

**TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
USIA 14 – 16 TAHUN RIPAN'S *SOCCER SCHOOL* KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :
MUHAMMAD HAFIZH RISKI
NIM. 18087112/2018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola
Usia 14 – 16 Tahun Ripan's *Soccer School* Kota Padang

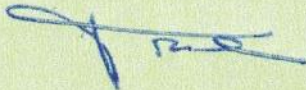
Nama : Muhammad Hafizh Riski
Nim/BP : 18087112/2018
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2022

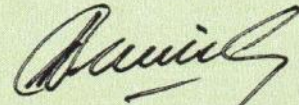
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004



Drs. Witarsyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

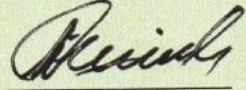
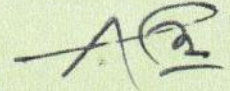
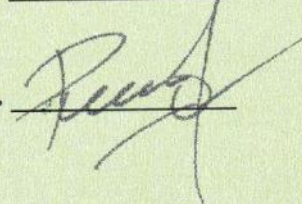
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Hafizh Riski
NIM : 18087112/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Usia 14 – 16 Tahun
Ripan's Soccer School Kota Padang

Padang, Oktober 2022

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Witarsyah, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Afrizal S, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Padli, S.Si, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Usia 14 – 16 Tahun Ripan’s Soccer School Kota Padang.”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, 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, Oktober 2022
Yang membuat pernyataan



Muhammad Hafizh Riski
NIM 18087112

ABSTRAK

Muhammad Hafizh Riski. 2022. "Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Usia 14 – 16 Tahun Ripan's Soccer School Kota Padang". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain sepakbola usia 14 – 16 Tahun Ripan's Soccer School Kota Padang. Variabel dalam penelitian ini adalah dayatahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola usia 14 – 16 Tahun Ripan's Soccer School Kota Padang.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Ripan's Soccer School kota Padang yang berjumlah 135 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik pengumpulan data menggunakan *proposive sampling*, maka didapatkan sampel penelitian sebanyak 20 orang pemain. Instrumen penelitian adalah dengan tes kondisi fisik yaitu dayatahan dengan tes *Yo-yo intermittent recovery test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kecepatan dengan tes lari 30 meter dan kelincahan dengan tes *zig-zag run test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Berdasarkan Hasil penelitian yang telah di analisis maka dapat disimpulkan yaitu : (1) Kondisi fisik daya tahan aerobik pemain sepakbola usia 14 – 16 Tahun Ripan's Soccer School Kota Padang dalam kategori sedang. (2) Kondisi fisik daya ledak otot tungkai pemain sepakbola usia 14 – 16 Tahun Ripan's Soccer School Kota Padang dalam kategori kurang. (3) Kondisi fisik kecepatan pemain sepakbola usia 14 – 16 Tahun Ripan's Soccer School Kota Padang dalam kategori kurang. (4) Kondisi fisik kelincahan pemain sepakbola usia 14 – 16 Tahun Ripan's Soccer School Kota Padang dalam kategori baik.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadirat Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul **“Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Usia 14 – 16 Tahun Ripan’s Soccer School Kota Padang”** sebagai syarat untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada kedua orangtua ku atas dukungan moral, materi dan doa dalam setiap sujudnya sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
2. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku ketua jurusan kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis.
3. Kepada Drs. Witarsyah, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.

4. Kepada Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd dan Bapak Dr. Padli, S.Si., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepada semua rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini. Semoga Allah Subhanahu wata'ala melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, Oktober 2022

Muhammad Hafizh Riski

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. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah	5
C. PembatasanMasalah	5
D. RumusanMasalah	6
E. TujuanPenelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Sepakbola	8
2. Kondisi Fisik	10
a. Pengertian Kondisi Fisik	10
b. Unsur - Unsur Kondisi Fisik	11
1) Daya Tahan	13
2) Daya Ledak Otot Tungkai	16
3) Kecepatan.....	18
4) Kelincahan.....	20
B. Kerangka konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	24

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Definisi Operasional Penelitian.....	25
D. Populasi dan Sampel	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Teknik Pengambilan Data	27
G. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	35
1. Dayatahan Aerobik	35
2. Daya Ledak Otot Tungkai	36
3. Kecepatan	37
4. Kelincahan	38
B. Pembahasan	39
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1.	Kerangka Konseptual	23
Gambar 2.	<i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i>	29
Gambar 3.	Tes <i>Standing Broad Jump</i>	30
Gambar 4.	Tes Lari 30 Meter	31
Gambar 5.	<i>Zig Zag Run Test</i>	33
Gambar 6.	Histogram Dayatahan Aerobik.....	36
Gambar 7.	Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	37
Gambar 8.	Histogram Kecepatan	38
Gambar 9.	Histogram Kelincahan.....	39
Gambar 10.	Pengarahan Sebelum Melakukan Tes Oleh Peneliti	60
Gambar 11.	Pemanasa Sebelum Melakukan Tes	60
Gambar 12.	Dayatahan Aerobik dengan Tes <i>Yo-Yo Intermittent Recovery</i> <i>Test level 1</i>	61
Gambar 13.	Daya Ledak Otot Tungkai dengan Tes <i>Standing Board Jump</i>	62
Gambar 14.	Kecepatan dengan Tes Lari 30 Meter	63
Gambar 15.	Kelincahan dengan Tes <i>Zig-Zag Run Test</i>	64
Gambar 16.	Alat Penelitian.....	65
Gambar 17.	Foto Bersama	65

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Populasi	27
Tabel 2.	Norma <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i>	29
Tabel 3.	Norma <i>Standing Broad Jump</i>	30
Tabel 4.	Norma Tes Lari 30 meter	32
Tabel 5.	Norma <i>Zig Zag Run Test</i>	33
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik	35
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	37
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Kecepatan	38
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Kelincahan	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Dayatahan Aerobik	51
Lampiran 2. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai	52
Lampiran 3. Data Mentah Kecepatan	53
Lampiran 4. Data Mentah Kelincahan.....	54
Lampiran 5. Tabulasi Data Dayatahan Aerobik	55
Lampiran 6. <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i> Level 1	56
Lampiran 7. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	57
Lampiran 8. Tabulasi Data Kecepatan.....	58
Lampiran 9. Tabulasi Data Kelincahan	59
Lampiran 10. Dokuemntasi Penelitian.....	60
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 12. Surat Balasan Izin Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di dunia, di Indonesia hampir semua lapisan masyarakat mengenal dan menggemari olahraga ini mulai dari rakyat kecil hingga masyarakat kelas atas, baik tua, muda, anak – anak, pria maupun wanita. Namun sepakbola di Indonesia menunjukkan prestasi yang kurang baik, seperti Sea Games, Asian Games, Piala AFF, hingga Kualifikasi Piala Dunia.

Kegagalan prestasi mencerminkan pembinaan yang masih terdapat kekurangan dalam berbagai aspek. Kegiatan pembinaan olahraga harus dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan oleh komponen – komponen yang terlibat didalamnya, seperti atlet, pelatih, pengurus, organisasi, pemerintah, sarana prasarana, serta lingkungan masyarakat. Kegiatan pembinaan olahraga, salah satu tujuannya untuk mengembangkan potensi individu terhadap olahraga yang digelutinya dalam mencapai prestasi yang optimal, baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional.

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 serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan diatas, pembinaan olahraga berprestasi harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, organisasi, dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang membanggakan bangsa.

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk organisasi sepakbola di Indonesia, membuat beberapa macam tingkat kompetisi untuk menyikapi tujuan pembinaan. Adapun kompetisi tersebut adalah (1) Kompetisi Liga 1 (2) Kompetisi Liga 2 (3) Kompetisi Liga 3 (4) Kompetisi Soeratin U-17 (5) Kompetisi Soeratin U-15 (6) Kompetisi Soeratin U-13 (7) Kompetisi *Elite Pro Academy* U-18 (8) Kompetisi *Elite Pro Academy* U-16, serta kompetisi atau kejuaraan lain dibawah PSSI.

Di sisi lain Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) bekerja sama dengan Dinas Pendidikan dan Olahraga (Dispora) untuk mendirikan diklat sepakbola di beberapa provinsi atau daerah guna menitikberatkan pembinaan olahraga sepakbola. Klub – klub dan SSB yang ada dimasing - masing daerah diharapkan melahirkan atlet yang berpotensi untuk berprestasi maksimal baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional yang nantinya dapat mengharumkan nama bangsa.

Pada dasarnya untuk mencapai prestasi yang maksimal perlu ditunjang beberapa faktor. Adapun faktor – faktor penunjang dalam mencapai prestasi yang maksimal tersebut sesuai yang disampaikan Syafruddin (1994:24)

“Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan, dan banyak lagi lainnya”.

Menurut Rifandri dan Yulifri (2022:75) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar

dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh – sungguh dan direncanakan dengan baik”.Dari pendapat ini, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

Dalam olahraga sepakbola diperlukan beberapa unsur kondisi fisik, menurut Irawadi (2019:7-8) “Unsur fisik dasar terdiri dari daya tahan, kekuatan kecepatan, dan kelenturan.Sedangkan unsur fisik gabungan terdiri dari daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan aksi, kecepatan reaksi, ketepatan dan koordinasi”.

Setelah melihat kutipan mengenai komponen atau unsur kondisi fisik diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam olahraga, termasuk dalam permainan sepakbola. Karena kondisi fisik yang baik akan menghasilkan kemampuan teknik yang baik pula, serta kemampuan teknik yang baik juga akan menghasilkan taktik yang baik pula, sehingga hal tersebut dapat menghasilkan prestasi yang baik bagi seorang atlet sepakbola.

Di Provinsi Sumatera Barat sendiri perkembangan dan pembinaan sepakbola sudah cukup baik, hal ini dilihat dari banyaknya klub – klub atau Sekolah Sepak Bola (SSB) yang ada khususnya di Kota Padang. Selain itu perkembangan juga ditandai dengan adanya pertandingan dan turnamen serta festival yang diselenggarakan mulai dari tingkat usia hingga tingkat senior.

Ripan's *Soccer School* merupakan salah satu Sekolah SepakBola (SSB) yang berada di Kota Padang tepatnya di Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah. SSB yang berdiri sejak tahun 2006 tersebut diharapkan bisa melahirkan pemain – pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaam Provinsi Sumatera Barat pada umumnya, dan Kota Padang pada khususnya. Ripan's

Soccer School melakukan pembinaan pemain di berbagai tingkat usia, mulai dari usia 7 tahun hingga usia 17 tahun.

Ripan's *Soccer School* telah mengikuti beberapa turnamen dan pertandingan dalam beberapa waktu terakhir dengan hasil sebagai berikut : Juara 3 Liga Askot Padang U 15, Juara 2 Jasmine Cup U14, Juara 3 PW Cup U15 dan 8 besar PSTS Cup U15.

Dalam setiap pertandingan sepakbola, untuk mendapatkan prestasi yang maksimal ada beberapa factor yang memepengaruhi, yaitu teknik, taktik, kondisi fisik serta mental pemain. Berdasarkan observasi dan diskusi dengan pelatih yang peneliti lakukan di Ripan's *Soccer School*, ada dugaan kemampuan kondisi fisik pemain Ripan's *Soccer school* masih rendah.

Hal tersebut dapat dibuktikan dalam beberapa turnamen yang diikuti oleh para pemain Ripan's *Soccer School* terlihat setelah beberapa pertandingan yang berturut turut kemampuan kondisi fisik pemain menurun, seperti memasuki babak kedua, daya tahan pemain yang sudah mengalami kelelahan, sehingga pemain lambat melakukan transisi dari bertahan ke menyerang maupun dari menyerang ke bertahan. Dengan demikian kecepatan dan kelincahan pemain juga mengalami penurunan, sehingga pemain sering tertinggal ketika pemain lawan melakukan *dribbling*, dan ketika mendapatkan bola, pemain tidak mampu melewati lawan. Kekuatan pemain pun juga mengalami penurunan, sehingga kemampuan *shooting* pemain tidak dapat membahayakan gawang lawan. Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah, perlu dilakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk meninjau tentang kemampuan kondisi fisik pada pemain Ripan's *Soccer School* usia 14 – 16 tahun. Peneliti dan pelatih menitikberatkan tujuan penelitian kepada kelompok usia 14 – 16 tahun

dikarenakan diusia tersebut merupakan fase pengembangan skill pemain sebagai acuan bagi pemain nantinya ketika mengikuti seleksi yang akan dilakukan oleh PPLP dan Akademi sepakbola yang ada.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan peneliti dapat diidentifikasi antara lain :

1. Menurunnya kemampuan kondisi fisik pemain menyebabkan tim sepakbola usia 14 – 16 tahun *Ripan's Soccer School* kota Padang mengalami beberapa kekalahan dalam beberapa turnamen yang diikuti.
2. Beberapa pemain memiliki kemampuan teknik yang masih kurang sehingga berpengaruh terhadap permainan tim sepakbola usia 14 – 16 tahun *Ripan's Soccer School* kota Padang.
3. Sarana dan prasarana latihan yang belum memadai juga sedikit menghambat proses latihan.
4. Beberapa pemain yang sering tidak hadir latihan juga mempengaruhi program taktik yang akan diberikan pelatih.
5. Asupan makanan yang dikonsumsi pemain tidak dapat dikontrol oleh tim pelatih karena para pemain tidak di asramakan sehingga energi yang dihasilkan para pemain tidak dapat menunjang latihan maupun pertandingan yang dihadapi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian dibatasi pada kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun *Ripan's Soccer School* kota Padang, meliputi :

1. Daya tahan aerobik pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun Ripan's *Soccer School* kota Padang.
2. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun Ripan's *Soccer School* kota Padang.
3. Kecepatan pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun Ripan's *Soccer School* kota Padang.
4. Kelincahan pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun Ripan's *Soccer School* kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka dapat dirumuskan bagaimana gambaran kondisi fisik pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun Ripan's *Soccer School* kota Padang seperti :

1. Bagaimana daya tahan aerobik pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun Ripan's *Soccer School* kota Padang ?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun Ripan's *Soccer School* kota Padang ?
3. Bagaimana kecepatan pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun Ripan's *Soccer School* kota Padang ?
4. Bagaimana kelincahan pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun Ripan's *Soccer School* kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun Ripan's *Soccer School* kota Padang yang meliputi :

1. Daya tahan aerobik pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun Ripan's *Soccer School* kota Padang.
2. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun Ripan's *Soccer School* kota Padang.
3. Kecepatan pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun Ripan's *Soccer School* kota Padang.
4. Kelincahan pemain sepakbola usia 14 – 16 tahun Ripan's *Soccer School* kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai masukan dalam mempertimbangkan program latihan.
3. Pemain sepakbola, sebagai acuan sejauh mana kemampuan kondisi fisiknya.
4. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya, sebagai referensi dalam meneliti lebih lanjut secara lebih mendalam.