

**TINJAUAN KONDISI FISIKPEMAIN SEPAKBOLA CLUB
TARATAK FC KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**DARMAN MUSLIMAN
NIM. 17086374**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PERSETUJUAN SKRIPSI

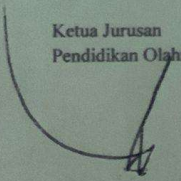
Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club
Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan**
Nama : Darman Musliman
NIM : 17086374
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

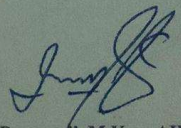
Padang, 2 Maret 2022

Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga

Pembimbing


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003


Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club
Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Darman Musliman
NIM : 17086374
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

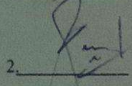
Padang, 2 Maret 2022

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO

1. 

Anggota : Dr. Emral, M.Pd.

2. 

Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan.”, adalah hasil 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 sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2022
Yang membuat pernyataan



sliman
NIM 17086374

ABSTRAK

Darman Musliman. 2022 : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik pemain sepakbola Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah sebanyak 20 orang. Penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *total sampling* sehingga berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik dayatahan menggunakan tes *yo-yo intermitten endurance tes*, kecepatan dengan tes lari *sprint* 30 meter, kelincahan menggunakan tes *illinois agility run test*, dan kekuatan otot dengan tes *leg dynamometer*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan pada indikator dayatahan aerobik dalam kategori “cukup”. 2) Kondisi fisik pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan pada indikator kecepatan dalam kategori “cukup”. 3) Kondisi fisik pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan pada indikator kelincahan dalam kategori “kurang”. 4) Kondisi fisik pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan pada indikator kekuatan otot tungkai dalam kategori “kurang”.

Kata Kunci : Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga 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 penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Emral dan Drs Yulifri, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

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

Padang, February 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	10
1. Permainan Sepakbola.....	10
2. Prinsip Empat Situasi Penting dalam Permainan Sepakbola.....	14
3. Kondisi Fisik.....	18
a. Komponen-Komponen Kondisi Fisik.....	19
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	35
4. Latihan.....	40
5. Sistem Energi.....	47
B. Penelitian yang Relevan.....	50

C. Kerangka Konseptual.....	52
D. Pernyataan Penelitian.....	53

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
C. Populasi dan Sampel.....	54
D. Definisi Operasional.....	55
E. Jenis dan Sumber Data.....	56
F. Teknik Pengumpulan Data.....	56
G. Instrumen Penelitian.....	57
H. Teknik Analisis Data.....	62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	64
1. Daya Tahan Aerobik.....	64
2. Kecepatan.....	65
3. Kelincahan.....	66
4. Kekuatan Otot.....	68
B. Pembahasan.....	69

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75

DAFTAR PUSTAKA.....	76
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	81
----------------------	-----------

DOKUMENTASI.....	87
-------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sistem Energi.....	47
2. Populasi Penelitian.....	54
2. Norma Penilaian Tes dengan Skala 5 A.....	62
3. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobic.....	64
4. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	65
5. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	66
6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan Mingguan Fase Kegembiraan Sepakbola 6-9 Tahun.....	12
2. Latihan Mingguan Fase Pengembangan Skill Sepakbola 10-13 Tahun.....	13
3. Latihan Mingguan Fase Pengembangan Permainan Sepakbola 14-17 Tahun	13
4. Kondisi Fisik Dayatahan.....	21
5. Kondisi Fisik Kecepatan.....	23
6. Kondisi Fisik Kelincahan.....	25
7. Kondisi Fisik Daya Ledak Otot Tungkai.....	28
8. Kondisi Fisik Kekuatan Otot Tungkai.....	29
9. Kondisi Fisik Kelentukan.....	31
10. Kondisi Fisik Keseimbangan.....	33
11. Kondisi Fisik Koordinasi.....	35
12. Siklus Energi Biologis.....	49
13. Kerangka Konseptual.....	53
14. Bentuk lintasan Yo-Yo Intermitten Endurance Tes.....	59
15. Bentuk Pelaksanaan Kecepatan Lari (<i>Sprint</i>) 30 Meter.....	59
16. Illinois Agility run test.....	61
17. Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	62
18. Histogram Daya Tahan Aerobik.....	65
19. Histogram Kecepatan.....	66
20. Histogram Kelincahan.....	67
21. Histogram Kekuatan Otot Tungkai.....	69
22. Tes Dayatahan.....	88
23. Tes Kecepatan.....	89
24. Tes Kelincahan.....	90
25. Tes Kekuatan Otot Tungkai	91
26. Alat Penelitian	92
27. Foto Bersama	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabulasi Data Dayatahan.....	81
2. Tabulasi Data Kecepatan.....	86
3. Tabulasi Data Kelincahan.....	87
4. Tabulasi Data Dayatahan.....	88
5. Dokumentasi Penelitian.....	89
6. Surat Izin Penelitian.....	94
7. Surat Balasan Penelitian.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya manusia supaya membentuk kepribadian, yang adil, serta memunculkan orang-orang yang berkualitas dan berprestasi. Olahraga tidak hanya mendapatkan kebugaran jasmani maupun rohani tetapi juga terdapat rekreasi serta meraih prestasi yang optimal.

