 65-72.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 322213.
- Rosmawati, F. U., & Darni, F. U. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kuranji kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Saputra, A., Muzaffar, A., Pd, S., & Baskoro, S. F. (2023). *Sepakbola*. PT Salim Media Indonesia.
- Setiawan, D. (2014). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabaab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3).
- Setiawan, Y., & Soniawan, V. (2021). Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 60-69.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan long passing sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322214.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu kepelatihan olahraga, teori dan aplikasinya dalam pembinaan olahraga*. Padang: UNP Press
- _____. (2013). *Ilmu kepelatihan olahraga, teori dan aplikasinya dalam pembinaan olahraga*. Padang: UNP Press
- Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). Talent identification in youth soccer. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1719-1726.
- Wulandari, I., Arnando, M., Jatra, R., & Resky, A. I. (2021). The Effect Arm Muscle Explosive Power and Self Confidence to Speed of Service. *Jurnal MensSana*, 6(2), 109-117.
- Yulifri dan Arsil. (2017). Permainan Sepak Bola. Padang : FIK UNP