

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)  
BINA MUDA KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

**SKRIPSI**

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**WAHYU FEBRIAN**  
2017/17087097

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

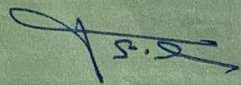
**Judul** : **Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota**  
**Nama** : Wahyu Febrian  
**NIM** : 17087097  
**Pogram Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2021

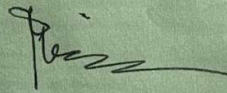
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan  
Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Donic, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004



Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram  
NIP. 19570101 198403 1 004

PERSETUJUAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Departemen Keperawatan Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)  
BINA MUDA KABUPATEN LIMA PULUH KOTA  
Nama : Wahyu Febrian  
Nim : 17087097  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan : Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof.Dr.Phil Yanuar Kiram
2. Sekretaris : Dr.Umar,MS,AIFO
3. Anggota : Vega Soniawan S.Pd,M.Pd

1. 

2. 

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota.”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontribtor.
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, Desember 2021

Saya membuat pernyataan



Widyutya Febrina  
NIM 17087097

## ABSTRAK

**Wahyu Febrian. 2021. " Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga belum mencapai prestasi pada kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain sepakbola SSB Bina Muda yang telah terdaftar dan aktif latihan adalah 66 orang. Penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu sehingga berjumlah 18 orang. Instrumen penelitian kondisi fisik yaitu daya tahan aerobik dengan tes *yo-yo intermittent recovery*, kekuatan dengan tes *leg dynamometer*, kecepatan dengan tes lari 20 meter, kelincahan dengan tes *illinois agility run test*, kelentukan dengan tes *sit and reach test* dan daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

Masalah dalam penulisan artikel ini adalah dalam sepakbola seorang pemain sepakbola dituntut untuk selalu memiliki kondisi fisik yang prima selama bermain 2 x 45 menit. Tujuan dari artikel ini adalah untuk melakukan review pada kondisi fisik pemain sepak bola

**Kata Kunci : Kondisi Fisik; Pemain SSB Bina Muda**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul “ Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota.”.

Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti meyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada :

1. Bapak 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. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ( UNP ).
3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Ayahanda dan ibunda yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.

5. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi penelitian ini.
6. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO dan Bapak Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di dapertemen Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Rekan-rekan, Atlet Sepak bola SSB BINA MUDA Kabupaten Lima Puluh Kota dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Desember 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>X</b>
<b>.....X</b>	
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KARANGKA TEORI</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakekat Permainan Sepakbola.....	8
2. Kondisi Fisik Sepakbola.....	10
B. Penelitian yang Relevan.....	20
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Pernyataan Penelitian.....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
D. Definisi Operasional.....	28
E. Jenis dan Sumber Data.....	30



F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Teknik Pengumpulan Data.....	31
H. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	40
1. Dayatahan.....	40
2. Kekuatan.....	41
3. Kecepatan.....	43
4. Kelincahan.....	44
5. Kelentukan.....	45
6. Daya Ledak Otot Tungkai.....	47
B. Pembahasan.....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>
<b>DOKUMENTASI.....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi Pemain Sepakbola SSB BINA MUDA.....	28
Tabel 2. Norma Penilaian <i>Yo-yo Intermittent Recovery</i> (level 1).....	32
Tabel 3. Norma Standarisasi <i>Leg Dynamometer</i> .....	33
Tabel 4. Norma Standarisasi Lari <i>Sprint 20 Meter</i> .....	35
Tabel 5. Norma Pengukuran <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	36
Tabel 6. Norma Standardisasi Kelenturan dengan <i>Sit and Reach Test</i> .....	37
Tabel 7. Norma Penilaian <i>Standing Board Jump</i> .....	39
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Dayatahan.....	40
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kekuatan.....	42
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	43
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	44
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	46
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	47