Dalam UURI no3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pasal 20 ayat 3 (2007:12) di kemukakan bahwa :

“Olahraga prestasi dilaksanakan melalu proses pembinaan dan pengembangan secara terencana , berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Untuk mewujudkan hal tersebut, maka di selenggarakan pembinaan dan pengembangan.

Dalam olahraga juga merupakan salah satu penunjang prestasi bagi kemajuan negara. Perkembangan sepak bola tidak hanya terbatas di negara-negara terkenal seperti Inggris, Spanyol, Italia dan Jerman, tetapi negara-negara Asia seperti Jepang dan Korea Selatan telah berhasil mengambil langkah-langkah penting dalam perkembangan ekonomi sepak bola mereka dengan manajemen yang tepat dalam hal ini (Rizvandi, 2019).

Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dalam permainan sepakbola, sebuah kompetisi berlangsung ketat dan sulit. Permainan sepakbola

kini harus lebih cepat, lebih kuat dan lebih lincah, sehingga standar kondisi fisik pemain sepakbola juga harus meningkat. Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik". Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal (Rahman, Taufiq & Hermanzoni, 2019:392).

Menurut Emral (2016:89-93) empat sitasi penting dalam permainan sepakbola yaitu Sasaran pada saat "menguasai bola" (moment pertama), Sasaran pada saat "lawan menguasai bola" (moment kedua), Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (moment ketiga), dan Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (moment keempat). Pada kurikulum Filanesia ini dikelompokkan beberapa fase latihan berdasarkan kelompok umur. Untuk anak-anak usia 6 sampai 9 tahun disebut sebagai fase pengenalan, lalu fase pengembangan skill di rentang usia 10 sampai 13 tahun, lalu terakhir ada rentang usia 14 sampai 17 tahun yang merupakan fase permainan Filanesia (2017:60).

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang

dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Terdapat 2 jenis komponen kondisi fisik menurut Syafruddin (2012:35) yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus sepakbola antara lain: 1) daya tahan; 2) kekuatan; 3) kecepatan; 4) kelincahan; 5) kelentukan dan 6) daya ledak. Keenam komponen tersebut merupakan suatu keterampilan gerak umum.

Daya tahan aerobik merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan fondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik yang lain. Menurut Hidayat (2011:3), “tinggi rendahnya daya tahan seseorang akan dipengaruhi oleh tinggi rendahnya VO_2max seseorang”. VO_2max adalah volume oksigen maksimal disebut juga sebagai kapasitas aerobik, yaitu kemampuan tubuh mengkonsumsi oksigen secara maksimal per menit. Menurut pendapat Rahmad (2016:5), bahwa “ VO_2max menggambarkan tingkat efektifitas badan untuk mendapatkan oksigen”. Sedangkan menurut pendapat Murni (2015:10), bahwa “semakin tinggi VO_2max atlet akan memiliki daya tahan dan stamina yang istimewa”. Kemampuan konsumsi oksigen akan lebih tinggi dan mempunyai suplai pembuluh darah yang lebih baik ke otot-otot dan kapasitas paru yang lebih besar. Menurut Nirwandi (2017: 21) bahwa “secara fisiologis kemampuan fungsi paru harus baik serta mempunyai ketahanan dalam melaksanakan kerja”.

