



Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Pesisir Selatan

Rifandri Agiyola Als¹, Yulifri²

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

yulifri@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*, Pengambilan data dilakukan dengan cara lakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik pemain. Daya tahan diukur dengan *balke test*, daya tahan kecepatan dengan *tes lari 300 meter* dan kelincahan diukur dengan *dodging run test*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif melalui statistik (tabulasi frekuensi). Dari analisis data diperoleh hasil :1) Rata-rata tingkat daya tahan pemain sepakbola Club SMA Negeri 3 Kabupaten Pesisir Selatan tergolong kategori kurang. 2) Rata-rata tingkat daya tahan kecepatan pemain sepakbola Club SMA Negeri 3 Kabupaten Pesisir Selatan tergolong kategori kurang. 3) Rata-rata tingkat kelincahan pemain sepakbola Club SMA Negeri 3 Kabupaten Pesisir Selatan tergolong kategori Sedang.

Keywords : *Physical Condition, Football*

Abstract : *The problem in this research was the low achievement of SMA Negeri 3 Lengayang Pesisir Selatan research destination to know the level of ability of the physical condition of football player SMA Negeri 3 Lengayang Pesisir Selatan. A population of 20 people. Sampling techniques are done in a total sampling way, data retrieval is done by doing tests and measurements on each element of the player's physical condition. Endurance measured by Balke test, speed durability with 300 meter run test and agility measured by dodging run test. Data analysis is conducted using descriptive analysis techniques through statistics (frequency tabulation). From the data analysis obtained results: 1) Average-the endurance level of soccer players Club SMA Negeri 3 Pesisir Selatan are categorized as less. 2) Average-the speed level of the football players Club SMA Negeri 3 Pesisir Selatan is categorized as less. 3) Average-average level of football players Club SMA Negeri 3 Pesisir Selatan is categorized as medium.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa dan Negara. Pembangunan nasional adalah suatu usaha yang dilakukan oleh bangsa

Indonesia dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin, yang diarahkan pada pencapaian suatu masyarakat adil dan makmur. Pada saat ini olahraga

memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan belombalombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang di jelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi sejoura berjenjang dan berkelanjutan”.(UU RI No.3, 2005: 16).

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepakbola. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola. Yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Lebih dari 200 juta orang di

seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola. Sepakbola adalah permainan fisik dan mental yang menantang yang dinyatakan dalam Luxbacher (2001: 1).

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Sajoto (1990: 16), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari : Kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (muscular power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction).

Maka jelaslah bahwa peran aktif pemerintah dalam olahraga dapat mempermudah untuk mencapai prestasi olahraga yang lebih tinggi. Prestasi olahraga dapat dicapai dengan melakukan latihan yang benar, secara terus menerus dan terprogram serta penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sesuai dengan cabang olahraga itu sendiri.

Olahraga yang dimaksud bukan saja dilakukan untuk beberapa cabang olahraga yang telah dikenal masyarakat luas tetapi juga meliputi seluruh kegiatan olahraga yang terdapat dalam masyarakat. Salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang perlu usaha pembinaan dan peningkatan prestasi adalah sepakbola.

Untuk memperoleh prestasi yang baik di dalam persepakbolaan, yang perlu dilakukan pembinaan yaitu : kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Syafruddin (2009: 22-23) mengemukakan bahwa : faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga bisa datang dari dalam (internal) dan bisa datang dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang yang berlatih. Artinya, prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara

menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya. Sedangkan faktor eksternal adalah yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya.

Bila dilihat dari penjelasan di atas, maka terlihat bahwa ke empat unsur prestasi tersebut saling mengkait dan merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai, maka betapapun baiknya ketiga unsur yang lain, prestasi terbaik yang diinginkan tidak akan tercapai. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (2009:23) yaitu : ”prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya”.

Menurut Hendri Irawadi (2014) mengartikan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi”. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapatkan perhatian yang serius dari pembina sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet.

Bagaimanapun pandainya seseorang bermain sepakbola serta bagaimanapun baiknya pelatih teknik, tetapi kalau tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang diperlukan untuk bermain selama 90 menit, maka prestasi nya tidak akan menonjol. Apabila dianalisis sepakbola merupakan olahraga yang kompleks. Lebih lanjut Soekarman (1997 : 128-129) menjelaskan bahwa ”kekuatan-kekuatan yang menunjang pada olahraga sepakbola diantaranya adalah kekuatan anaerobik, kekuatan aerobik, kecepatan dan meloncat, kelincahan, kekuatan yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola”.

Dengan demikian jelaslah bahwa komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet sepakbola dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai suatu teknik dalam cabang olahraga. Kedua kemampuan ini merupakan bagian (elemen) kondisi fisik yang dapat menstabilkan teknik yang dimiliki. Selanjutnya kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Selain dari pada itu, taktik juga membutuhkan kemampuan mental yang baik, karena faktor mental sangat menentukan dan mempengaruhi keberhasilan taktik baik secara individual maupun secara kelompok, karena dapat menambah percaya diri atlet, kemampuan intelektual, disiplin kerja dan saling menghargai satu sama lain.

Untuk dapat melakukan taktik penyerangan dan pertahanan dalam sepakbola di perlukan kondisi fisik yang prima, teknik individu yang mantap dan kerjasama yang baik dari seluruh pemain. Kerjasama tim bisa jalan dengan baik apabila masing-masing atlet mempunyai saling pengertian dan saling mempercayai satu sama lain. Saling pengertian dan saling mempercayai merupakan indikator sikap mental manusia (atlet) yang baik, yang sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga beregu (tim).

Berdasarkan observasi peneliti di lapangan, di samping mereka memiliki sarana dan prasarana yang cukup, pelatih yang bersertifikat, lingkungan yang baik dan mereka juga sudah melakukan pembinaan kedua faktor yang telah disebutkan di atas. Namun prestasi yang diharapkan baik terhadap individu pemain yang berkualitas maupun tim yang berprestasi dalam mengikuti kejuaraan masih jauh dari yang di harapkan. Dengan kata lain tidak banyak pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang dipanggil untuk memperkuat kota Padang dalam mengikuti kejuaraan daerah maupun Nasional. Begitu juga dengan keikutsertaan

pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan di dalam kejuaraan-kejuaraan yang mereka ikuti, mereka jarang sekali untuk keluar sebagai tim yang terbaik.

Dari fenomena yang muncul di atas, dapat dikatakan bahwa prestasi pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan jauh dari apa yang diharapkan. Dalam hal ini penulis menduga bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan masih jauh dari apa yang diharapkan. Hal ini terbukti bahwa di saat latihan-latihan yang dilakukan oleh pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan maupun pertandingan yang mereka ikuti, pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan mudah sekali kelelahan untuk melakukan tugas-tugas mereka. Di samping itu di dalam mereka melakukan duel dengan lawan, mereka sering kalah, passing bola yang tidak baik lagi, lemahnya penguasaan bola dan gerakan pemain juga terlihat kaku. Kalau hal ini dibiarkan terus menerus maka prestasi yang diharapkan akan sulit untuk di capai

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, menurut Yusuf (2005:83) Penelitian Deskriptif adalah” Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (2010:112) bahwa: ”penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan tertentu”.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010:108). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi dalam

penelitian ini di ambil kelompok pemain usia 16-18 tahun yang berjumlah 20 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:109). Sampel dalam penelitian ini diambil kelompok pemain usia 16-18 tahun yang berjumlah 20 orang. Karena pada usia ini pemain sudah dilatih dibina dengan terprogram dengan empat komponen prestasi yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Sampel ini diambil pada pemain yang sering mengikuti ekstrakurikuler disekolah.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kemampuan kondisi fisik yang dilakukan terhadap pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang dijadikan sampel. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan tes yang menggunakan energi yang dikeluarkan paling sedikit terlebih dahulu, adapun bentuk-bentuk urutan tes yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Kelincahan (*agility*).
2. Daya tahan kecepatan (*speed endurance*)
3. Daya tahan (*endurance*)

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif maka teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase, seperti dijelaskan oleh (Arikunto, 2010:2)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Daya Tahan (Vo_2 max)

