

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SSB PORMA  
MUARO TAKUNG U-16**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RISKI ANWAR  
NIM.19086241**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SSB PORMA  
MUARO TAKUNG U-16**

Nama : Riski Anwar  
NIM / BP : 2019/19086241  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi  
Defartemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

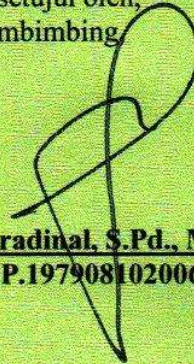
Padang, Juni 2023

Ketua Departemen  
Pendidikan Olahraga



**Sepriadi, S.Pd., M.Pd**  
**NIP.19890901 201404 1 002**

Disetujui oleh,  
Pembimbing



**Atradinal, S.Pd., M.Pd**  
**NIP.19790810200604 1 002**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Riski Anwar**

**NIM : 19086241**

**Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SSB PORMA  
MUARO TAKUNG U-16**

**Padang, Juni 2023**

**Tim Penguji**

**Tanda Tangan**

**1. Ketua : Atradinal, S.Pd., M.Pd**

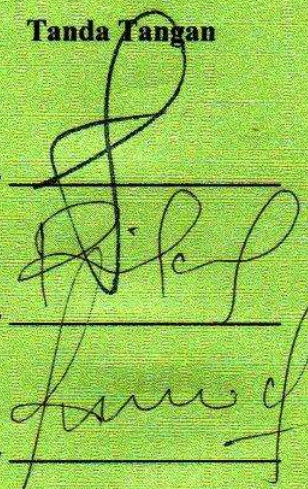
**1.**

**2. Anggota : Dr. Rika Sepriani, M.Farm., Apt**

**2.**

**3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd**

**3.**

The image shows three handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line. The first signature is for Atradinal, S.Pd., M.Pd. The second signature is for Dr. Rika Sepriani, M.Farm., Apt. The third signature is for Drs. Yulifri, M.Pd.

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Ssb Porma Muaro Takung U16**”, ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Juni 2023

Yang membuat pernyataan



**RISKI ANWAR**  
**NIM.19086241**

## **ABSTRAK**

### **Riski Anwar. 2023. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Ssb Porma Muaro Takung U16**

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga menurunnya prestasi pemain saat melakukan pertandingan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain SSB Porma Muaro Takung U16.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 di Lapangan sepak bola Nagari Muaro Takung, Kecamatan Kamang Baru, Kabupaten Sijunjung, Sumatera Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Porma Muaro Takung U16 yang berjumlah 20 orang pemain. Teknik pengambilan data menggunakan sensus dan sampel jenuh, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. instrument penelitian ini menggunakan Test Koordinasi Mata Kaki, Standing Board Jump, T Test, lari spirnt 30 meter, dan Yo-yo intermitten recovery test. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil yang diperoleh adalah 1.) koordinasi mata kaki pemain Porma Muaro Takung U16 kategori cukup. 2.) daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain SSB Porma Muaro Takung U16 dengan kategori cukup. 3.) kelincahan yang dimiliki oleh pemain SSB Porma Muaro Takung U16 dalam kategori cukup. 4.) Rata-rata kecepatan yang dimiliki pemain SSB Porma Muaro Takung U16 dengan kategori kurang. 5.) Rata-rata daya tahan aerobic pemain SSB Porma Muaro Takung U16 dengan kategori cukup.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-nya penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Porma Muaro Takung U-16”**.

Kemudian salawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan kepada zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu pengetahuan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Pada penulisan Proposal ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. kedua orang tua Ayahanda Khairul Anwar dan Ibunda Misni Afriyety yang sangat saya cintai, yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Sepriadi, S.Pd,M.Pd Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal ini.

5. Ibuk Rika Sepriani, M.Farm, Apt selaku dosen pembimbing akademi penulis yang telah banyak membantu penulisan dalam menyelesaikan dan menjalankan tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa dari mulai penulis memulai perjuangan di Perguruan tinggi sampai ke tahap akhir dalam proses menulis menyelesaikan perkuliahan ini, dan telah menjadi orang tua bagi penulis selama menuntut Ilmu di Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan proposal penelitian dan telah menjadi ayah bagi penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku tim Penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu dosen Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
9. Rekan rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Padang yang senasib dan seperjuangan dengan saya.
10. Coach Khairul dan Coach Yudha selaku pelatih Ssb Porma Muaro takung yang telah berpartisipasi membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
11. Adik adik pemain Ssb yang telah berkenan membantu dan melakukan penelitian penulis.
12. Teman dekat dan sahabat sahabat penulis yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skprisi ini.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Jika pada proposal ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang, Juni 2023

Riski Anwar



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Permainan Sepak Bola .....	11
2. Kondisi Fisik Permainan Sepak Bola.....	17
3. Latihan.....	32
B. Kerangka Konseptual.....	34
C. Pertanyaan Penelitian.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
C. Populasi dan Sampel .....	40
D. Definisi Operasional.....	41
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Teknik Analisis Data .....	51

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	52
1. Koordinasi Mata-Kaki.....	52
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	53
3. Kelincahan.....	55
4. Kecepatan.....	56
5. Dayatahan Aerobik.....	57
B. Pembahasan.....	58

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	70
B. Saran.....	71

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Populasi Penelitian .....	40
2. Sampel Penelitian.....	41
3. Daya Tahan Intermittent Tes.....	45
4. Norma Standarisasi Daya Ledak .....	46
5. Norma Standarisasi untuk sprint 30 meter .....	47
6. Norma Standarisasi untuk kelincahan dengan T test .....	49
7. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki .....	52
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	54
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	55
10. Distribusi Kecepatan.....	56
11. Distribusi Daya tahan Aerobik.....	57

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Sejarah Permainan Sepakbola .....	14
2. Ukuran Lapangan Sepak Bola.....	16
3. Kerangka Konseptual Kondisi Fisik .....	37
4. <i>Yo-yo Intermittent Recovery</i> Test level .....	43
5. Tes daya ledak otot tungkai ( Standing broad jump ) .....	46
6. Bentuk pelaksanaan tes lari 30 meter <i>sprint</i> .....	48
7. Bentuk Pelaksanaan T test .....	49
8. Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki .....	51
9. Histogram Koordinasi Mata-Kaki.....	53
10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	54
11. Histogram Kelincahan.....	55
12. Histogram Kecepatan .....	56
13. Histogram Daya tahan Aerobik.....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabulasi data Kordinasi Mata Kaki.....	75
2. Tabulasi data Daya Ledak Otot Tungkai .....	76
3. Tabulasi Data Kelincahan .....	77
4. Tabulasi Data Kecepatan.....	78
5. Tabulasi Data Daya Tahan Aerobic .....	79
6. Dokumentasi Penelitian .....	80

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan aktivitas yang harus dilakukan secara rutin dan berkesinambungan yang berguna untuk meningkatkan performa dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan media dalam pembinaan untuk membentuk kondisi fisik dan mental yang diberikan kepada generasi muda. Dengan melakukan aktivitas olahraga bisa mendapatkan prestasi dan dapat membanggakan daerah tempat tinggal, bangsa dan Negara, melalui bermacam event baik tingkat nasional maupun internasional. Untuk mencapai hal tersebut tentunya dengan proses pembinaan olahraga yang dilakukan seperti program latihan yang rutin dan benar, karena latihan tidak hanya pada kebugaran fisik semata tetapi lebih jauh untuk melatih sikap dan kedisiplinan, serta dapat membina jiwa kepemimpinan. Kegiatan olahraga memiliki tahapan-tahapan yang harus dilewati ketika melakukan olahraga diantaranya pemanasan harus segera diikuti sebelum pertandingan, pendinginan sangat penting dilakukan untuk menjauhkan cedera karena pada waktu olahraga jantung berdetak lebih cepat.

Sepakbola adalah olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama antar pemain dan keterampilan dari gerakan individu pemain yang matang untuk dapat memainkan bola dengan baik yang artinya untuk dapat memainkan bola dengan baik seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan gerakan individu (individual skill) yang baik seperti passing, dribbling, shooting, ball control, dan

heading. Apabila seorang pemain gerakan individu (individual skill) yang baik, maka seorang pemain sepakbola akan mampu menjalankan ide permainan sepakbola dengan baik dalam usaha memenangkan pertandingan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Sepakbola merupakan olahraga yang menuntut energi cukup tinggi dan memiliki daya komponenen aerobic yang relatif tinggi.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental. Seberapa besar penting dan pengaruh terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga yang dilakukan. Kondisi fisik sangatlah dibutuhkan dalam semua cabang olahraga begitu juga dengan olahraga sepakbola.

Latihan dalam cabang olahraga sepakbola merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan suatu prestasi, terutama latihan kondisi fisik yang mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif dan yang tujuannya yaitu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan dengan baik dan penuh disiplin. Disiplin ilmu tersebut adalah tes pengukuran dan evaluasi, dimana seorang pelatih harus mampu memilih tes yang cocok dan tepat untuk mengukur kemampuan awal atletnya.

kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang atlet, 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 Teknik-teknik yang dimilikinya. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Dengan Program latihan fisik yang direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untu mencapai prestasi yang lebih baik. Dan untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah, hal itu tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi atlet-atlet sepakbola Indonesia. (Syukri, 2018)

Disamping itu prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan dalam bermain sepakbola dan meningkatkan prestasi. Kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola. Terlepas dari itu faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus juga merupakan faktor pendukung dalam menunjang permainan sepakbola.

Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus



merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk olahraga itu tersebut dan setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan dalam kondisi fisik khusus seperti pada cabang olahraga sepak bola. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepak bola antara lain; daya tahan (endurance), daya ledak otot tungkai (explosive power), kecepatan (speed) dan kelincahan (agility)

Diprovinsi Sumatera Barat perkembangan sepakbola sudah cukup baik hal ini dapat di lihat dari banyaknya klub-klub sepakbola seperti SSB yang ada di Sumatera Barat baik dari kalangan anak-anak, remaja bahkan sampai pada kalangan dewasa. Tidak hanya di kota besar seperti kota Padang di daerah-daerah juga memiliki klub sepakbola atau SSB seperti daerah Kabupaten Sijunjung. Kabupaten Sijunjung juga memiliki klub-klub sepak bola terutama klub-klub yang di naungi sekolah seperti klub sepak bola setingkat SMP,SMA,SMK dan juga memiliki banyak klub SSB, untuk itu peneliti hanya terfokus pada klub SSB Porma Muaro Takung U-16.

Yang mana SSB Porma Muaro Takung ini tergabung didalam asosiasi sepakbola se Kecamatan, yang mana rutin mengadakan pertandingan sepak bola Antar SSB se kecamatan kamang baru dan juga di adakan secara bergiliran sebagai tuan rumah dan di ajang itu lah mereka dapat menambah jam terbang untuk bertanding agar mendapatkan banyak pengalaman dalam bermain.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih SSB Porma Muaro Takung yaitu *coach* Khairul, beliau mengatakan semenjak awal berdirinya

SSb Porma Muaro Takung ini, ada berbagai prestasi yang mereka peroleh baik secara tim maupun secara individu, beliau mengatakan salah satu prestasi Secara tim SSB Porma Muaro Takung pernah menjadi Wakil Kabupaten Sijunjung untuk mengikuti Piala Menpora Tingkat Provinsi Sumatera Barat yang dilaksanakan dilapangan Brandon sebagai tuan rumah setelah menjadi finalis dalam ajang Piala Menpora tingkat Kabupaten Pada tahun 2014, dan secara individu beliau mengatakan berhasil menciptakan pemain sehingga beberapa pemain SSB Porma Muaro Takung bisa bergabung Bersama Tim peserta Liga 3 Sumatera Barat maupun Liga 3 Pekanbaru, yaitu seperti Tim PSP Padang, Pekanbaru United FC, PS Pasbar, Persikopa, PS Dharmasraya dan Persiju Sijunjung.