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Konspetual.....	25
Gambar 2. Lapangan <i>Yo-Yo Intermittent Recovery</i> .....	31
Gambar 3. <i>Leg Dynamometer</i> .....	33
Gambar 4. Lintasan 20 Meter.....	34
Gambar 5. <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	35
Gambar 6. Tes Kelentukan Pinggang dengan Alat <i>sit And Reach Test</i> .....	37
Gambar 7. <i>Standing Broad Jump</i> .....	38
Gambar 8. Histogram Dayatahan.....	41
Gambar 9. Histogram Kekuatan.....	42
Gambar 10. Histogram Kecepatan.....	43
Gambar 11. Histogram Kelincahan.....	45
Gambar 12. Histogram Kelentukan.....	46
Gambar 13. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	47
Gambar 14. Tes Dayatahan.....	73
Gambar 15. Tes Kekuatan.....	74
Gambar 16. Tes Kecepatan.....	75
Gambar 17. Tes Kelincahan.....	76
Gambar 18. Tes Kelentukan.....	77
Gambar 19. Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	78
Gambar 20. Foto Bersama.....	79

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. <i>Yo-Yo Test Recording Sheet</i> .....	65
Lampiran 2. Tabulasi Data Dayatahan.....	67
Lampiran 3. Tabulasi Data Kekuatan.....	68
Lampiran 4. Tabulasi Data Kecepatan.....	69
Lampiran 5. Tabulasi Data Kelincahan.....	70
Lampiran 6. Tabulasi Data Kelentukan.....	71
Lampiran 7. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	72
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	73
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian.....	81

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer diseluruh dunia. Olahraga ini disukai dan dimainkan oleh orang dewasa sampai anak-anak, baik laki-laki maupun perempuan. Menurut Gunawan (2009:29) Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, untuk itu untuk dapat bermain dengan baik dan benar maka keterampilan teknik dasar mengenai permainan sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainannya.

Sepakbola telah menjadi permainan yang digemari pada saat ini. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya berdiri klub-klub sepakbola, sekolah sepakbola, dan pelatihan sepakbola lainnya. Hal ini juga didukung penuh oleh pemerintah dalam mengembangkan dan meningkatkan kualitas permainan sepakbola di Indonesia. Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan: Keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkiat secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Jadi dapat dilihat bahwasanya aspek keolahragaan saling terikat secara terencana, sistematis dan berkelanjutan sebagai kesatuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas sepakbola di Indonesia. Untuk

itu maka dibutuhkan pendidikan, pelatihan, pengolahan pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh beberapa faktor. Adapun komponen dasar dari kondisi yang sangat menunjang para atlet untuk meraih prestasi yang maksimal adalah Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) (Arsil, 2009 : 5). Dari komponen tersebut jika dikombinasikan dengan baik maka akan melahirkan prestasi dalam olahraga terlebih dalam sepakbola.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang penting dalam sepakbola disamping teknik, taktik dan faktor lainnya. Menurut Syafruddin (2012) kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Kondisi fisik yang dimaksud disini adalah kondisi sebelum, disaat dan sesudah mengalami proses latihan. Kondisi fisik yang baik akan memudahkan pemain sepakbola dalam menguasai teknik-teknik sepakbola.

Setiap cabang 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 mempengaruhi seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang di pelajari, kondisi fisik yang baik merupakan persyaratan utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Oleh karena itu

maka diperlukan pengukuran tingkat kondisi fisik seorang atlet. Untuk menentukan kondisi fisik seseorang dapat dilakukan melalui tes dan pengukuran. Tes pengukuran inilah yang akan menjadi parameter nantinya dalam menentukan tingkat kondisi fisik seseorang.

Perkembangan sepakbola saat ini di Indonesia lagi pesat-pesatnya, termasuk di Kabupaten Lima Puluh Kota. Hal ini dapat dilihat banyaknya berdiri klub-klub sepakbola di Kabupaten Lima Puluh Kota seperti Dinamika Fc, Persada, Permata, Dualipa, Aroma Taram, dan klub sepakbola lainnya. Selain klub sepakbola di kota Padang juga banyak terdapat sekolah-sekolah sepakbola seperti SSB Bina Muda, SSB Sinamar, SSB Dinamika, SSB Persada, serta SSB lainnya. Diantara SSB tersebut, SSB Bina Muda merupakan salah satu SSB yang berada di Kabupaten Lima Puluh Kota, SSB ini berdiri sejak tahun 2011. SSB ini memiliki beberapa kelompok usia yaitu usia 6-9 tahun usia dimana pemain masih disebut fase pengenalan atau kegembiraan Sepakbola, 10-13 tahun dimana pemain masih dalam fase pengembangan skill Sepakbola dan 14-17 tahun adalah dimana pemain dalam fase pengembangan permainan, dengan jumlah 66 pemain yang aktif dalam latihan. Saat ini SSB Bina Muda dilatih oleh Erry Saadi dan dibantu oleh rekannya. SSB ini mengadakan latihan sebanyak tiga kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu dan jumaat. Lokasi SSB ini berada di lapangan sepakbola Kayu Nan Tigo Mungka yang beralamat di Koto tuo, kecamatan Mungka, Kabupaten Lima Puluh Kota.



Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di lapangan sepak bola SSB Bina Muda pada tanggal 22 Januari 2021 Pukul 16.30 WIB. Diperoleh informasi tentang prestasi yang telah diraih oleh pemain sepakbola (SSB) Muspan dari Bapak Erry Saadi. Dari tahun 2019 sampai 2021 prestasi yang telah diraih (SSB) Bina Muda adalah. Pada tahun 2019 juara 3 (U12) DANONE CUP tingkat Kabupaten,juara 2 (U14)Dinamika cup,juara 3(U17)Permata cup,Juara 3(U12)Bina muda cup.

Pada tahun 2021 prestasi yang telah diraih SSB Bina Muda adalah, Juara 3 (U17) TROFEO ,Juara 2 (U14) SULIKI CUP,Juara 3(U17) Dinamika cup Jadi prestasi SSB Bina Muda yang telah dicapai sampai saat ini masih turun naik. Namun berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti berdasarkan informasi dari pelatih masih rendahnya prestasi yang dimiliki oleh pamaian Usia 14-17 tahun, disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu: teknik, taktik, mental, kondisi fisik, sarana prasarana, pelatih, status gizi atlet, program latihan, jabwal latihan, motivasi dan lain-lain.

Dimana dapat kita lihat dari beberapa sudut pandang penglihatan setiap pertandingan yang telah di adakan di sumbar, masih rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh para pemain, yang dimana cepat lelah atau menurunnya kondisi fisik di saat pertandingan berjalan. Untuk mencapai prestasi diperlukan kemampuan yang tidak mengandalkan bakat saja, melainkan setiap atlet sepak bola harus memiliki empat aspek kualitas kemampuan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Oleh sebab itu, dari analisis peneliti perlu dilakukan penelitian mengenai rendahnya prestasi yang disebabkan oleh kondisi fisik yang masih rendah di usia 14-17 tahun. Maka dari peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan tingkat kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik yang dimiliki oleh pemain SSB Bina Muda.
2. Taktik yang dimiliki oleh pemain SSB Bina Muda.
3. Mental yang dimiliki oleh pemain SSB Bina Muda.
4. Kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain SSB Bina Muda.
5. Sarana prasarana yang dimiliki oleh SSB Bina Muda.
6. Status gizi pemain SSB Bina Muda.
7. Program latihan yang dilaksanakan oleh pelatih SSB Bina Muda.
8. Motivasi yang menyebabkan menurunnya prestasi pemain SSB Bina Muda.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, sesuai dengan keterbatasan dari peneliti terkait waktu, dana maka peneliti ini hanya melihat tentang “Kondisi fisik pada pemain SSB Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahan *aerobik* pemain SSB Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kekuatan pemain SSB Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan pemain SSB Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota?
4. Bagaimana tingkat kemampuan kelincahan pemain SSB Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota?
5. Bagaimana tingkat kemampuan kelentukan pemain SSB Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota?
6. Bagaimana tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain SSB Bina Muda Kabupaten Lima Pulu Kota?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan *aerobik* pemain SSB Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kekuatan pemain SSB Bina Mungka Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan pemain SSB Bina Muda Kabupaten Lima Puluh kota.

4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan pemain SSB Bina Muda Mungka Kabupaten Lima Puluh Kota.
5. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelentukan pemain SSB Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota.
6. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain SSB Bina Muda Mungka Kabupaten Lima Puluh Kota.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan keolahragaan terkhusus bidang Sepakbola.

##### 2. Manfaat Praktis

Kegunaan penelitian ini secara praktis adalah sebagai berikut:

- a. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih sepak bola untuk mengetahui kondisi fisik pemainnya
- b. Sebagai bahan acuan bagi penelitian berikutnya
- c. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan dalam bidang kepelatihan olahraga.