

**STUDI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA DI SEKOLAH
SEPAKBOLA BBC BATUANG TABA U-18 KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

HUZNIEL OKTAREZA
NIM: 19086347

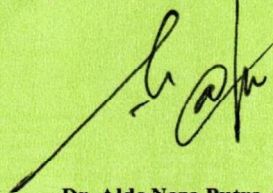
**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Kondisi Fisik Pemain Sepak bola di Sekolah
Sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang.
Nama : Huzniel Oktareza
NIM : 19086347
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2024

**Mengetahui
Ketua Departemen**



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

**Disetujui
Pembimbing**



**Dr. Asep Sujana Wahyuri S.Si, M.Pd
NIP. 198409062014041001**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Nama : Huzniel Okta Reza
Nim : 19086347**

**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,**

**Studi Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola
BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang**

Padang, Mei 2024

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Atradinal, S.Pd, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Despita Antoni, S.Pd, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupaskripsi dengan judul “Studi Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian, saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini. Tidak dapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebut nama 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, Mei 2024
Yang membuat pernyataan



Huzniel Oktareza
Nim. 19086347

ABSTRAK

Huzniel Oktareza (2023) : Studi Kondisi Fisik Pemain Sepak bola di Sekolah Sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya prestasi yang diduga dipengaruhi aspek kondisi fisik pemain sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang. Komponen kondisi fisik pemain yang diteliti daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang yang berjumlah 75 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan total sampling sebanyak 22 orang. Pengambilan data daya tahan dengan *yo-yo tes*, daya ledak dengan *standing board jump*, kecepatan diukur dengan lari *sprint* 30 meter, kelentukan diukur dengan *flexometer*, kelincahan diukur dengan *t tes*,

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang. daya tahan pemain sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang rata-rata pada kategori Sangat Buruk dengan 22 pemain (100%), daya ledak kategori sangat baik 20 pemain (90,91%), kecepatan kategori baik 14 pemain (63,64%), kelentukan kategori sedang 13 (59,09%), kelincahan kategori baik (40,91%), Dan untuk keseluruhan kondisi fisik kategori sedang (63,64%).

Kata Kunci : *Kondisi fisik, Sepak bola*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Studi Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang”. skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi program strata satu (S1) di Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, M. Pd, Ph,D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra S.Pd, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal ini.
4. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd. selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan proposal penelitian dan telah menjadi ayah bagi penulis selama penulis menuntut ilmu di

Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Dr. Atradinal, S.Pd, M.Pd dan Dr. Despita Antoni, S.Pd.,M.Pd. selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
6. Pelatih/Pengurus Sekolah Sepak Bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian.
7. Pemain Sekolah Sepak Bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang yang telah ikut serta membantu dalam pengambilan data penelitian.
8. Bapak dan Ibu dosen Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahgaraan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
9. Seluruh staff karyawan Fakultas Ilmu Keolahgaraan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang baik untuk kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Kepada Ayahanda Muhammad Deri dan Ibunda Zainab serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan terimakasih atas semua dukungan moral maupun material sertadoa bagi penulis.
11. Teman-teman seangkatan prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi tahun angkatan 2019 yang telah membantu saya dari segi moril dan semangat
12. Dan terimakasih kepada Nurhaliza yang telah menemani penulis menyelesaikan skripsi ini, terus memberikan dukungan yang tulus dan semangat.

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 kurnia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang, Mei 2024

Huzniel Oktareza

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupaskripsi dengan judul “Studi Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian, saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini. Tidak dapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebut nama 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 , Mei 2024
Yang membuat pernyataan

Huzniel Oktareza
Nim. 19086347

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI..... | ii |
| ABSTRAK | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| SURAT PERNYATAAN | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 4 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 4 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN | 7 |
| A. Kajian Teori..... | 7 |
| 1. Sekolah Sepak Bola | 7 |
| 2. Hakikat Sepak bola | 10 |
| 3. Kondisi Fisik dalam Sepak Bola..... | 13 |
| 4. Manfaat Kondisi Fisik dalam Sepak Bola | 18 |
| 5. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik dalam Sepak Bola | 19 |
| B. Penelitian Relevan | 23 |
| C. Kerangka Konseptual..... | 25 |
| D. Pertanyaan Penelitian..... | 26 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 28 |
| A. Jenis Penelitian | 28 |

| | |
|--|-----------|
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 28 |
| 1. Tempat..... | 28 |
| 2. Waktu..... | 28 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 29 |
| 1. Populasi..... | 29 |
| 2. Sampel..... | 29 |
| D. Definisi Operasional..... | 30 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 30 |
| 1. Daya Tahan (Yo-yo tes)..... | 300 |
| 2. Daya Ledak Otot Tungkai..... | 33 |
| 3. Kecepatan..... | 34 |
| 4. Kelentukan..... | 36 |
| 5. Kelincahan..... | 37 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 39 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 39 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 41 |
| A. Deskripsi Data..... | 41 |
| B. Pembahasan..... | 50 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 57 |
| A. Kesimpulan..... | 57 |
| B. Saran..... | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 61 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1. Populasi Penelitian | 30 |
| 2. Penilaian <i>Yo-Yo Tes</i> | 31 |
| 3. Penilaian <i>Standing Broad Jump</i> | 33 |
| 4. Penilaian Lari 30 meter | 35 |
| 5. Penilaian <i>Flexometer</i> | 37 |
| 6. Penilaian Tes (<i>T Test</i>)..... | 38 |
| 7. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Pemain Sekolah Sepak bola BBC Batuang taba U-18 Kota Padang | 41 |
| 8. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Pemain Sekolah Sepak bola BBC Batuang taba U-18 Kota Padang | 43 |
| 9. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain Sekolah Sepak bola BBC Batuang taba U-18 Kota Padang | 45 |
| 10. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pemain Sekolah Sepak bola BBC Batuang taba U-18 Kota Padang | 46 |
| 11. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Sekolah Sepak bola BBC Batuang taba U-18 Kota Padang | 48 |
| 12. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak bola BBC Batuang taba U-18 Kota Padang..... | 49 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 1. Kerangka Konseptual..... | 27 |
| 2. <i>yo-yo tes</i> | 33 |
| 3. <i>Standing board jump</i> | 34 |
| 4. Lari 30 meter..... | 36 |
| 5. <i>T-tes</i> | 39 |
| 6. Histogram Data Daya Tahan (<i>yo-yo tes</i>)..... | 42 |
| 7. Histogram Data Daya Ledak (<i>standing board jump</i>)..... | 44 |
| 8. Histogram Data Kecepatan (lari 30 meter)..... | 45 |
| 9. Histogram Data Kelentukan (<i>flexometer</i>)..... | 46 |
| 10. Histogram Data Kelincahan..... | 48 |
| 11. Histogram Data Kondisi Fisik..... | 50 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Hasil Data Tes Kondisi Fisik Sekolah Sepak Bola BBC Batuang Taba U- 18 Kota Padang | 67 |
| 2. Yo-yo Test Scoring Sheets..... | 68 |
| 3. Lembar Penilaian Tes Yoyo Intermittent Recorvery Tes Level 1 (Daya Tahan)..... | 69 |
| 4. Hasil Data Daya Ledak | 70 |
| 5. Hasil Data Kecepatan | 71 |
| 6. Hasil Data Kelentukan | 72 |
| 7. Hasil Data Kelincahan..... | 73 |
| 8. Dokumentasi Penelitian | 74 |
| 9. Surat Izin Penelitian | 75 |
| 10. Surat Izin Penelitian balasan dari Sekolah Sepakbola BBC Batuang Taba | 76 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia bahkan didunia. Sepakbola merupakan olahraga dengan gaya permainan cepat dengan kemampuan skill yang baik tentunya. Olahraga sepakbola ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek takti dan aspek mental. Dalam sebagian pandangan ahli aspek fisik merupakan pondasi dari olahraga sepakbola. Karena kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting sekali didalam permainan sepakbola. Oleh karena itu latihan fisik perlu mendapatkan perhatian lebih dan serius guna mencapai suatu prestasi yang maksimal.

Kondisi fisik merupakan komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang atau atlet yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang terartur dan terprogram secara sistematis. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkat maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, meskipun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Menurut Hardiansyah, (2018:118) Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan segala jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan daya tahan, fleksibilitas. Sedangkan menurut Indrayana, & Yuliawan, (2019:45). kondisi fisik adalah meliputi keadaan fisik dan fisik serta

kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani). Menurut Ardika (2020:12) Kondisi fisik adalah kemampuan energi untuk meningkatkan kemampuan tubuh atau aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, dan lama dengan tujuan agar atlet tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun disaat pertandingan.

Dari penjelasan di atas bahwa Kondisi fisik merupakan komponen penting pada aktivitas fisik terutama untuk olahraga sepakbola korelasi yang kuat antara prestasi atlet dan kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet di berbagai cabang olahraga. Atlet dengan kekuatan otot yang baik mampu menghasilkan lebih banyak tenaga dan menahan kelelahan dengan lebih baik. Ini penting dalam olahraga yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan, seperti angkat besi, bersepeda, atau lari jarak jauh.

Seorang pelatih juga harus paham tentang komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Menurut Afandi, (2016:30) Komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain sepakbola adalah 1) endurance, 2) aerobic endurance, 3) muscular endurance, 4) anaerobic endurance, 5) speed, 6) power, 7) flexibility, 8) strenght, dan 9) bodycomposistion. Komponen-komponen kondisi fisik sepakbola merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi dalam bermain sepakbola. Menurut Wahyuni, (2020:640) Jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti kemampuan teknik, taktik, dan mental. Melihat dari pendapat diatas banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu kelas

olahraga khusus sepakbola dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik.

Dari analisis yang telah disampaikan bahwa pemain sepakbola tentunya membutuhkan beberapa komponen fisik yang dapat menunjang atlet agar maksimal didalam melakukan permainan sepakbola. Diantaranya kelenturan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahandan lain sebagainya. Sepakbola saat ini merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia. Banyak sekali sekolah-sekolah sepakbola yang hadir ditengah-tengah masyarakat kita. Salah satunya sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang.

Sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang berdiri sejak tahun 2002, SSB BBC Batuang Taba Kota Padang sudah banyak meraih prestasi di berbagai kelompok umur hingga tahun sekarang tetapi terlihat prestasi dari sekolah sepakbola BBC Batuang Taba Kota Padang dalam satu tahun terakhir mengalami sedikit penurunan terbukti pada tournament liga top skor U-18 yang diadakan tahun 2023 ini sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang belum bisa meraih hasil untuk mendapatkan juara.

Berdasarkan pengamatan dan observasi awal yang penulis lakukan terhadap para pemain sepak bola sekolah sepakbola BBC Batung Taba Kota Padang dalam beberapa pertandingan, penulis beranggapan bahwa kemampuan kondisi fisik pemain belum begitu baik. Hal ini dilihat dari segi beberapa komponen kondisi fisik seperti daya tahan secara umum mereka blom maksimal, karena stamina menurun pada babak kedua. Kemudian pada saat menendang bola, baik tendangan *long passing* dan menendang bola ke gawang,tidak sampai pada pemain lain yang dituju

dan kurang keras, sehingga banyak kehilangan kesempatan untuk menciptakan gol dan terkesan daya ledak otot belum begitu baik. Mengacu pada permasalahan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kemampuan kondisi fisik pemain sekolah sepakbola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang akan dibahas dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan kondisi fisik
2. Kemampuan teknik
3. Mental
4. Strategi
5. Pelatih
6. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Dari masalah yang peneliti temukan didapatkan pembatasan masalah agar peneliti lebih terfokus maka peneliti membatasi penelitian ini. Pada kemampuan Kondisi fisik yang meliputi:

1. Daya tahan
2. Daya ledak
3. Kecepatan
4. Kelentukan
5. Kelincahan
6. Kondisi fisik

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatas masalah maka peneliti merumuskan masalah yang akan peneliti lakukan yaitu:

1. Bagaimanakah kemampuan daya tahan pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang ?
2. Bagaimanakah kemampuan daya ledak pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang ?
3. Bagaimanakah kemampuan kecepatan pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang ?
4. Bagaimanakah kemampuan kelentukan pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang ?
5. Bagaimanakah kemampuan kelincahan pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang ?
6. Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang ?
2. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang ?
3. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan pemain sepak bola di sekolah

sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang ?

4. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang ?
5. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang ?
6. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang ?

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur meninjau kondisi fisik pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang:

1. Dijadikan sebagai tolak ukur untuk mencapai prestasi puncak pada atlet.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pentingnya kondisi fisik pemain sepak bola di sekolah sepak bola BBC Batuang Taba U-18 Kota Padang.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang kondisi fisik pemain sepak bola:

1. Pelatih dapat menerapkan untuk atletnya pentingnya memiliki kondisi fisik pemain sepak bola.
2. Penelitian ini dapat memberikan gambaran untuk lembaga pengelolaan olahraga prestasi untuk lebih memperhatikan kondisi fisik atletnya.