Namun akhir akhir ini prestasi SSB Porma Muaro Takung sedikit mengalami penurunan, dan beliau juga mengatakan performa pemain SSB Porma Muaro Takung U-16 juga mengalami penurunan, bahwa menurut beliau banyak faktor yang menyebabkan tim sepakbola Porma Muaro Takung mengalami kekalahan saat mengikuti pertandingan. Salah satunya adalah terjadinya penurunan performa pemain saat bertanding. Kondisi ini terlihat pada saat babak pertama penampilan dan performa pemain cukup bagus terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi dengan baik. Namun, pada babak kedua pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan seperti akurasi tembakan yang tidak pas, stamina yang terlihat menurun, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang menurun, kehilangan konsentrasi didalam bermain

sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan. Sehingga pada akhir pertandingan tim sepakbola SSB Porma Muaro Takung U-16 mengalami kekalahan.

Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan dilapangan, maka penulis menduga bahwa masih rendahnya kemampuan kondisi fisik SSB Porma Muaro Takung U-16. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan dan kecepatan.

Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui permasalahan tentang **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Porma Muaro Takung U-16 ”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah yang ditemukan pada pemain SSB Porma Muaro Takung U-16 sebagai berikut :

1. Menurunnya performa pemain SSB Porma Muaro Takung di saat pertandingan berlangsung
2. stamina yang terlihat menurun, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang menurun.

3. Pemain sering kehilangan konsentrasi dalam bermain sehingga tidak terlihat lagi kerja sama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan, sehingga permainan tidak menghasilkan kemenangan dalam beberapa pertandingan.
4. Karena kurangnya stamina Pemain SSB Porma Muaro Takung U-16 belum dapat menjalankan instruksi pelatih Ketika pertandingan dengan baik, terutama pada babak kedua
5. Kekuatan dan kecepatan koordinasi dan kelincahan yang menurun disaat pertandingan

### **C. Pembatasan Masalah**

Karena banyaknya faktor yang mempengaruhi penurunan performa pemain SSB Porma Muaro Takung U-16 sesuai dengan identifikasi masalah, maka penelitian dibatasi pada "Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Porma Muaro Takung U-16",

1. Daya tahan aerobic pemain SSB Porma Muaro Takung U-16
2. Daya ledak otot tungkai pemain SSB Porma Muaro Takung U-16
3. Kecepatan pemain SSB Porma Muaro Takung U-16
4. Kelincahan pemain SSB Porma Muaro Takung U-16
5. Koordinasi pemain SSB Porma Muaro Takung U-16

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, masalah yang dapat dirumuskan adalah: bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain SSB Porma Muaro Takung U-16? yang terdiri dari:

1. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahan aerobic pemain SSB Porma Muaro Takung U-16
2. Bagaimana tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain SSB Porma Muaro Takung U-16?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan pemain SSB Porma Muaro Takung U-16?
4. Bagaimana tingkat kemampuan kelincahan pemain SSB Porma Muaro Takung U-16?
5. Bagaimana tingkat kemampuan koordinasi pemain SSB Porma Muaro Takung U-16

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

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui tingkat kondisi fisik pemain SSB Porma Muaro Takung U-16.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan aerobic pemain SSB Porma Muaro Takung U-16.
- b. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain SSB Porma Muaro Takung U-16.

- c. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan pemain SSB Porma Muaro Takung U-16.
- d. Untuk mengetahui tingkat kelincahan pemain SSB Porma Muaro Takung U-16
- e. Untuk mengetahui tingkat koordinasi pemain SSB Porma Muaro Takung U-16.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Adapun manfaat dari penelitian ini bagi peneliti adalah sebagai referensi dan informasi tentang manfaat dan kegunaan tes kondisi fisik.

### **2. Bagi Institusi**

Penelitian ini diharapkan sebagai evaluasi institusi Pendidikan untuk mengetahui kemampuan mahasiswa dan Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

### **3. Bagi Pelatih**

Sebagai informasi ilmiah dan bahan perbandingan bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya sepakbola yaitu sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.

### **4. Bagi atlet**

Sebagai bahan rujukan dan informasi bagi para atlet khususnya sepakbola mengenai gambaran kondisi fisik dalam meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola untuk kedepannya dan agar dapat bersaing untuk ajang yang akan datang.