

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA USIA 17 TAHUN  
di PERSATUAN SEPAKBOLA PEMUDA AUR LAYANG (PSPAL)  
JORONG GANTING SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

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



**MUHAMMAD IQBAL PERMANA  
NIM.18086018**

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

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

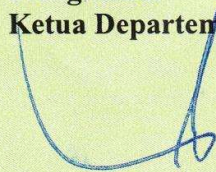
**SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Usia 17 Tahun Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung

**N a m a** : Muhammad Iqbal Permana  
**NIM** : 18086018  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

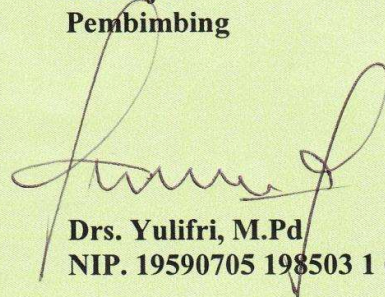
**Padang, Agustus 2022**

**Mengetahui**  
**Ketua Departemen Pendidikan Olahraga**



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

**Disetujui**  
**Pembimbing**



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
**NIP. 19590705 198503 1 002**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Muhammad Iqbal Permana**  
**NIM : 18086018**

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

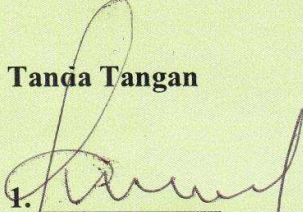
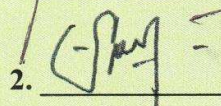
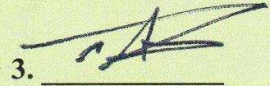
**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Usia 17 Tahun Persatuan Sepakbola Pemuda**  
**Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung**

**Padang, Agustus 2022**

**Tim Penguji**

- 1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd**
- 2. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd**
- 3. Anggota : Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd**

**Tanda Tangan**

1.   
2.   
3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Usia 17 Tahun Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, arahan dari pembimbing.
3. Didalam 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 kepastakaan.
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 ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2022  
Yang membuat pernyataan



**Muhammad Iqbal Permana**  
NIM. 18086018

## ABSTRAK

### **Muhammad Iqbal Permana, (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Usia 17 Tahun Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung.**

Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi atlet usia 17 tahun Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung belum baik, salah satu faktor diduga disebabkan kondisi fisik yang belum maksimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik Persatuan Atlet Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung.

Jenis penelitian adalah deskriptif, populasi penelitian ini adalah atlet usia 17 tahun Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan sampling jenuh, dengan diambil sampel 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel daya tahan aerobik dengan Yo-Yo Intermittent Recovery test, daya ledak diukur dengan Standing Board Jump, kecepatan dengan tes lari sprint 30 meter, kelincahan dengan zig-zag run, dan koordinasi dengan tes melambungkan bola dengan kaki ke arah sasaran. Data diolah dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata  $P=f/n \times 100\%$ .

Hasil penelitian kemampuan kondisi fisik terlihat bahwa pada kategori baik sekali ada 3 orang, kategori baik yaitu 2 orang, kategori sedang sebanyak 11 orang, kategori kurang 3 orang, kategori kurang sekali sebanyak 1 orang. Secara umum tingkat kondisi fisik gabungan pemain U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung berada pada kategori sedang.

**Kata kunci: Profil Kondisi Fisik Sepakbola**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Usia 17 Tahun Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar sarjana (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penelitian skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kedua orang tua yang terkasih, Ayahanda tercinta dan Ibunda tersayang serta kepada saudara/i tersayang yang telah banyak memberikan dukungan baik moral maupun materil serta do'a yang tulus dan motivasi kepada penulis yang senantiasa memberikan dorongan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini
2. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Ganefri, Ph.D
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd

4. Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Bapak Drs. Zarwan, M.Kes dan Wakil Bapak Sepriadi, S.Si., M.Pd.
5. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibuk Erianti, M.Pd dan Bapak Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama peneliti mengikuti perkuliahan.
8. Pelatih dan Atlet Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung yang telah memberikan izin dan membantu untuk melakukan penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai melaksanakan penelitian ini.

Terimakasih yang begitu khusus atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Aamiin-Aamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, Juni 2022

**M. Iqbal Permana**  
**NIM.18086018**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	10
1. Sekolah Sepakbola SSB.....	10
2. Permainan Sepakbola.....	12
3. Kondisi Fisik.....	22
4. Unsur-Unsur Kondisi Fisik.....	25
B. Penelitian Yang Relevan.....	39
C. Kerangka Konseptual.....	39
D. Pertanyaan Penelitian.....	41
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
D. Jenis dan Sumber Data.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	62



<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
	A. Kesimpulan.....	75
	B. Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	79
<b>LAMPIRAN</b>	.....	82

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
Tabel 1.	Norma Standarisasi Tes Daya Tahan aerobik .....	46
Tabel 2.	Norma Standarisasi untuk Standing Broad Jump.....	48
Tabel 3.	Norma Tes Sprint 30 Meter.....	49
Tabel 4.	Norma Penilaian Kelincahan Dengan Zig-Zag Run .....	50
Tabel 5.	Data Daya Tahan Aerobik (Vo2 max) .....	53
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Pemain U-17 PSPAL Jorong Gantiang Sijunjung.....	54
Tabel 7.	Data Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Broad Jump) .....	55
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain U-17 PSPAL Jorong Gantiang Sijunjung.....	55
Tabel 9.	Data Kecepatan .....	56
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Hasil Data Kecepatan Pemain U-17 PSPAL Jorong Gantiang Sijunjung.....	57
Tabel 11.	Data Kelincahan .....	58
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelincahan Pemain U-17 Persatuan PSPAL Jorong Gantiang Sijunjung. ....	58
Tabel 13.	Data Koordinasi Mata-Kaki .....	59
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki Pemain U-17 PSPAL Jorong Gantiang Sijunjung .....	60

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Konseptual Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepakbola	41
Gambar 2. Yo-Yo Intermittent Recovery.....	46
Gambar 3. Standing Board Jump .....	48
Gambar 4. Tes Sprint 30 Meter.....	49
Gambar 5. Lintasan pelaksanaan zig-zag run .....	50
Gambar 6.Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	51

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pembinaan Olahraga pada saat ini dilakukan dengan cara mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga di seluruh wilayah Indonesia. Disisi lain olahraga juga dapat diartikan sebagai bentuk bermain yang di organisasikan sedemikian rupa dengan peraturan serta tujuan yang didasari oleh suatu pembinaan. Sesuai dengan UU RI NO.3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4:

“Bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dilihat bahwa pembinaan olahraga hendaklah dilakukan sedini mungkin agar bisa mengikuti jenjang-jenjang kompetisi yang diadakan. Olahraga yang diadakan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam mencapai prestasi yang tinggi baik secara individu maupun berkelompok, dapat berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu daerah bangsa. Oleh karena itu olahraga harus dibina dan dikembangkan dengan baik.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di masyarakat Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari begitu banyaknya orang yang menggemari baik menjadi penonton maupun pemain secara langsung. Mulai dari pedesaan sampai perkotaan semua menggemari sepakbola. Dari anak-anak sampai orang tua. Mereka semua memiliki beragam alasan ada yang untuk mengisi waktu luang, sekedar bermain sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini

ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub klub sepakbola maupun sekolah sepakbola. Bertambahnya perkumpulan sepakbola terjadi di perkotaan maupun pedesaan. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola, diantaranya sarana dan prasarana, pelatih, dan pemain.

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. Menurut Rahman (2019: 392) bahwa “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.

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.

Kondisi fisik berasal dari kata condition (bahasa Latin) yang berarti keadaan. Sedangkan secara definitif menurut Syafruddin (2012: 64) “kondisi fisik

meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga”. Oleh karena itu perlu dibatasi agar tidak menimbulkan pemahaman yang berbeda. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

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 unuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus sepakbola antara lain: 1) daya tahan; 2) daya ledak; 3) kecepatan; 4) kelincahan; 5) koordinasi mata kaki. Kelima 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  $VO_2\max$  seseorang”.  $VO_2\max$  adalah volume oksigen maksimal disebut juga sebagai kapasitas aerobik, yaitu kemampuan tubuh mengkonsumsi oksigen secara maksimal per menit. Menurut pendapat Rahmad (2016:5), bahwa “ $VO_2\max$  menggambarkan tingkat efektifitas badan untuk mendapatkan oksigen”. Sedangkan menurut pendapat Murni (2015: 10), bahwa “semakin tinggi  $VO_2\max$  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”.

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.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang 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 menurut beberapa ahli seperti Oxendine, Pate, McCloy, dan Young serta Wilmore, adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. 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.

Koordinasi menurut Irawadi (2014:182) merupakan suatu proses Kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan dalam suatu keterampilan Teknik. Semakin baik Kerjasama (koordinasi) dari seluruh unsur-unsur gerak yang terlibat, maka semakin baik pulalah gerak yang dapat dibuat atau ditampilkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola untuk meraih prestasi yang tinggi. Berarti pembinaan dan peningkatan unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang penting. Latihan kondisi fisik harus terukur dan mempunyai tujuan yang hendak dicapai.

Salah satunya yang ada di Sijunjung dalam pembinaan atlet sepakbola adalah (PSPAL) Jorong Ganting Sijunjung. Hal ini dapat dibuktikan melalui kejuaraan yang diraih PSPAL Jorong Ganting Sijunjung diantaranya mengikuti kejuaraan Lintau belibis cap (8 besar), PSPAL cap (4 semi final), Puduk ponpes



cap semi final tim 32, Tanah bato forseto cap (16 besar), Lintau 16 tim, PSPAL 32 tim, Forseto 42 tim, dan masih ada lagi kompetisi kompetisi yang diadakan oleh daerah lain yang diikuti oleh PSPAL Jorong Ganting Sijunjung.

Berdasarkan penjelasan di atas, PSPAL Jorong Ganting telah banyak mengikuti beberapa kejuaraan di Sijunjung maupun daerah- daerah lainnya. Namun dalam beberapa tahun belakangan pencapaian prestasi pemain terbilang menurun dan rendah. Dalam kurun waktu dua tahun ini PSPAL Jorong Ganting paling mampu lolos sampai babak 16 besar, dan selebihnya hanya mampu sampai babak penyisihan saja.

Berdasarkan observasi peneliti bersama bapak Fisco Anggrianto (pelatih PSPAL Jorong Ganting Sijunjung) saat pertandingan uji cobayang diadakandi Sijunjung, bahwa pemain PSPAL Jorong Ganting belum berhasil mencapai prestasi yang memuaskan, hal ini diduga disebabkan diantaranya faktor kondisi fisik pemain yang belum baik. Terlihat pada saat pertandingan pemain hanya mampu menunjukkan permainan yang prima di babak pertama saja. Pada babak kedua pemain sudah mulai terlihat kehabisan stamina dan tempo permainan agak menurun untuk mengimbangi permainan lawan sehingga gawang berhasil dibobol dan pemain PSPAL Jorong Ganting mengalami kekalahan, jika hal ini dibiarkan maka prestasi pemain akan sulit dicapai seperti yang diharapkan. Untuk itu peneliti ingin melihat dan menganalisa lebih jauh apa saja yang menyebabkan hal itu terjadi.

Rendahnya prestasi pemain PSPAL Jorong Ganting ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti, kondisi fisik pemain, teknik,

taktik/ strategi, mental, dan juga faktor dari kemampuan pelatih, program latihan, serta sarana dan prasarana / fasilitas yang mendukung guna mencapai prestasi yang diharapkan.

Berdasarkan uraian di atas ternyata cukup banyak faktor faktor yang mempengaruhi prestasi pemain PSPAL Jorong Ganting. Untuk mengetahui faktor yang cukup dominan terhadap hal yang menyebabkan rendahnya prestasi tersebut maka perlu dilakukan penelitian, semoga dengan hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai referensi demi perkembangan sepakbola di Kota Sijunjung kedepannya, khususnya PSPAL Jorong Ganting Sijunjung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Daya Tahan.
2. Kecepatan.
3. Kelentukan.
4. Kelincahan.
5. Daya Ledak.
6. Koordinasi.
7. Kekuatan.
8. Taktik dan strategi.
9. Kematangan mental.
10. Program Latihan.
11. Sarana dan prasarana.

### **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah, keterbatasan dana, waktu, dan kemampuan penulis, maka penelitian ini dibatasi atas satu variabel saja yaitu: Kondisi fisik yang meliputi komponen yakni sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kecepatan
4. Kelincahan
5. Koordinasi mata kaki

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki atlet U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang Sijunjung?
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang Sijunjung?
3. Bagaimana kemampuan kecepatan yang dimiliki atlet U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang Sijunjung?
4. Bagaimana kemampuan kelincahan yang dimiliki atlet U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang Sijunjung?
5. Bagaimana kemampuan koordinasi mata kaki yang dimiliki atlet U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang Sijunjung?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki atlet U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang Sijunjung.
2. Kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang Sijunjung.
3. Kemampuan kecepatan yang dimiliki atlet U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang Sijunjung.
4. Kemampuan kelincahan yang dimiliki atlet U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang Sijunjung.
5. Kemampuan koordinasi mata kaki yang dimiliki atlet U-17 Persatuan Sepakbola Pemuda Aur Layang (PSPAL) Jorong Gantiang Sijunjung.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Peneliti sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu keolahragan.
2. Pelatih untuk memperhatikan kondisi fisik pemain, serta dalam program latihan untuk melatih kondisi fisik pemain.
3. Pembina untuk lebih mampu mengarah pada hal-hal positif untuk meningkatkan prestasi.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan informasi dalam melakukan penelitian lebih luas.
5. Perpustakaan FIK UNP sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan.