

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL MUTAFAIL UNITED  
KABUPATEN TEBO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH**

**FADHIL ROIHAN ADYATMA  
NIM. 20086179**

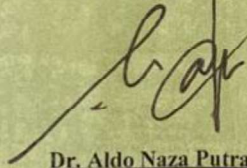
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Mutafail United Kabupaten Tebo  
Nama : Fadhil Roihan Adyatma  
NIM/TM : 20086179/2020  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 9 Juli 2024

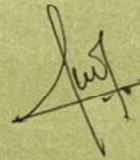
Mengetahui  
Kepala Departemen  
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

NIP.19890901 201803 1 001

Disetujui oleh  
Pembimbing



Dra. Rosmawati, M.Pd

NIP.19610311198403 2 001

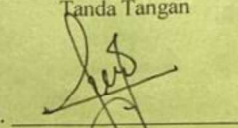
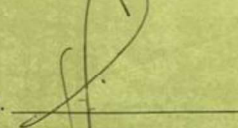
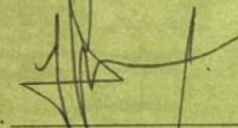
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program  
Studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Mutafail United Kabupaten Tebo  
Nama : Fadhil Roihan Adyatma  
NIM/BP : 20086179/2020  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 9 Juli 2024

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd	1. 
2. Anggota: Dr. Atradinal, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota: Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd	3. 



## HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Mutafail United Kabupaten Tebo" adalah asli dan belum di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang, maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali di kutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila ada dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 9 Juli 2024  
Saya yang menyatakan,



Fadhil Roihan Adyatma  
NIM: 20086179

## ABSTRAK

### **Fadhil Roihan Adyatma (2024) : Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Mutafail United Kabupaten Tebo.**

Beberapa tahun terakhir tim futsal Mutafail United Kabupaten Tebo mengalami penurunan prestasi. Sehingga hal tersebut menjadi permasalahan pada penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal Mutafail United Kabupaten Tebo.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal Mutafail United yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik pemain futsal meliputi unsur-unsur sebagai berikut, 1) daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *vertical Jump*, 2) kecepatan dengan menggunakan tes *lari sprint 30 meter*, 3) kelincahan menggunakan tes *T-Test*, 4) daya tahan menggunakan tes *Bleep Test*. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa, kondisi daya ledak otot tungkai pemain futsal Mutafail United dalam kategori baik sekali (40%). kecepatan pemain futsal Mutafail United dalam kategori sedang (50%), kondisi kelincahan pemain futsal Mutafail United dalam kategori kurang (80%), daya tahan pemain futsal Mutafail United dalam kategori kurang sekali (90). Secara keseluruhan rata-rata kemampuan kondisi fisik pemain futsal Mutafail United Kabupaten Tebo dalam kategori kurang (60%).

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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Mutafail United Kabupaten Tebo”.

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 skripsi 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. Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T sebagai Rektor Universitas Negeri Padang
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan skripsi penelitian dan telah menjadi orang tua bagi penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.
5. Dr. Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah banyak memeberikan saran dan masukan dalam proses penulisan skripsi penelitian.

6. Ibu Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam proses penulisan skripsi penelitian.
7. Bapak dan Ibu dosen Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
8. Kepada Ayah Kusno Hadi dan Ibu Evi Wulandari serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.
9. Kepada adek saya satu-satunya ainiyah kusumastuti yang saya sayangi dan saya banggakan, terima kasih atas doa serta dukungannya kepada penulis.
10. Kepada teman – teman saya yang turut membantu dan memberi suport penulis selama perkuliahan maupun dalam kehidupan sehari-hari.
11. Kepada pemilik nomor induk mahasiswa 20086096 terimakasih telah membantu dan selalu memberi dukungan kepada penulis.

Penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua.

Padang, Mei 2024

Fadhil Roihan Adyatma

## DAFTAR ISI

<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>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Futsal .....	9
2. Kondisi Fisik .....	15
3. Kondisi Fisik Dalam Futsal .....	25
B. Penelitian Relevan.....	33
C. Kerangka Konseptual .....	35
D. Pertanyaan Penelitian .....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
C. Populasi dan Sampel .....	38
1. Populasi .....	38
2. Sampel .....	39
D. Jenis Dan Sumber Data .....	40
1. Jenis Data.....	40



2. Sumber Data .....	40
E. Definisi Operasional.....	40
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	41
G. Teknik Analisis Data .....	49
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>50</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	50
B. Hasil Penelitian .....	50
C. Pembahasan.....	55
<b>BAB V KESIPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Nama Pemain Futsal Mutafail United.....	39
Tabel 2. Norma Bleep Test (Multistage Fitness Test) .....	48
Tabel 3. Norma Vertical Jump .....	43
Tabel 4. Norma lari 30 meter .....	44
Tabel 5. Data Normatif T-Test Agility.....	46
Tabel 6. Hasil Daya Ledak Otot Tungkai .....	50
Tabel 7. Hasil Kecepatan .....	51
Tabel 8. Hasil Klincahan.....	52
Tabel 9. Hasil Daya Tahan.....	53
Tabel 10. Hasil Kondisi Fisik.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Futsal .....	11
Gambar 2. Bola Futsal.....	12
Gambar 3. Kerangka Konseptual .....	36
Gambar 4. Bentuk Pelaksanaan Bleep Test ( <i>Multistage Fitness Test</i> ) .....	48
Gambar 5. Tes Vertical Jump.....	42
Gambar 6. Lari 30 meter .....	44
Gambar 7. T-Test .....	46
Gambar 8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	51
Gambar 9. Histogram Kecepatan .....	52
Gambar 10. Histogram Kelincahan .....	53
Gambar 11. Daya Tahan.....	54
Gambar 12. Histogram Kondisi Fisik .....	55
Gambar 13. Pengambilan data daya ledak otot tungkai .....	71
Gambar 14. Pengambilan data kecepatan.....	71
Gambar 15. Pengambilan data kelincahan .....	72
Gambar 16. Pengambilan data daya tahan .....	72
Gambar 17. Sampel mengisi biodata.....	73
Gambar 18. Peneliti memberikan arahan kepada sampel.....	73
Gambar 19. Pengambilan data kelincahan .....	74
Gambar 20. Peneliti memberikan arahan .....	74
Gambar 21. Foto peneliti bersama sampel .....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Penelitian.....	66
Lampiran 2. Persentase Hasil Penelitian .....	69
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian .....	71
Lampiran 4. Surat Penelitian .....	75

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat dilakukan oleh setiap orang di seluruh penjuru dunia tanpa ada batasan strata maupun tingkat kekayaan seseorang. Berolahraga tidak hanya untuk menyehatkan badan, baik jasmani maupun rohani namun juga untuk mendapatkan suatu prestasi dalam menekuni olahraga yang digemari. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 BAB 1 Pasal 1 Tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya”.

Pemerintah pada saat ini gencar melakukan pembangunan di berbagai bidang, salah satunya adalah pembangunan di bidang olahraga, hal ini sejalan dengan UU Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Bab V Pasal 20 ayat 3 tentang tujuan “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berdasarkan kutipan di atas, terlihat bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sangat diperhatikan dan diperhitungkan secara matang. Banyak cabang olahraga yang telah berkembang di Indonesia saat ini, dan hampir seluruh cabang olahraga telah di pertandingkan dan diperlombakan. Semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, Indonesia mampu bersaing di kancah Asia maupun Dunia.

Salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari masyarakat Indonesia saat ini adalah futsal. Olahraga futsal diadopsi dari olahraga sepakbola, walaupun memiliki kesamaan dalam permainan, namun dari segi peraturan, alat, dan lapangan yang digunakan memiliki perbedaan (Justinus, 2011). Tujuan permainan ini adalah memasukan bola ke gawang lawan, dan dalam suatu pertandingan futsal terdiri dari 2 tim, setiap tim beranggotakan 5 orang termasuk penjaga gawang atau kiper (Muhammad Iqbal, 2019). Dalam permainan futsal memerlukan beberapa faktor pendukung agar dapat menguasai bahkan meraih prestasi diantaranya yakni kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Agar dapat memenangkan pertandingan bahkan berprestasi ke- empat aspek tersebut harus dikuasai dengan maksimal, apabila ada salah satu aspek tersebut tidak dikuasai tentu tidak akan sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Lhaksana J dalam Safi'I (2015:2) futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga- olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (Norito, 2015).

Pada permainan futsal terdapat yang namanya 4 moment / 4 momen dalam permainan futsal, dimana momen-momen ini adalah momen menguasai bola, momen lawan menguasai bola, momen pergantian/transisi dari menyerang ke bertahan, dan momen pergantian/transisi dari bertahan ke menyerang. Dalam



momen ini juga terdapat komponen-komponen yang mendukungnya yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan juga mental dari para pemain itu sendiri. Kondisi fisik pemain futsal menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar futsal selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan futsal. Seorang pemain futsal dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain futsal. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang.

Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan skill yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga futsal sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaikbaiknya.