Kecepatan adalah kemampuan seorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Arsil (2000), menyatakan kecepatan sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin.” Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya, Seperti kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra, daya ledak, dan koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan.

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Pratama, T., & Nawawi, U, 2020:551). Dalam situasi permainan sepakbola kelincahan dapat diamati ketika seorang pemain tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih mampu menguasai bola dan mengoperkan dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya seorang pemain yang kurang lincah jika mengalami situasi yang sama akan tidak mampu menguasai bola dan kemungkinan akan mengalami cedera karena terjatuh.

Unsur daya ledak termasuk salah satu komponen mendasar dalam pembelajaran teknik dasar sepakbola. Hal ini sesuai dengan pendapat Indrarti (2010:28) bahwa “daya ledak adalah kemampuan otot untuk bekerja dengan kuat dalam waktu secepat-cepatnya”. Oleh sebab itu, daya eksplosif merupakan suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Salah satu otot dalam tubuh yang berperan sangat penting dalam aktivitas olahraga adalah otot tungkai. Menurut Dwi (2018:2),

“sebagai anggota gerak bawah, otot tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas”. Oleh sebab itu, otot tungkai sebagai penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, menendang, meloncat, melempar, menolak dan sebagainya.

Perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh sangatlah penting. Karena tanpa kondisi fisik yang baik pemain tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Menurut Setiawan (2012:1), bahwa “aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya”. Seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga sepakbola membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi faalial dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi bisa dapat tercapai.

Berdasarkan hasil pengamatan, latihan pemain sepakbola club Taratak FC sebenarnya berjalan dengan baik. pemain sepakbola club Taratak FC yang aktif dalam mengikuti latihan dilakukan pada hari kamis dan sabtu pukul 15.30 –17.30 WIB dengan hasil wawancara peneliti dengan pelatih sepakbola club Taratak FC, bahwa menurut beliau banyak faktor yang menyebabkan club Taratak FC mengalami kekalahan saat mengikuti pertandingan. Kondisi ini terlihat pada saat babak pertama penampilan dan performa pemain cukup bagus, terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan atlet dapat melaksanakan

taktik dan strategi dengan baik. Namun pada saat masuk babak kedua terlihat penurunan performa pemain yang lumayan signifikan seperti passing yang mulai tidak akurat, *shooting* yang tidak tepat, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang menurun (konsentrasi menurun). Ini terlihat bahwa sasaran pada masa “transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (moment ketiga) pemain tidak mampu bertahan karena daya tahan pemain sudah berkurang. Sehingga pada akhir pertandingan club Taratak FC mengalami kekalahan.

Berpedoman pada uraian di atas, maka permasalahan dalam penelitian peneliti beranggapan pemain Taratak FC belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, semua komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari penampilan pemain dalam bermain, banyak terjadi kesalahan teknik sepakbola yang pemain lakukan sehingga permainan tidak menghasilkan kemenangan dalam beberapa kali pertandingan. Selanjutnya untuk menjawab anggapan ini benar atau tidaknya, peneliti ingin melakukan suatu penelitian dengan maksud melihat atau meninjau tentang kondisi fisik pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat identifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan menurunnya prestasi pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan sebagai berikut :

1. Kecepatan

2. Kelincahan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Daya tahan
5. Kekuatan otot
6. Kelentukan
7. Taktik
8. Teknik
9. Pola makan
10. Istirahat

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya permasalahan yang mempengaruhi prestasi pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada pencapaian tujuan penelitian. Ada pun batasan masalahnya adalah

1. Dayatahan
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Kekuatan otot tungkai

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatanyang terdiri dari :

1. Bagaimana kondisi fisik daya tahan pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan ?
2. Bagaimana kondisi fisik kecepatan pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan ?
3. Bagaimana kondisi fisik kelincahan pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan?
4. Bagaimana kondisi fisik kekuatan otot tungkai yang pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui daya tahan yang dimiliki pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui kecepatan yang dimiliki pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Untuk mengetahui kekuatan otot tungkai yang dimiliki pemain Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bagi pelatih dan pengurus Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi Club Taratak FC Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Sebagai motivasi atlet untuk lebih meningkatkan kondisi fisik agar bisa lebih berprestasi.
4. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah