

**TINJAUAN KONDISI FISIK SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)  
ADHYAKSA REJANG LEBONG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan (S.Pd)*



**Oleh :**

**DINO OKTA PUTRA**

**19086118/2019**

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

**2024**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Dino Okta Putra  
NIM : 19086118/2019

**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**

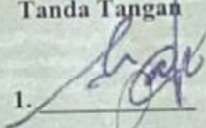
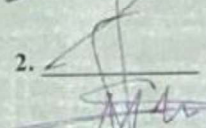
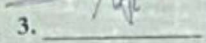
**Tinjauan Kondisi Fisik Sekolah Sepakbola (SSB)  
Adhyaksa Rejang Lebong**

Padang, Juli 2024

**Tim Penguji**

1. Ketua : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Dr. Atradinal, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Mardepi Saputra, S.Pd, M.Pd

**Tanda Tangan**

1. 
2. 
3. 

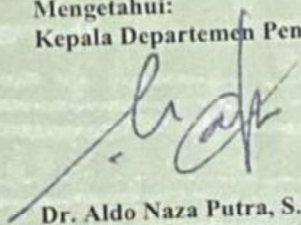
**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Sekolah Sepakbola (SSB)  
Adhyaksa Rejang Lebong  
**Nama** : Dino Okta Putra  
**NIM** : 19086118/2019  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

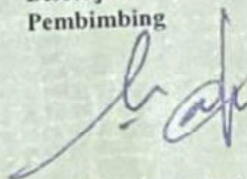
Padang, Juli 2024

Mengetahui:  
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui:  
Pembimbing



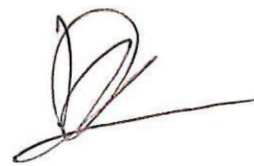
Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19890901 201803 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Sekolah Sepak Bola (SSB) Adhyaksa Rejang Lebong”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing dan kontributor.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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 yang berlaku.

Padang, Juli 2024  
Yang membuat pernyataan,



Dino Okta Putra  
NIM. 19086118

## ABSTRAK

### **Dino Okta Putra, 2023 : Tinjauan Kondisi Fisik Sekolah Sepak Bola (SSB) Adhyaksa Rejang Lebong**

Masalah dalam penelitian ini adalah terlihat bahwa SSB Adhyaksa Rejang Lebong belum berhasil mencapai hasil yang memuaskan karena faktor kondisi fisik atlet yang belum terbilang baik. Prestasi keberhasilan dalam pertandingan terlihat masih naik turun. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kondisi fisik atlet SSB Adhyaksa Rejang Lebong.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 30 orang yang terdapat di SSB Adhyaksa Rejang Lebong. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga diperoleh sampel pemain U14-U17 sebanyak 16 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes *Yo-yo Intermittent Recovery Test*, lari *sprint* 30 meter, *Illinois Agility Test*, dan *Standing Broad Jump Test*. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan tes daya tahan aerobik, tes kecepatan, tes kelincahan, dan tes daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan perhitungan didapatkan hasil penelitian ini adalah tingkat daya tahan aerobik berada pada kategori rendah dengan rata-ratanya sebanyak 44%, tingkat kecepatan berada pada kategori sedang rata-ratanya sebanyak 31%, tingkat kelincahan berada pada kategori baik dengan rata-ratanya sebanyak 31%, dan tingkat daya ledak otot tungkai berada pada kategori baik dengan rata-ratanya sebanyak 38%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik pemain U14-U17 SSB Adhyaksa Rejang Lebong berada pada kategori cukup. Oleh karena itu, perlu selalu dilakukan program latihan yang sesuai agar pemain tetap bugar dan mencapai hasil yang lebih baik.

**Kata kunci: Daya Tahan Aerobik, Kecepatan, Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai, Sepakbola**

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Sekolah Sepak Bola (SSB) Adhyaksa Rejang Lebong” dapat diselesaikan.

Tugas akhir berupa skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini kami sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. 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 *penelitian* ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Attradinal, Spd, M.Pd dan Bapak Mardepri, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran/masukan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu selama saya menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orangtua saya yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019 atas segala motivasi dan bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan, dukungan, saran dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang, Juli 2024

Dino Okta Putra  
NIM. 1908611

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</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 Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. KajianTeori.....	9
1. Pengertian Sepakbola .....	9
2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	15
3. Kondisi Fisik.....	22
B. Penelitian yang Relevan.....	41
C. Kerangka Konseptual.....	41
D. Pertanyaan Penelitian.....	44
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	45
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	45
D. Definisi Operasional .....	47
E. Instrumen Penelitian .....	48



F. Teknik Analisis Data .....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	57
1. Hasil Analisis Data Daya Tahan Aerobik.....	57
2. Hasil Analisis Data Kecepatan.....	59
3. Hasil Analisis Data Kelincahan .....	61
4. Hasil Analisis Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	62
5. Hasil Analisis Tingkat Kondisi Fisik .....	65
B. Pembahasan .....	66
1. Daya Tahan Aerobik.....	68
2. Kecepatan.....	70
3. Kelincahan .....	72
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	75
5. Kondisi Fisik.....	77
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	79
B. Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	81
<b>LAMPIRAN</b> .....	88

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi SSB Adhyaksa.....	46
2. Norma Daya Tahan Aerobik. ....	50
3. Norma Kecepatan.....	51
4. Norma Tes <i>Illinois Agility Run Test</i> (detik) .....	53
5. Norma Daya Ledak Otot Tungkai.....	55
6. Distribusi Rata-Rata Daya Tahan Aerobic (VO <sub>2</sub> Max).....	57
7. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Aerobik .....	58
8. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan .....	60
9. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan .....	61
10. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	63
11. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik .....	65

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Teknik Dasar Menendang Bola .....	17
2. Menyundul Bola.....	18
3. Menggiring Bola .....	20
4. Kerangka Konseptual.....	44
5. <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i> .....	50
6. Ilustrasi tes lari <i>sprint</i> 30 meter .....	52
7. Pelaksanaan <i>Agility Run (Illinois Agility Test)</i> .....	53
8. <i>Standing Board Jump</i> .....	55
9. Histogram Tes Daya Tahan Aerobik.....	59
10. Histogram Tes Kecepatan.....	60
11. Histogram Tes Kelincahan .....	62
12. Histogram Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	63
13. Histogram Kondisi Fisk .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Identitas Pemain U14-U17 SSB Adhyaksa Rejang Lebong.....	88
2. Blanko Penilaian Nilai Pengukuran Daya Tahan Aerobik.....	89
3. Data Daya Tahan Aerobik U14-U17 SSB Adhyaksa Rejang Lebong.....	90
4. Data Kecepatan U14-U17 SSB Adhyaksa Rejang Lebong.....	91
5. Data Kelincahan U14-U17 SSB Adhyaksa Rejang Lebong.....	92
6. Data Daya Ledak Otot Tungkai U14-U17 SSB Adhyaksa Rejang Lebong.....	93
7. Data t score Kondisi Fisik .....	94
8. Surat Izin Penelitian .....	95
9. Surat Izin Penelitian SSB .....	96
10. Dokumentasi.....	97

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Permainan sepak bola banyak digemari hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia. Permainan sepak bola memiliki tujuan untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola. Permainan sepak bola memerlukan kerjasama yang baik antar pemain dan harus saling didukung dengan teknik dan fisik yang baik. Pemain dengan teknik dasar yang baik akan cenderung bermain sepak bola dengan baik seperti yang diharapkan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia dan bahkan menjadi permainan nasional bagi setiap negara di dunia. Sepakbola mempunyai daya tarik tersendiri dibandingkan olahraga lainnya.

Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya mendapat dorongan dari semua pihak, dimulai dari tingkat nasional sampai ke tingkat daerah, Semua pihak yang terkait dalam peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya saling membantu demi kemajuan olahraga Indonesia. Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya dimulai dari organisasi olahraga yang professional, tenaga pelatih yang baik, sarana dan prasarana yang lengkap dan pembinaan atlet yang terlaksanakan dengan baik, olahraga dapat membangkitkan kebanggaan daerah nasional dan internasional. Pembangunan dan perkembangan olahraga perlu mendapatkan perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis dalam pembangunan daerah

hingga nasional.

Sepak bola merupakan olahraga yang sedang populer dan banyak diminati oleh masyarakat di berbagai kalangan, anak-anak, remaja maupun orang dewasa terlibat dalam olahraga ini, baik sekedar untuk hiburan supaya menyenangkan maupun untuk mencapai prestasi. Hal ini dapat dilihat melalui animo masyarakat yang begitu besar dalam mengikuti kompetisi sepakbola yang dia adakan di berbagai instansi, organisasi dan daerah. Perkembangan olahraga sepakbola yang begitu pesat mendorong banyak orang untuk membuat berbagai klub sepak bola.

Agar dapat bermain sepak bola dengan baik, maka dibutuhkan beberapa aspek pendukung seperti kondisi fisik dan psikologis yang baik, kualifikasi pelatih, program dan metode latihan, teknik, taktik serta sarana dan prasarana yang menunjang selama mengikuti latihan. Kemampuan dasar bermain sepak bola sangat di perlukan untuk dapat mengetahui seberapa besar para atlet memiliki suatu keinginan untuk melakukan keterampilan latihan; menendang bola, menyundul bola, lemparan kedalam dan menjaga gawang, sehingga atlet mampu memberikan suatu kontribusi penampilan gerak yang khususnya dalam cabang olahraga sepak bola.

Syafruddin (2017) mengemukakan "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan atau ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki

empat komponen prestasi yang baik, yaitu teknik, taktik, mental dan terutama kondisi fisik.

Lebih lanjut, (Maliki et al., 2017) mengemukakan bahwa "Kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental". Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet sepak bola dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan disini adalah olahraga permainan sepak bola, artinya olahraga permainan sepak bola juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Komponen kondisi fisik khusus dalam sepak bola yang dimaksudkan disini adalah daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan.

Menurut Pedoman Dasar PSSI Pasal 35 Ayat 1 dan 2, "pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya tergantung pada sekolah saja, akan tetapi juga pada keluarga, masyarakat atau organisasi yang melakukan tugas pembinaan pertumbuhan dan perkembangan seperti: organisasi pemuda,

pelajar dan badan-badan pendidikan yang lain seperti Sekolah Sepak Bola SSB". Sekolah sepak bola SSB merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki 19 kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi.

Di Bengkulu, sepakbola banyak menyita perhatian kalangan muda dan anak-anak, hingga banyak berdiri klub-klub, sekolah sepakbola, dan tempat pelatihan sepakbola yang tersebar dari kota sampai kedaerah-daerah yang nantinya akan muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas. Kabupaten Rejang Lebong juga tidak mau ketinggalan dengan daerah-daerah lain dalam memajukan olahraga sepakbola didaerahnya, terbukti dengan banyaknya SSB sepakbola di Kabupaten Rejang Lebong salah satunya yaitu SSB Adhyaksa Rejang Lebong.

SSB Adhyaksa merupakan salah satu sekolah sepak bola yang ada di kabupaten Rejang Lebong. Berdiri sejak tahun 2015, Tepatnya pada tanggal 15 Februari 2015, SSB Adhyaksa ini memiliki markas latihan di Stadion Air Bang Curup, Kecamatan Curup Tengah, Kabupaten Rejang Lebong. Di Sekolah Sepak Bola ini memiliki Ketua Umum yaitu Indra Gunawan, SH. Di SSB ini adalah sebanyak 87 Siswa untuk keseluruhan kategori usia pembinaan sepak bola di sekolah sepak bola adhyaksa, Selain itu terdapat berbagai



kategori Pembinaan anak usia dini hingga senior. yang dimana kategori pembinaan di SSB Adhyaksa ini Sebagai Berikut:

1. Usia 10 Tahun
2. 14 Tahun
3. Usia 17 Tahun
4. Usia 19 Tahun
5. Usia Bebas (Senior)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada SSB Adhyaksa Rejang Lebong dalam melakukan uji coba di lapangan stadion Air Bang kec. Curup Tengah Kab. Rejang Lebong Pada 17 Maret 2023 terlihat bahwa SSB Adhyaksa belum berhasil mencapai hasil yang memuaskan karena faktor kondisi fisik atlet yang belum terbilang baik. Terlihat pada saat pertandingan atlet hanya mampu menunjukkan permainan yang prima di babak pertama saja. Pada babak kedua terlihat daya tahan pemain sudah menurun, para pemain merasa lelah untuk mengimbangi permainan lawan, umpan-umpan maupun tendangan yang dilakukan atlet juga tidak kuat dan arahnya cenderung jauh dari sasaran. Kecepatan pemain juga terlihat menurun pada saat tim lawan melakukan serangan balik ke daerah pertahanan, dan juga kelincahan pemain pada saat menggiring bola sudah tidak berjalan dengan baik sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan. Dengan kehabisan stamina dan tempo permainan yang menurun dari SSB Adhyaksa Rejang Lebong untuk mengimbangi permainan lawan tersebut, sehingga lawan berhasil mencetak gol dan SSB Adhyaksa Rejang Lebong mengalami

kekalahan. Jika hal ini dibiarkan berlarut-larut tanpa ditangani dengan baik maka prestasi atlet akan sulit mencapai hasil yang diharapkan.

Melihat uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk berprestasi di dalam bidang olahraga sepak bola kondisi fisik atlet sepak bola mempengaruhi prestasi, terutama berkenaan dengan daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kecepatan. Karena mustahil rasanya seorang pemain dapat menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan baik dan bagus tanpa memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik SSB Adhyaksa Rejang Lebong".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, permasalahan yang dialami oleh SSB Rejang Lebong, jika ditelusuri lebih dalam terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain. Faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya kondisi fisik pada sekolah sepak bola (SSB) Rejang Lebong yang meliputi:
  - a. Daya Tahan Aerobik
  - b. Kecepatan
  - c. Kelincahan
  - d. Daya ledak otot tungkai
2. Belum diketahuinya keterampilan teknik pada sekolah sepak bola (SSB) Rejang Lebong.
3. Taktik permainan SSB pada pertandingan yang masi kurang.

4. Kondisi Mental SSB Rejang Lebong yang masih rendah.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, terlihat bahwa permasalahan dalam penelitian ini sangat luas. Oleh sebab itu, penulis menyadari dengan keterbatasan kemampuan, waktu, dan tenaga yang dimiliki, maka masalah penelitian ini terbatas kepada “Tinjauan Kondisi Fisik SSB Adhyaksa Rejang Lebong” :

1. Daya Tahan aerobik
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Daya Ledak Otot Tungkai

### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah seperti di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana daya tahan aerobik SSB Adhyaksa Rejang Lebong?
2. Bagaimana kecepatan SSB Adhyaksa Rejang Lebong?
3. Bagaimana kelincahan SSB Adhyaksa Rejang Lebong?
4. Bagaimana daya ledak otot tungkai SSB Adhyaksa Rejang Lebong?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui daya tahan aerobik SSB Adhyaksa Rejang Lebong
2. Untuk mengetahui kelincahan SSB Adhyaksa Rejang Lebong

3. Untuk mengetahui kecepatan SSB Adhyaksa Rejang Lebong
4. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai SSB Adhyaksa Rejang Lebong

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

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan oleh berbagai pihak diantaranya yaitu bagi:

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Diharapkan dapat menjadi sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepak bola.
3. Untuk bahan pedoman bagi pelatih sepak bola dalam latihan meningkatkan kondisi fisik sekolah sepak bola Adhyaksa Rejang Lebong.
4. Sebagai referensi bagi peneliti lainnya, yang juga berminat meneliti tentang kondisi fisik pada khususnya.
5. Bagi Penulis, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan SSB penulis tentang kondisi fisik SeAdhyaksa Rejang Lebong
6. Bagi Mahasiswa, dapat digunakan sebagai masukan untuk latihan kondisi fisik.