Berdasarkan pengolahan hasil analisis data daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Kelas Interval (ml/kg BB/ menit)	Frekuensi		Kategori
	Fa	Fr	
> 61,00	0	0,00	Baik Sekali
60,90 – 55,10	0	0,00	Baik
55,00 – 49,20	9	50,00	Sedang
49,10 – 43,30	9	42,30	Kurang
< 43,20	2	7,69	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Dari tabel 1 di atas dari 20 orang pemain, 9 orang (45%) tergolong kategori *sedang*, 9 orang (45%) tergolong kategori *kurang* dan 2 orang (10%) tergolong kategori *kurang sekali*. Sedangkan untuk kategori *baik sekali* dan *baik* tidak ada (0%) dimiliki pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

2. Daya Tahan Kecepatan (*Speed endurance*)

Berdasarkan pengolahan hasil analisis data daya tahan kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Kelas Interval (detik)	Frekuensi		Kategori
	Fa	Fr	
31.80 – 38.95	0	0,00	Baik Sekali
38.96 – 44.59	0	0,00	Baik
44.60 – 49.89	7	35,00	Sedang
49.90 – 55.29	10	50,00	Kurang
55.30 – 60.59	3	15,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Dari diagram 2 di atas dari 20 orang pemain, 7 orang (35,00%) tergolong sedang, 10 orang (50,00%) tergolong kategori kurang dan 3 orang (15,00%) tergolong kategori kurang sekali. Sedangkan untuk kategori baik sekali dan baik tidak ada (0%) dimiliki pemain

sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Kelincahan (*Agility*)

Berdasarkan pengolahan hasil kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dapat diperoleh data distribusi sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Kelas Interval (detik)	Frekuensi		Kategori
	Fa	Fr	
16,0-23,7	0	0,00	Baik Sekali
23,80-25,0	2	10,00	Baik
25,1-26,3	15	75,00	Sedang
26,4-27,6	2	10,00	Kurang
27,7-36,0	1	5,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Dari tabel 3 di atas dari 20 orang pemain, 2 orang (10,00%) tergolong kategori *baik*, 15 orang (75,00%) tergolong kategori *sedang*, 2 orang (10,00%) tergolong kategori *kurang* dan 1 orang (5,00%) tergolong kategori *kurang sekali*. Sedangkan yang memiliki kategori *baik sekali* tidak ada (0%) dimiliki oleh pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data mengenai “pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”, yang berkenaan dengan : kemampuan daya tahan, daya tahan kecepatan dan kelincahan. Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Rata-rata tingkat daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan = 48,07 ml/kg BB/ menit tergolong kategori kurang. Artinya pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan belum memiliki daya tahan yang baik. Dalam olahraga sepakbola, daya tahan sangat penting karena dalam permainan ini membutuhkan waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit bahkan lebih. Daya tahan sangat dibutuhkan sebagai kemampuan organisme

pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul sewaktu melakukan aktivitas dalam permainan berlangsung karena seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (sliding), body charge dan sebagainya. Apabila daya tahan aerobik yang dimiliki atlet kurang berarti dalam hal ini kesegaran jasmani atlet menurun sehingga atlet tidak dapat bertahan lama dalam pertandingan. Hal ini dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan, seperti kelelahan, kurang bersemangat, sering terjadinya kesalahan-kesalahan teknik dan menurunnya kualitas penampilan permainan atlet dan selanjutnya tempo permainan menjadi lambat. Apabila hal ini dibiarkan secara terus-menerus akan mengakibatkan kegagalan dan prsetasi optimal sukar untuk diraih. Oleh sebab itu harus perlu di tingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik. Suharno (1993 : 8) ”latihan untuk meningkatkan daya tahan dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan interval dengan durasi latihan yang lama seperti lari 45 menit”. Para pelatih juga dapat memberikan latihan seperti latihan lari jarak jauh karena waktu permainan sepakbola adalah 2x45 menit bahkan sampai penambahan waktu 2x15 menit. Irawadi (2010 : 26) menjelaskan bahwa ”daya tahan merupakan unsur fisik yang mesti dimiliki oleh setiap orang yang ingin melatih unsur-unsur fisik yang lain. Artinya, sebelum melakukan latihan (seperti : kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, dan sebagainya), daya tahan aeorobik sudah harus dimiliki terlebih dahulu”.

2. Rata-rata tingkat daya tahan kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan = 53,92 tergolong kategori kurang. Artinya pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan belum memiliki daya tahan kecepatan yang baik. Diharapkan dengan daya tahan kecepatan yang baik dapat meningkatkan kualitas penampilan pemain. Daya tahan kecepatan yang baik juga dapat

meningkatkan kesegaran jasmani pemain dan dapat meningkatkan kondisi fisik pemain sehingga dapat menampilkan kondisi fisik yang dibutuhkan secara prima. Daya tahan kecepatan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang harus di tingkatkan karena dalam sepakbola memerlukan kecepatan lari-lari sprint jarak pendek maupun panjang. Apabila atlet memiliki daya tahan kecepatan yang tidak baik, hal ini dapat mempengaruhi tempo permainan, seperti kelincahan, kurang bersemangat, sering terjadinya kesalahan-kesalahan teknik dan menurunkan kualitas penampilan permainan atlet. Oleh karena itu daya tahan kecepatan harus ditingkatkan dalam bentuk latihan lari dengan kecepatan dan jarak tertentu, yang dilakukan dengan berulang-ulang (metoda pengulangan), contohnya lari 400 meter dengan beberapa kali pengulangan (6 x 400 meter). Dengan demikian mengingat daya tahan kecepatan sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga ini, maka unsur fisik ini perlu dikembangkan dan mendapat perhatian khusus.

3. Rata-rata tingkat kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan = 25,65 detik tergolong kategori Sedang. Hal ini belum mencapai target individu atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Dalam keterampilan bermain sepakbola sangat diperlukan kelincahan untuk pergerakan tubuh dalam melakukan dribbling, memutar badan (berbalik), maju-mundur pada saat melakukan serangan ataupun membentuk pertahanan dalam bertanding. Untuk melakukan semua gerakan-gerakan itu sangat dibutuhkan kelincahan yang baik dari seorang atlet sepakbola. Sebaliknya, apabila kelincahan yang dimiliki pemain tergolong rendah, maka akan dapat menghambat tempo permainan. Hal ini akan merugikan tim. Oleh sebab itu, kelincahan perlu terus dilatih dan ditingkatkan dengan melatih tingkat kelincahan yang baik sekali serta melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan

sistematis agar menjadi lebih baik. Suharno (1993 : 12) ”adapun bentuk latihan kelincuhan dapat dilakukan dengan *shuttle-run* dan *dodging-run*”. Para pelatih juga dapat memberikan latihan seperti latihan lari maju mundur dan berputar.

SIMPULAN

1. Rata-rata tingkat daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan = 48,07 ml/kg BB/ menit tergolong kategori kurang.
2. Rata-rata tingkat daya tahan kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan = 53,92 tergolong kategori kurang.
3. Rata-rata tingkat kelincuhan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan = 25,65 detik tergolong kategori Sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta Rineka Cipta.
- Bafirman & Apri Agus. (2008). Buku Ajar Pembentukan Kondidi Fisik. Padang : FIK UNP.
- Darwis, Ratinus. (1999). Sepakbola. Padang. FIK UNP Padang.
- Depdiknas. (2005). Kamus Umum Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Irawadi, Hendri. (2011). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang. FIK UNP Padang.
- Irawadi, Hendri. (2014). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang. FIK UNP Padang
- Luxbacher, Joseph A. 2012. Sepakbola Langkah-Langkah Menuju Sukses. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- PSSI. (2008). Pola Pembinaan Sepak Bola Indonesia. Jakarta.
- Sajoto, Mochamad. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.

- Jakarta : Debdikbud Dirjendikti.
- Syafruddin. (1992). Pengantar Ilmu Melatih. Padang : FPOK IKIP Padang.
- _____ (1996). Pengantar Ilmu Melatih. Padang : FPOK IKIP Padang.
- _____ (1999). Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga. Padang : FIK UNP.
- _____ (2005). Pengantar Ilmu Melatih. Padang : FIK UNP.
- Tim Pengajar Sepakbola. 2005. Buku Ajar Sepakbola. Padang: FIK UNP.
- UU RI No. 3 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahraagaan Nasional.