

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN PUTRI SEPAKBOLA  
KLUB KOMPAK KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**VIRA DARA TISTA  
NIM. 19086268**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**



## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Klub  
Kompak Kota Padang**

Nama : Vira Dara Tista

NIM : 19086268

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2023

Disetujui oleh:

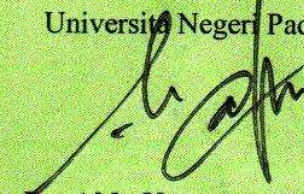
Dosen Pembimbing



**Dra. Erianti, M.Pd**  
NIP. 19620705 198711 2 001

Mengetahui:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang



**Dr. Aldo Naza putra, M.Pd**  
NIP. 19890901 201803 1 001



## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul** : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Klub  
Kompak Kota Padang**  
**Nama** : Vira Dara Tista  
**NIM** : 19086268  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2023

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd

1. 

2. Anggota : Prof. Dr. Arsil, M.Pd

2. 

3. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P

3. 



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Klub Kompak Kota Padang”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2023

Yang menyatakan,



**Vira Dara Tista**  
**NIM. 19086268**

## ABSTRAK

### **Vira Dara Tista (2023) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Klub a Kompak Kota Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola putri klub kompak Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola putri klub kompak Kota Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif ini adalah penelitian yang berdasarkan data statistik. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *sensus* yaitu mengambil dari semua jumlah populasi sehingga diperoleh sampel sebanyak 15 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan *Yo-Yo Intermittent Recivery Test* untuk mengukur daya tahan, lari 30 Meter untuk mengukur kecepatan, *T-Test* untuk mengukur kelincahan, dan *Standing Broad Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Sebagai teknik analisis data menggunakan rumus uji presentase hasil.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka di temukan dari 15 orang sampel pemain sepakbola putri kompak kota Padang di temukan: 1 orang kondisi fisik (6,7%) berada pada kategori baik sekali, 3 orang (20%) berada pada berada pada kategori baik, 6 orang (40%) berada pada kategori sedang, 4 orang (26,7%) berada pada kategori kurang dan 1 orang (6,7%) berada pada kategori kurang sekali, rata-rata kondisi fisik berdasarkan T-score yaitu 49,9. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola putri klub kompak Kota Padang berada pada kategori sedang.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola, Pemain**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang” Shalawat beriringan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang saya cintai Ayah (Husin) dan Ibu (Martina), yang telah memberikan dorongan, motivasi dan do'a serta bimbingan kepada ananda sehingga ananda dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M. Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Dra. Erianti, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Bapak Dr. Arsil, M.Pd dan Ibu Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd., AIFMO-P sebagai tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh staff pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Pengurus dan Pelatih di Klub Sepakbola Kompak Kota Padang yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Agustus 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. Kajian Teori.....	11
1. Permainan Sepakbola .....	11
2. Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola .....	14
3. Peraturan dalam Sepakbola.....	18
4. Kondisi Fisik.....	23
5. Sistem Energi.....	32
B. Kerangka Konseptual.....	33
C. Pertanyaan Penelitian.....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Jenis Penelitian .....	36
B. Tempat dan Waktu.....	36
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Defenisi Operasional .....	37
E. Jenis dan Sumber Data.....	38



F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	39
G. Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Deskripsi Data .....	47
B. Hasil dan Pembahasan .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka konseptual .....	34
2. <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i> .....	40
3. Pelaksanaan Tes Lari 30 Meter .....	42
4. Pelaksanaan T Test.....	43
5. Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump Test</i> .....	45
6. Histogram Data Daya Tahan Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang.....	48
7. Histogram Data Kecepatan Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang.....	50
8. Histogram Data Kelincahan Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang.....	51
9. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang .....	52



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Data atlet .....	37
2. Norma Skala 5A.....	46
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Daya Tahan .....	47
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Kecepatan (Lari 30 Meter) .....	49
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Kelincahan (T-Test) .....	50
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Broad Jum Test).....	52
7. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang.....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Rekapitulasi Hasil Data Kemampuan Daya Tahan Aerobik.....	66
2. Rekapitulasi Hasil Data Kemampuan Kecepatan .....	67
3. Rekapitulasi Hasil Data Kemampuan Kelincahan .....	68
4. Rekapitulasi Hasil Data Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai .....	69
5. Rekapitulasi Hasil Data Kemampuan Kondisi Fisik.....	70
6. Norma Penilaian Berdasarkan Skala 5A.....	71
7. Surat Izin Penelitian .....	78
8. Dokumentasi Penelitian .....	80

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak atau menendang bola yang diperebutkan oleh pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain.

Sepakbola wanita di Indonesia sudah ada sejak era 1970-an, dan tim nasional sepakbola wanita Indonesia pertama kali bertanding pada tahun 1977 di kejuaraan Asian Football Confederation (AFC) wanita di Taiwan. Kejuaraan nasional atau turnamen nasionalpun diselenggarakan oleh PSSI yang tempat pelaksanakannya lebih sering di Jakarta. Beberapa provinsi yang terlibat sebagai peserta kejurnas sepakbola wanita diantaranya: Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Papua, DKI Jakarta, DIY Jogjakarta, Sulawesi Tenggara, Bangka Belitung, dan Banten. Dengan banyaknya klub sepakbola wanita yang ada, maka persaingan menjadi klub yang terbaik untuk masuk Tim Nasional Sepakbola Wanita.

Masalah pembinaan dan pelatihan pada sepakbola wanita, berbeda dengan sepakbola laki-laki. Hal ini dikarenakan membina dan melatih sepakbola wanita jauh lebih susah dibandingkan dengan laki-laki, meskipun untuk program latihan tidak jauh berbeda dengan laki-laki.



Di Provinsi Sumatera Barat sendiri perkembangan sepakbola sudah mulai berkembang, perkembangan sepakbola di Sumatera Barat juga terlihat dengan banyaknya tim-tim sepakbola putri dan pertandingan-pertandingan sepakbola yang diadakan setiap tahunnya. Tidak hanya tim sepakbola putra, tim sepakbola putri pun sudah banyak di Sumatera Barat seperti: klub sepakbola putri Gasliko Limapuluh Kota, klub sepakbola putri Kompak kota Padang, klub sepakbola putri Rajawali , klub sepakbola putri Adios , klub sepakbola putri Simra , klub sepakbola putri Baringin Sati . Salah satu tim sepakbola putri yang dapat kita cermati yaitu tim sepakbola putri klub Kompak Kota Padang.

Sepakbola putri klub sepakbola putri klub sepakbola kompak kota padang adalah salah satu sepakbola putri yang ada di kota Padang yang didirikan sejak tahun 2021 yang didirikan oleh Bapak Effendi, S.M dan Deri Saputra, sepakbola putri klub kompak aktif latihan pada hari Senin, Rabu dan Jumat di Lapangan Anak Aia Bypass.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan pada saat Tim sepakbola putri klub kompak kota Padang latihan di lapangan yang disertai dengan wawancara dengan pelatih sepakbola putri klub sepakbola kompak kota Padang, prestasi tim ini masih belum memenuhi harapan. Dalam kurun waktu lebih kurang 2 tahun sepakbola putri ini berdiri seharusnya mereka sudah matang dalam menguasai keterampilan kondisi fisik, teknik dan prestasinya juga harus sudah dapat disetarakan dengan daerah. Pemain sepakbola putri klub sepakbola kompak kota Padang sering mengikuti

berbagai iven baik di ruang lingkup Sumatera Barat maupun di luar dari tingkat daerah. Secara dari beberapa pertandingan yang diikutinya mereka hanya mampu memenangkan pertandingan sekitar 2 pertandingan.

Pada saat latihan berlangsung terlihat pemain tidak melakukan prosedur latihan yang baik dan benar, mengakibatkan jalannya latihan berjalan kurang lancar kebanyakan pemain setelah sampai di lapangan langsung kepermainan tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu, sehingga pada saat berlangsungnya latihan kondisi fisik atlet yang mengalami cedera dan kelelahan, oleh karena itu waktu latihan tidak dapat digunakan secara optimal. Dari pengamatan ini penulis melihat banyaknya kekurangan dari tim sepakbola putri klub kompak kota Padang sehingga mengalami banyak kekalahan pada saat latihan maupun pertandingan yang ikutinya. Untuk pencapaian prestasi tentu didukung oleh faktor kondisi fisik yang baik dan mampu menguasai teknik dalam bermain pada saat latihan maupun pertandingan dalam permainan sepakbola. Sulitnya meraih prestasi ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Menurut Syafruddin (2016: 42-165) faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri, dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan atau ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya. Faktor eksternal dimaksud meliputi faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana organisasi,



penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan sebagainya. Intinya adalah semua faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet. Sering kali terjadi dalam suatu kompetisi, atlet gagal menampilkan prestasi terbaiknya karena tidak didukung oleh pelatih yang berkualitas atau pengaruh iklim dan cuaca yang tidak kondusif, karena bertanding di negara bersuhu dingin atau panas (berbeda dari suhu biasanya). Disamping itu, banyak atlet mengalami kegagalan dalam kompetisi disebabkan gangguan faktor menu makanan (gizi) yang tidak sesuai dengan selera atlet baik sebelum maupun selama kompetisi berlangsung.

Kondisi Fisik Menurut Setiawan (2013), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi, Pujiyanto, A. (2015).

Dalam kegiatan olahraga kondisi fisik seseorang sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai profil kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik dalam sepakbola merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang pemain saat bermain sepakbola.

Unsur-unsur yang menentukan dalam pencapaian prestasi permainan sepakbola secara garis besar terdiri dari kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Faktor kondisi fisik merupakan faktor utama yang harus dibina, disamping penguasaan teknik dan taktik. Pada pertandingan sepakbola seringkali terjadi dengan tempo yang sangat tinggi, sehingga diperlukan kerja otot yang tinggi. Dalam hal ini jelas diperlukan kondisi fisik yang prima. Dari gambaran tersebut diketahui bahwa untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi diperlukan kondisi fisik yang baik. Dalam usaha pencapaian prestasi tinggi dalam permainan sepakbola peningkatan kondisi fisik perlu dilakukan secara terus menerus. Teknik dan taktik dalam permainan sepakbola, tidak mungkin dapat diterapkan secara sempurna apabila tidak ditunjang dengan kondisi fisik yang baik dari pemain. Kondisi fisik dalam sepakbola terdiri dari daya tahan aerobic, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai.

Dalam memberikan latihan-latihan kondisi fisik, tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara teratur dan seimbang dengan memperhatikan tingkatan pemain sepakbola putri klub sepakbola kompak kota Padang . Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim sepakbola akan mengalami kesulitan dalam mencapai kondisi fisik yang optimal selama mengikuti pertandingan.

Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal, (M. Ridwan, 2020). Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet



dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Pentingnya profil kondisi fisik pemain hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya dapat selalu mengontrol profil kondisi fisik atlet, sehingga akan dapat terdeteksi sejak dini apabila atlet tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi maupun penampilan atlet tersebut. Selain itu akan terlihat ada atau tidaknya peningkatan kondisi fisik pemain selama mendapatkan latihan fisik. Tidak jarang klub-klub sepakbola terutama sepakbola wanita yang mengabaikan data tentang status kondisi fisik pemainnya, karena klub-klub tersebut beranggapan bahwa melalui latihan-latihan fisik yang diberikan sudah cukup tanpa harus melakukan tes kondisi fisik. Jika seorang pemain sepakbola mempunyai kondisi fisik yang baik, segala aktivitas gerakan teknik yang dilakukan akan semakin sempurna. Kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan hanya dengan melakukan latihan yang baik, terukur dan terprogram.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, Penulis mengemukakan masalah bahwa kondisi fisik pemain sepakbola putri klub kompak kota Padang sendiri belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang di butuhkan dalam latihan maupun pertandingan. Pelaksanaan teknik masih rendah dan dipertanyakan

mengenai permasalahan nya yang terdiri dari kondisi fisik pemain sepakbola putri klub kompak kota Padang

Oleh karena itu, menarik untuk diteliti tentang profil kondisi fisik pemain sepakbola putri klub kompak kota Padang dalam suatu klub sepakbola dimasa persiapan menghadapi suatu pertandingan. Prioritas utama yang diberikan oleh tim pelatih dalam masa persiapan menghadapi pertandingan yaitu membenahi masalah kondisi fisik pemain. Program latihan fisik yang diberikan oleh tim pelatih harus mampu meningkatkan kondisi fisik para pemainnya.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain sepakbola putri klub kompak kota Padang. Hal ini penulis lakukan demi kemajuan dan perkembangan kondisi fisik permainan sepakbola putri klub kompak kota Padang, yang diduga salah satu penyebab kesalahan dalam suatu pertandingan yang diikuti pemain sepakbola putri klub kompak kota Padang ini adalah kondisi fisik (daya tahan aerobic, kekuatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai) para pemain yang belum baik. Oleh sebab itu, timbul keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang “ Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang”.



## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi prestasi sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik
2. Teknik
3. Mental
4. Latihan

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah identifikasi masalah di atas banyaknya komponen-komponen terdiri kondisi fisik maka pada kesimpulan ini penelitian meliputi pada variabel komponen yaitu sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobic
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Daya ledak otot tungkai

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

Untuk lebih terfokusnya permasalahan yang akan diteliti, maka permasalahan tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan aerobic pemain putri klub sepakbola kompak kota Padang?
2. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain putri klub sepakbola kompak kota Padang?
3. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain putri klub sepakbola kompak kota Padang?
4. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai pemain putri klub sepakbola kompak kota Padang?
5. Bagaimana kemampuan kondisi fisik pemain putri klub sepakbola kompak kota Padang?

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

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan daya tahan aerobic pemain putri klub sepakbola kompak kota Padang
2. Kemampuan kecepatan pemain putri klub sepakbola kompak kota Padang
3. Kemampuan kelincahan pemain putri klub sepakbola kompak kota Padang
4. Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola putri klub sepakbola kompak kota Padang
5. Kemampuan kondisi fisik pemain putri klub sepakbola kompak kota Padang

## **F. Manfaat Penelitian**

Dengan diadakannya penelitian ini semoga hasil penelitian ini nantinya bisa bermanfaat dan berguna untuk:

1. Bagi penulis sebagai salah satu persyaratan agar memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi pelatih sebagai pedoman dalam membuat kebijakan baru untuk meningkatkan kualitas pemain terkait dengan kondisi fisik dalam permainan sepakbola.
3. Sebagai pengembangan ilmu keolahragaan dan pengetahuan dalam cabang sepakbola.
4. Sebagai bahan masukan dan informasi dalam melakukan penelitian yang lebih luas lagi.
5. Sebagai salah satu acuan dan referensi untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi
6. Penelitian dapat memperkaya pengetahuan, tentang Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang.
7. Bagi Mahasiswa untuk bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.