

**“TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA KLUB RANTAU
PINANG SEPAKAT UJUNG GADING KECAMATAN LEMBAH
MELINTANG DI KABUPATEN PASAMAN BARAT”**

SKRIPSI

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



OLEH

YOGI PRATAMA
NIM : 19086455

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

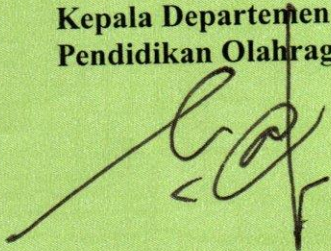
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Rantau
Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang
di Kabupaten Pasaman Barat
Nama : Yogi Pratama
NIM : 19086455
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

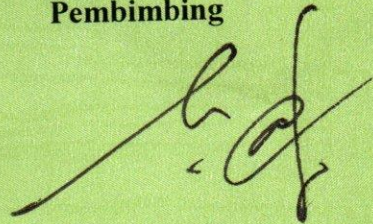
Padang, Februari, 2025

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

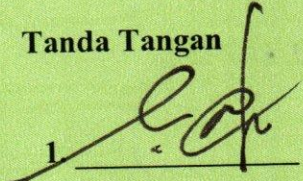
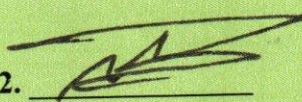
Nama : Yogi Pratama

NIM : 19086455

**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 Sepak Bola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung
Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat**

Padang, Februari 2025

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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat 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, Maret 2025
Yang membuat pernyataan,



Yogi Pratama
NIM : 19086455

ABSTRAK

Yogi Pratama. 2024. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat

Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan april 2024 di lapangan sepakbola Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 20 orang pemain. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Daya tahan aerobik pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata 44,66 ml/kg/menit, berada pada kategori fair sedang 2) Kecepatan pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata sebesar 4,96 detik, berada pada kategori kurang. 3) Kelincahan pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata sebesar 14,17 detik, berada pada kategori sedang. 4) Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata 244,95 centimeter, berada pada kategori sangat baik.

Kata kunci: Kondisi Fisik, 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 Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat”.

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 bimbingan serta bantuan dari semua pihak, Alhamdulillah kendala tersebut dapat teratasi. Sehingga pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. 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.
2. Krimadinata, MT, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
3. 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
4. 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

5. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku pembimbing skripsi penulis yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd dan Mardepi Saputra, M.Pd, selaku penguji skripsi yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun bagi kesempurnaan penulisan skripsi ini
7. 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.
8. 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, Februari 2025

Yogi Pratama

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	28
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Instrumen Penilaian.....	29
F. Teknis Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Deskripsi Data.....	37
1. Daya tahan Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat.....	37

2. Kecepatan Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat	38
3. Kelincahan Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat.....	40
4. Daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat.....	41
B. Pembahasan	43
1. Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat.....	43
2. Kecepatan Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat	45
3. Kelincahan Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat.....	47
4. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian	28
2. Tabel <i>Scoring Bleep Test</i>	31
3. Norma <i>Bleep Test</i>	31
4. Norma Standarisasi untuk Kecepatan.....	33
5. Klasifikasi Kelincahan <i>Shuttle Run Test</i>	34
6. Norma Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	36
7. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading	37
8. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading	39
9. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading	40
10. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading.....	42\

DAFTAR GAMBAR

1. Bentuk latihan <i>fartlek</i>	18
2. Latihan belak belok (<i>zig-zag run</i>)	22
3. Bentuk latihan <i>squat jumps</i>	24
4. Kerangka Konseptual	26
5. Pelaksanaan <i>bleep test</i>	30
6. Bentuk Pelaksanaan Tes Lari Sprint 30 Meter	33
7. Lintasan <i>Shuttle Run Test</i>	34
8. Tes <i>Standing Broad Jump</i>	36
9. Histogram Data Daya tahan Pemain	38
10. Histogram Data Kecepatan Pemain	40
11. Histogram Data Kelincahan Pemain	41
12. Histogram Data Daya ledak otot tungkai Pemain	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani adalah Proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional, Menurut Agus Susnowo DM dan Fitriani (2008:13), Pembinaan Olahraga Prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi baik yang bersifat nasional maupun daerah. Serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU RI No.11 Tahun 2022 yang menyatakan Bahwa "Untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, pembangunan nasional di bidang keolahragaan dilaksanakan secara terencana sistematis, terpadu, berjenjang dan berkelanjutan serta berorientasi pada prestasi dan kesejahteraan hidup pelaku olahraga.

Berdasarkan kutipan diatas, Pembinaan olahraga berprestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang mengembangkan dan mengharumkan nama bangsa. Olahraga prestasi menurut (Syafuruddin, 2017:29) 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”.

Selanjutnya, Syafruddin (2017:34) Mengemukakan bahwa : 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. 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.

Menurut Syafruddin (2011:64) menyatakan bahwa kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Dari keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita . Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik

merupakan persyarat 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, 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 di bina dan di kembangkan, 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 di katakan sangat pesat. Hal ini terbukti dari munculnya klub-klub diantaranya RPS FC, Persitas, Rajawali FC, Tamiang FC, PS.HW Pasbar,Popsi, Sontang Putra FC, Porsis FC, PSTA (Tamiang Ampalu) FC, Lingkung aua Fc (Padang Tujuh) dan sebagainya, di Pasaman Barat 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 Rantau Pinang Sepakat (RPS FC) salah satu klub yang ada di Pasaman Barat, Ujung Gading yang sudah melakukan proses latihan yang terencana serta memiliki program latihan yang telah direncanakan. Jadwal latihan

klub RPS FC 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 RPS FC 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 RPS FC 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 seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai dalam permainan sepakbola, maka harus mendapat sebuah perhatian dari pelatih dan pengurus klub sepak bola RPS FC itu sendiri terutama untuk meningkatkan kondisi fisik setiap pemain

dalam mendukung mencapai prestasi para pemain klub sepak bola RPS FC 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 diatas, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang tinjauan kondisi fisik pemain klub sepak bola RPS FC 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 diatas, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah: “Daya Tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*) RPS FC.”

D. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui dayatahan aerobik (*aerobic endurance*) pemain klub RPS FC.
2. Untuk mengetahui kecepatan (*speed*) pemain klub RPS FC.
3. Untuk mengetahui kelincahan (*agility*) pemain klub RPS FC.
4. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai pemain klub RPS FC

E. 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 uraian dan data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu:

1. Daya tahan aerobik pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata 44,66 ml/kg/menit, berada pada kategori fair sedang
2. Kecepatan pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata sebesar 4,96 detik, berada pada kategori kurang.
3. Kelincahan pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata sebesar 14,17 detik, berada pada kategori sedang.
4. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat memiliki nilai rata-rata 244,95 centimeter, berada pada kategori sangat baik.

B. Saran

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

1. Pelatih sepakbola agar menambah latihan-latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan teknik sepakbola secara bervariasi dan lebih teratur

dalam pelaksanaannya, sehingga tidak membosankan pemain dalam berlatih, sehingga kemampuan kondisi fisik dapat ditingkatkan.

2. Pemain sepakbola agar :
 - a. Menjaga kondisi fisik dengan cara mengatur istirahat yang cukup dan mengatur pola makanan yang bergizi baik untuk kebutuhan berolahraga.
 - b. Melakukan latihan kondisi fisik dengan sungguh-sungguh, sehingga daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, maupun koordinasi gerakan dapat lebih meningkat sesuai dengan yang diharapkan.
 - c. Tekun dan disiplin dalam mengikuti latihan, sesuai dengan petunjuk atau arahan dari pelatih, sehingga memiliki mental yang baik.
3. Pihak pengurus Sepakbola Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat agar memberikan banyak kesempatan pada pemain sepakbola untuk mengikuti berbagai kompetisi atau pertandingan yang diselenggarakan baik di dalam maupun di luar kabupaten Sijunjung, sehingga hal ini dapat mengukur kemampuan kondisi fisik pemain. Dan hal ini dapat dijadikan masukan dan pertimbangan dalam meningkatkan prestasi pemain Klub Rantau Pinang Sepakat Ujung Gading Kecamatan Lembah Melintang di Kabupaten Pasaman Barat kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, A., & Daulay, B. 2019. "Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga." *Jurnal Prestasi*. 3(5). Hlm.42-48.
- Andera, M. R., Bakhtiar, S., Emral, E., & Martha, I. A. (2022). Kontribusi Koordinasi dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepak Bola SSB Ripans Soccer School. *Jurnal JPDO*. 5(11). Hlm. 115-121.
- Arsil & Despita Antoni. 2018. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arsyad, M. F., Yaslindo, Y., Arsil, A., & Putra, A. N. (2022). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Muspan Football Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*. 5(9). Hlm. 92--98.
- Dawud, V. W. G., & Hariyanto, E. 2020. "Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17." *Sport Science and Health*. 2(4). Hlm. 224-231.
- Efendi Nasution, Ilham dan Suharjana. 2015. "Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan dengan Pendekatan Bermain." *Jurnal Keolahragaan*. 3(2). UNY. Hlm. 1-16.
- Emral. 2020. *SEPAKBOLA DASAR*. Padang: Sukabina Press
- Gusti, B., Rasyid, W., Emral, E., & Atradinal, A. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Batu Balang Saiyo (BBS) FC di Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*. 5(10). Hlm 21-25.
- Hutrimas, M. T., & Sin, T. H. 2019. "Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Bintang Timur Kota Payakumbuh." *Jurnal JPDO*. 2(1). Hlm. 89-94.
- Ibnu, Mulazi. 2021. "Analisis Sarana & Prasarana Pada Klub Sepakbola Psms Medan." *Undergraduate thesis, UNIMED*. Hlm. 1-7.
- Irfan, Muhammad. Yenes, Ronni & Irawan, Roma. Oktavianus, Irfan. 2020. "Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola." *Jurnal Patriot*. 2(3). FIK UNP. Hlm. 1-12.
- Kahfi, M. L. (2022). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Anggota Ssb Arba Sepak Bola Garut (Studi Deskriptif pada Anggota SSB ARBA Sepak Bola Garut)*. PhD Thesis. Universitas Siliwangi. Hlm. 24-25.
- Kusumah, R. R., & Siregar, S. B. (2022). Model Sistem Penyelenggaraan Keolahragaan di Kabupaten Indramayu Sebagai Upaya Meningkatkan Prestasi Atlet. *Yustitia*. 8(1). Hlm. 62-79.

- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribbling sepakbola untuk pemula usia SMA. *Sport Science And Education Journal*. 1(2). Hlm. 3-4.
- MUHAMMAD, Y. R. (2020). Hubungan Antara Kelentukan, Kekuatan Otot Perut, dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Belajar Roll depan Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020 (*Doctoral dissertation*, Universitas Nusantara PGRI Kediri). Hlm. 36-37.
- Nugraha, Ugi. Mardian, Roli & Hadinata, Reza. 2019. "Evaluasi Program Manajemen Klub Sepakbola Kota Jambi." *Jurnal Cerdas Sifa*. Edisi 1(2). Hlm. 39-42.
- Putra, B. A., & Syafii, I. Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Madiun Terhadap Pendidikan Karakter Dalam Sepakbola.
- Putra, F. F., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Erianti, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang. *Jurnal JPDO*. 5(12). Hlm. 28-34.
- Putra, Genta Andika. 2022. "Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang." *JPO*. 5(3). FIK UNP. Hlm 1--7.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*. 5(1). Hlm. 65-72.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Deepublish.
- Salim, Agus dan Kiram, Yanuar 2020. "Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengan Pertama (SMP) Negeri 2 Rambatan." *Jurnal Patriot*. 3(1). Hlm. 50-59.
- Saputra, Doni. 2020. "Analisis program latihan sepakbola Sekolah Sepak Bola Sekundang di Kabupaten Kepahiang." *JDER Journal of Dehasen Education Review*. UDB. Hlm. 1-4.
- Saputra, R., Deswandi, D., Ihsan, N., & Lawanis, H. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*. 6(3). Hlm 170-176.
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. 2021. "Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang." *Jurnal Literasi Olahraga*. 2(1) Hlm. 60--67.

- Siyoto, Sandu, M. Ali sondik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Suharsimi, A. 1989. *Produser Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susanto, Nugroho dan Lismadiana 2016. “Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (SSB).” *Jurnal Keolahragaan* 4 (1). UNY. Hlm. 1--13.
- Wati, K. A., & Jannah, M. 2021. “Hubungan Antara Kejenuhan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Jika*. 8(3). Hlm 126-136.
- Wijaya, I., & Hardiansyah, S. 2020. “Studi Keterampilan Teknik Dasar dan Daya Tahan Pemain SSB Putra Kapur Kabupaten Limapuluh Kota.” *Jurnal JPDO*. 3(5). Hlm. 19-24.
- Yasmitika, Y., Sin, T. H., Asnaldi, A., & Haryanto, J. (2020). Tinjauan Minat Latihan Karateka Dojo Polres Inkanas Bukittinggi. *Jurnal Patriot*. 2(3). Hlm. 782-795.