Dalam proses latihan kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka

perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Dalam permainan futsal sangat memerlukan kondisi fisik yang prima, dimana kondisi ini mempengaruhi penguasaan teknik yang benar serta pelaksanaan taktik yang mumpuni dalam suatu pertandingan. Menurut (Sajoto, M 1988) dalam M. Ridwan (2020), mengemukakan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Dengan kata lain kondisi fisik ini sangat mempengaruhi untuk mencapai prestasi seorang atlet. Dalam permainan futsal sangat membutuhkan kondisi fisik yang bagus, dengan komponen-komponen seperti, daya ledak (power), kecepatan (speed), Kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), koordinasi (coordination).

Menurut Syafruddin dalam Ahmadi (2014:2), kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang buruk akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari peningkatannya penampilan seorang

pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan. Agar setiap atlet tampil prima dalam bermain futsal, maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, seperti daya tahan aerobik dan anerobic, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai.

Saat ini perkembangan futsal di Provinsi Jambi tepatnya di Kecamatan Rimbo Bujang sangat banyak peminatnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan banyaknya klub-klub di Kabupaten Tebo yang melakukan pembinaan futsal secara teratur, terarah, dan berkelanjutan. Diantaranya ada Mutafail United, Bujang Rimbo, Antara Fc, Segeh Fc, How Fc, MIM Futsal dan masih banyak lagi klub-klub yang memiliki tujuan untuk menciptakan pemain-pemain berprestasi. Disamping itu Mutafail United merupakan salah satu tim futsal yang berada di Kecamatan Rimbo Bujang, Kabupaten Tebo, Provinsi Jambi yang melakukan pembinaan futsal yang masih aktif sampai saat ini.

Mutafail United merupakan salah satu tim futsal yang banyak menghasilkan pemain pemain berprestasi. Mutafail United sendiri terbentuk pada tahun 2015, yang dimana pada saat itu yang membentuk tim Mutafail United adalah Wahyu Putro atau yang sering dipanggil mas Wahyu. Mutafail United sudah banyak melahirkan pemain pemain futsal yang berprestasi, seperti Gading Hardiansyah yang sudah mengikuti Liga Nusantara Provinsi Jambi pada tahun 2019, Serta banyak atlet atlet yang sudah mengikuti kejuaraan mulai dari Kabupaten, Provinsi dan Nasional.

Atlet futsal Kabupaten Tebo yang mayoritas dari Mutafail United pada ajang Praporprov Jambi 2019. Pada Bulan Juli tahun 2023, salah satu pemain

futsal Mutafail United mewakili Kabupaten Tebo pada ajang Porprov Provinsi Jambi 2023.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan kepada para pemain futsal Mutafail United ada beberapa faktor yang menyebabkan tim futsal Mutafail United tidak mengalami kemenangan saat melakukan pertandingan baik itu disaat latihan, laga uji coba bahkan ketika sedang mengikuti kompetisi/turnamen. Salah satunya adalah kondisi fisik yang kurang bagus dari para pemain futsal Mutafail United.

Hal tersebut bisa dipengaruhi oleh asupan gizi yang kurang bagus dari para pemain, pergaulan dan lingkungan sosial yang kurang sehat dan masih banyak lagi faktor faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik para pemain. Dari pernyataan diatas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang **“Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Mutafail United Kabupaten Tebo”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, adapun identifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut.

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya tahan
3. Kelincahan
4. Teknik
5. Taktik, dan strategi
6. Mental
7. Keseimbangan

8. Sarana dan prasarana.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, dikarenakan keterbatasan peneliti maka pembatasan penelitian kali ini adalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. kecepatan
3. kelincahan
4. Daya tahan

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka diperoleh rumusan masalah sebagaimana berikut:

1. Daya ledak otot tungkai pemain futsal Mutafail United ?
2. Kecepatan pemain futsal Mutafail United ?
3. Kelincahan pemain Futsal Mutafail United ?
4. Daya tahan pemain futsal Mutafail United ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut.

1. Mengetahui daya ledak otot tungkai pemain futsal Mutafail United
2. Mengetahui kecepatan pemain futsal Mutafail United
3. Mengetahui kelincahan Pemain futsal United
4. Mengetahui daya tahan Pemain futsal Mutafail United

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi :

1. Bagi Penulis, sebagai kesempatan untuk mendapatkan pengalaman baik tentang kemampuan kondisi fisik, dan Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bagi pelatih, sebagai pedoman dan bahan masukan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet.
3. Bagi para atlet dapat untuk jadi pedoman dalam peningkatan kondisi fisik.
4. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.