

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SSB PSTS TABING  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan*



**ALAN FANTANY  
NIM. 14087154**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB PSTS Kota Padang**

**Nama : Alan Fantany**

**Nim/BP : 14087158/2014**

**Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

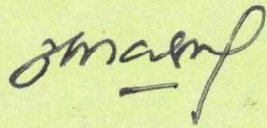
**Departemen : Kepelatihan**

**Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Desember 2021**

**Disetujui Oleh:**

**Kepala Departemen**



**Dr. Donie, S.Pd., M.Pd**  
**NIP. 19720717 199803 1 004**

**Pembimbing**



**Drs. Maidarman, M.Pd**  
**NIP. 19600507 198503 1 004**


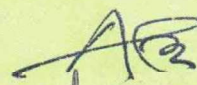
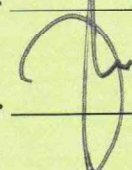
## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alan Fantany  
NIM : 14087158/2014

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 Kondisi Fisik Pemain SSB PSTS Kota Padang**

Padang, Desember 2021

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Afrizal S, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Ikhwanul Arifan, S.Pd, M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB PSTS Kota Padang adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi 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 dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2021  
Yang membuat pernyataan



Alan Fantany  
NIM. 14087154

## ABSTRAK

**Alan Fantany. 2021. "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB PSTS Kota Padang" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya kondisi fisik pemain SSB PSTS Kota Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pemain SSB PSTS Kota Padang.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB PSTS Kota Padang yang berjumlah 38 orang. Penarikan sampel dengan teknik *sampling purposive* dengan pertimbangan tertentu sehingga berjumlah 20 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan tes *t test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump* dan daya tahan dengan tes *yo-yo intermitten endurance test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik pemain SSB PSTS Kota Padang yaitu, (1) Kondisi fisik kecepatan pemain SSB PSTS Kota Padang dalam kategori kurang sekali. (2) Kondisi fisik kelincahan pemain sepakbola SSB PSTS Kota Padang dalam kategori kurang. (3) Kondisi fisik daya ledak otot tungkai pemain SSB PSTS Kota Padang dalam kategori kurang. (4) Kondisi fisik daya tahan SSB PSTS Kota Padang dalam kategori sedang.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik; Sepakbola**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB PSTS Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. 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. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO selaku Kepala Departemen kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis.

4. Drs. Maidarman, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Afrizal S, M. Pd dan Ikhwanul Arifin, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	
<b>PERNYATAAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	12
1. Permainan Sepakbola .....	12
2. Kondisi Fisik.....	14
B. Penelitian Relevan .....	28
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Pernyataan Penelitian.....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Definisi Operasional .....	33
E. Jenis dan Sumber Data.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data .....	35



G. Instrumen Penelitian.....	35
H. Teknik Analisis Data.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	43
1. Kecepatan.....	43
2. Kelincahan.....	44
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	47
4. Dayatahan.....	49
B. Pembahasan.....	50
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi.....	34
2. Norma Kecepatan.....	37
3. Norma Kelincahan.....	39
4. Norma Tes <i>Standing Board Jump</i> .....	40
5. Norma standarisasi tes Daya Tahan aerobic dengan Yo-Yo Intermittent recovery test untuk umur 13-19 Tahun .....	42
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	44
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	45
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	46
9. Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik.....	48

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	31
2. <i>Sprint</i> 30 Meter.....	37
3. Desain Pelaksanaan Kelincahan dengan <i>T Test</i> .....	38
4. Pelaksanaan <i>Tes Standing Broad jump</i> .....	40
5. Bentuk lintasan <i>Yo-Yo Intermitten Recovery Test</i> .....	42
6. Histogram Kecepatan .....	44
7. Histogram Kelincahan.....	45
8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	46
9. Histogram Dayatahan Aerobik.....	47
10. Tes Kecepatan.....	74
11. Tes Kelincahan.....	74
12. Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	75
13. Tes Dayatahan Aerobik.....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Kecepatan.....	64
2. Data Mentah Kelincahan.....	65
3. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai.....	66
4. Data Mentah Dayatahan Aerobik .....	67
5. Tabulasi Data Kecepatan.....	68
6. Tabulasi Data Kelincahan .....	69
7. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	70
8. Tabulasi Data Dayatahan Aerobik .....	71
9. <i>Yo-Yo Test Recording Sheet</i> .....	72
10. <i>Yo-yo intermittent Recovery Test-Level 1</i> .....	73
11. Dokumentasi Penelitian.....	74
12. Surat Izin Penelitian.....	76
13. Surat Balasan Izin Penelitian.....	77

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan aktifitas sehari-hari yang sering dilakukan manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga sudah terdapat pada semua aspek kehidupan, seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya (Juliandra & Yendrizal, 2018). Menurut Rohendi (2021:32) mengatakan bahwa “Olahraga adalah sarana bagi manusia untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani”.

Menurut Syafruddin (2012:52) bahwa yang dimaksud dengan prestasi merupakan proses atau hasil dari pada aksi/perbuatan. Dengan beberapa pengertian olahraga dan prestasi tersebut demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan potensi-potensi olahragawan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih suatu prestasi. Menjalankan suatu aktivitas atau kegiatan pastilah terkadang ada satu tujuan didalamnya.

Demikian pula dengan dijalankannya olahraga prestasi ini. Tujuan utama dari olahraga prestasi ini adalah untuk mencapai suatu bentuk kemampuan di dalam mengembangkan potensi diri yang dimiliki di dalam menjalankan olahraga yang ada. Dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur

tentu dapat menunjang kesehatan seseorang tetap terjaga, selain itu olahraga dapat membangkitkan rasa percaya diri dan menjadi kebanggaan tersendiri bagi orang yang melakukan olahraga tersebut.

Olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Pemerintah menerbitkan UU 11 tahun 2022 pasal 1 ayat 1 tentang Keolahragaan. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Dari pengertian olahraga di atas, kita dapat memahami bahwa olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok dalam kehidupan bersosial.

Salah satu olahraga yang perlu ditingkatkan prestasinya adalah olahraga sepakbola. Olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub dan sekolah sepak bola (SSB) diberbagai daerah di tanah air, tidak hanya di kota tetapi sudah menjalar

hingga ke desa-desa. Sehingga sekarang permainan sepak bola boleh dikatakan sebagai olahraga rakyat. Seiring dengan perkembangan ini, maka akan tersedia bibit-bibit pemain sepakbola untuk masa yang akan datang.

Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dalam permainan sepakbola, sebuah kompetisi berlangsung ketat dan sulit. Permainan sepakbola kini harus lebih cepat, lebih kuat dan lebih lincah, sehingga standar kondisi fisik pemain sepakbola juga harus meningkat. Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik”.

Menurut Emral (2016:89-93) empat sitasi penting dalam permainan sepakbola yaitu Sasaran pada saat “menguasai bola” (moment pertama), Sasaran pada saat “lawan menguasai bola” (moment kedua), Sasaran pada masa “transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (moment ketiga), dan Sasaran pada masa “transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (moment keempat). Pada kurikulum Filanesia ini dikelompokkan beberapa fase latihan berdasarkan kelompok umur. Untuk anak-anak usia 6 sampai 9 tahun disebut sebagai fase pengenalan, lalu fase pengembangan skill di rentang usia 10 sampai 13 tahun, lalu terakhir ada rentang usia 14 sampai 17 tahun yang merupakan fase permainan Filanesia (2017:60).

Teknik dalam sepakbola menjadi hal yang harus dikuasai oleh atlet, seluruh teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) tersebut

merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatnya latihan-latihan teknik itu ditunjukkan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain (Koger, 2007:43). Teknik yang dimaksud meliputi teknik *passing*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*. Tidak hanya teknik dasar saja, akan tetapi penggunaan strategi dan taktik juga sangatlah penting dalam bermain sepakbola. Strategi dan taktik sekilas nampak sama hanya berbeda dalam hal waktu penerapannya. Taktik diterapkan pada saat pertandingan sedangkan strategi dilakukan sebelum pertandingan. Dalam permainan sepakbola, strategi dan taktik dalam bertanding sangat diperlukan guna memenangkan pertandingan secara sportif (Mukhtarudin, 2017:2).

Kondisi fisik seperti latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobic dan daya ledak serta kelentukan. Khusus untuk latihan kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan yang menunjang kemampuan dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola juga jarang sekali dilakukan oleh para pemain dalam olahraga sepakbola termasuk pemain SSB PSTS Kota Padang..

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. 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 seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang



dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Pemain harus memiliki kesanggupan untuk melakukan aktivitas selama permainan berlangsung, dengan demikian seorang pemain sepakbola, keadaan dan kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dan bermain untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan atau permainan menjadi suatu hal yang penting agar bisa dipahami oleh pemain SSB PSTS Kota Padang.

Kecepatan dalam permainan sepakbola mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan teknik sepakbola, bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik bagi pemain bertahan dan menyerang, misalnya kecepatan gerak kaki ketika mengejar bola ataupun merebut bola dari pemain lawan.

Dalam permainan sepakbola, kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola (*dribble*), melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk mengumpan bola pada teman, gerakan tipuan untuk menerima passing dari teman, dan banyak lagi gerakan lainnya yang membutuhkan kelincahan.

Dalam permainan sepakbola, tanpa adanya daya ledak seorang pemain sepakbola tidak bisa berlari cepat, tidak bisa membawa bola (*dribble*) dengan cepat, tidak dapat melempar bola dengan kuat, tidak dapat menangkap bola dengan baik, dan tidak dapat melakukan tembakan yang baik/ tepat.

Seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga sepakbola membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi faalial dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi bisa dapat tercapai.

Dari fenomena yang ditemukan dilapangan pada saat observasi yang dilakukan pada, Oktober 2022, pemain SSB PSTS Kota Padang, terlihat saat pertandingan pada babak pertama pemain dapat bermain dengan baik, namun pada babak berikutnya kondisi fisik pemain mulai menurun yang menyebabkan menurunnya penampilan pemain dalam permainan dan tidak mempunya para pemain untuk dapat bermain secara konsisten dan maksimal selama dua babak. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan *shooting* bola ke gawang yang dilakukan para pemain dengan mudah dapat dihadang oleh kiper tim lawan, sehingga mempengaruhi penampilan pemain pada saat mencetak gol ke gawang lawan. Rendahnya kelincahan tubuh mengakibatkan *dribbling* yang dilakukan tidak terkontrol sehingga mengakibatkan bola sering terlepas dari penguasaan pemain atau menjadi kurang terarah sehingga serangan menjadi tidak berbahaya bagi lawan, bahkan bola sering kali bisa dengan mudah direbut oleh lawan. Dengan rendahnya kondisi fisik pemain mengakibatkan masih banyak terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain. Seperti, *passing* yang kurang baik, menggiring bola yang tidak dikuasai, *passing* dan *long passing* yang kurang akurat, serta sundulan yang dilakukan tidak tepat

sasaran/tujuan.

Untuk meningkatkan prestasi SSB PSTS Kota Padang pemain yaitu harus dibina oleh pelatih yang berpengalaman, dan membina pemain muda berbakat. Hal ini diharapkan menghasilkan pemain sepakbola yang berkualitas, dan siap diturunkan dalam berbagai turnamen baik ditingkat daerah maupun di luar daerah, yang pada akhirnya hasil binaan dari pelatih sepakbola tersebut akan di hasilkan pemain yang berkualitas yang menjunjung prestasi pemain sepakbola di berbagai kejuaraan-kejuaraan.

Berpedoman pada uraian di atas, maka peneliti beranggapan pemain SSB PSTS Kota Padang belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, sehingga kondisi fisik yang dimiliki belum di dukung secara sempurna. Selanjutnya untuk menjawab anggapan ini benar atau tidaknya, peneliti ingin melakukan suatu penelitian dengan maksud melihat atau meninjau tentang tingkat kemampuan kondisi fisik pemain SSB PSTS Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat identifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan menurunnya prestasi pemain SSB PSTS Kota Padang sebagai berikut :

1. Menurunnya penampilan pemain dalam permainan dan tidak mempunya para pemain untuk dapat bermain secara konsisten dan maksimal selama dua babak.

2. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan *shooting* bola ke gawang yang dilakukan para pemain dengan mudah dapat dihadang oleh kiper tim lawan.
3. Rendahnya kelincahan tubuh mengakibatkan *dribbling* yang dilakukan tidak terkontrol sehingga mengakibatkan bola sering terlepas dari penguasaan pemain.
4. *Passing* dan *long passing* yang kurang akurat yang dilakukan pemain.
5. Sundulan pemain yang dilakukan tidak tepat sasaran/tujuan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Oleh karena banyaknya permasalahan yang mempengaruhi prestasi pemain SSB PSTS Kota Padang, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada kondisi fisik. Ada pun batasan masalahnya adalah

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

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana kecepatan pemain SSB PSTS Kota Padang?
2. Bagaimana kelincahan pemain SSB PSTS Kota Padang?
3. Bagaimana daya ledak otot tungkai pemain SSB PSTS Kota Padang?

4. Bagaimana dayatahan aerobik pemain SSB PSTS Kota Padang?

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

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui kecepatan yang dimiliki pemain SSB PSTS Kota Padang.
2. Untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki pemain SSB PSTS Kota Padang.
3. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain SSB PSTS Kota Padang.
4. Untuk mengetahui dayatahan aerobik yang dimiliki pemain SSB PSTS Kota Padang.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bagi pelatih dan pengurus SSB PSTS Kota Padang agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi sepakbola SSB PSTS Kota Padang dan sebagai bahan evaluasi.
3. Sebagai motivasi pemain untuk lebih meningkatkan kondisi fisik agar bisa lebih berprestasi.
4. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah