

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA
SSB TARUNA MANDIRI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**RAHDIAN ARIA DIPA
NIM. 85603**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA SSB TARUNA
MANDIRI PADANG**

Nama : Rahdian Aria Dipa
NIM : 85603
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

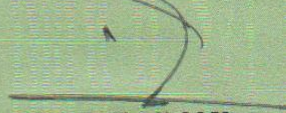
Disetujui oleh :

Pembimbing I,



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 196005071985031004

Pembimbing II,



Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 196005071985031004

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan
Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

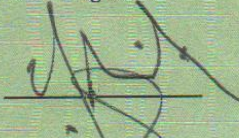
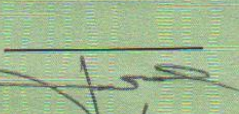
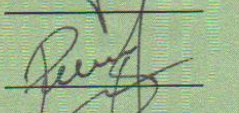
Judul : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB Taruna
Mandiri Padang
Nama : Rahdian Aria Dipa
NIM : 85603
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Zalfendi, M.Kes
3. Anggota	: Drs. Setiady Tish
4. Anggota	: Donie, S.Pd M.Pd
5. Anggota	: Padli, S.Si M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2014

Yang menyatakan,



Rahdian Aria Dipa

ABSTRAK

Rahdian Aria Dipa. 2007. "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang".

Masalah dalam penulisan ini adalah kondisi fisik khusus atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang masih jauh dari tujuan prestasi. Penulisan bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.

Penulisan tergolong pada jenis penulisan kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi dalam penulisan ini adalah atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang yang berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel ditetapkan secara *purposive sampling*, yaitu berjumlah 16 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik berkenaan 1)daya tahan *aerobik* dengan *bleep test (Multistage Fitness Test)*, 2)daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump test*, 3)kecepatan dengan tes kecepatan lari (*sprint test*) 30 meter dan 4)kelentukan dengan *flexiometer*. Analisis data dan pengujian hipotesis penulisan menggunakan teknik analisis distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa :

1. Rata-rata daya tahan aerobik atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang = $37,01 \text{ cc/kg BB/ max}$ tergolong kategori cukup.
2. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang = 216,62 cm tergolong kategori baik.
3. Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang 14,76 detik tergolong kategori cukup.
4. Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang 4,98 detik tergolong kategori kurang.
5. Rata-rata tingkat kelentukan yang dimiliki atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang 15,91 cm tergolong kategori cukup.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah

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

4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi penulisan ini.
5. Bapak Drs. Setiady Tish, Donie, S.Pd. M.Pd dan Padli, S.Si. M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Bapak/Ibu Tata Usaha Jurusan Pendidikan Kepelatihan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal dalam bidang administratif selama mengikuti perkuliahan.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi penulisan ini.

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

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR HISTOGRAM.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	9

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Permainan Sepakbola	10
2. Kondisi Fisik	12
a. Pengertian.....	12
b. Fungsi kondisi fisik	16

c. Kondisi Fisik Dalam Sepakbola.....	18
B. Kerangka Konseptual	42
C. Pertanyaan Penelitian	46

BAB III METODOLOGI PENULISAN

A. Jenis Penulisan	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
C. Defenisi Operasional	48
D. Populasi dan Sampel	50
E. Jenis dan Sumber Data	51
F. Instrumen Penelitian.....	52
G. Teknik Pengumpulan Data	52
H. Teknik Analisa Data.....	65

BAB IV HASIL PENULISAN

A. Deskripsi Data	66
B. Analisis Data	76
C. Pembahasan.....	77

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	82
B. Saran-saran	83

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penulisan.....	50
Tabel 2. Sampel Penulisan.....	51
Tabel 3. Norma standarisasi untuk dayatahan aerobik dengan <i>bleep test (multistage fitness test)</i>	55
Tabel 4. Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai dengan <i>standing broad jump test</i>	57
Tabel 5. Norma standarisasi untuk kelincahan dengan <i>suttle run</i> (4 x 10 meter)	60
Tabel 6. Norma standarisasi untuk kecepatan dengan lari <i>sprtn</i> 30 meter	61
Tabel 7. Norma tes kelentukan	63
Tabel 8. Tenaga Pelaksanaan Tes	64
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	67
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	69
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	71
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	73
Tabe 13. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	75
Tabel 14. Hasil Analisis Data Kondisi fisik Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Kerangka Konseptual	45
Gambar 2. Bentuk pelaksanaan <i>Bleep test (Multistage Fitness Test)</i>	56
Gambar 3. Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Broad Jump</i>)	58
Gambar 4. Bentuk pelaksanaan kelincahan dengan <i>shuttle run</i> (4 x 10 meter)	60
Gambar 5. Bentuk pelaksanaan kecepatan lari (<i>sprint</i>) 30 meter	62
Gambar 6. Bentuk pelaksanaan <i>flexiometer test</i>	64

DAFTAR HISTOGRAM

Histogram 1.	Dayatahan Aerobik Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	67
Histogram 2.	Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	69
Histogram 3.	Kelincahan Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	71
Histogram 4.	Kecepatan Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	73
Histogram 5.	Kelentukan Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Hasil Pengukuran Dayatahan Aerobik Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	
Lampiran 2.	Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	
Lampiran 3.	Hasil Pengukuran Kelincahan Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	91
Lampiran 4.	Hasil Pengukuran Kecepatan Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	93
Lampiran 5.	Hasil Pengukuran Kelentukan Atlet Sepakbola SSB Tarunan Mandiri Padang	95

BAB I

PENDAHULUAN

G. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha pembangunan nasional bangsa Indonesia dewasa ini diarahkan kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yaitu dengan digalakkannya pembinaan olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani, disiplin dan memiliki sportifitas yang tinggi. Di samping itu juga diharapkan dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama bangsa, negara dan daerah dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu, juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan hal itu Syafruddin (2011:57) mengemukakan, "Keberhasilan prestasi yang 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, terutama kondisi fisik.

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. Sehubungan dengan hal itu, Irawadi (2011:3) mengemukakan, "kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental". Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet dalam mencapai prestasi.

Di samping itu, kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan disini adalah olahraga permainan sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB) yang tersebar di seluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan dalam mencapai prestasi.

Selanjutnya, di dalam sepakbola juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Sesuai dengan pendapat Arsil (1999:17) bahwa untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik pada umumnya, persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus.

Lebih lanjut, Lutan (1999:234) mengemukakan bahwa permainan sepakbola berlangsung selama dua babak yaitu 2x45 menit dan membutuhkan tambahan apabila terjadi hasil seri dan harus diberlakukan tambahan waktu yaitu 2x15 menit, maka dalam hal ini bagi seorang atlet harus membutuhkan dayatahan aerobik yang baik. Selanjutnya, untuk melakukan *shooting* bola ke gawang, *long pass*, *heading* atau persaingan bola di udara dan menangkap bola yang tinggi oleh penjaga gawang memerlukan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelenturan togok.

Selanjutnya, untuk menghasilkan kemampuan *dribbling* bola dibutuhkan kelincahan tubuh. Kemudian, pada waktu mengaplikasikan strategi menyerang maupun dalam kondisi mempertahankan daerah permainan sewaktu terjadi serangan balik (*counter attack*) dibutuhkan kecepatan berlari kepada setiap pemain. Lebih lanjut, seluruh aktivitas yang dilakukan di dalam bermain sepakbola membutuhkan kelenturan. Apabila pemain tidak lentuk, maka dapat mengakibatkan perluasan gerak sendi terbatas dan bisa mengakibatkan cedera. Berdasarkan pendapat di atas jelaslah bahwa kondisi

fisik merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal, disamping faktor teknik, strategi dan mental.

SSB Taruna Mandiri Padang merupakan salah satu sekolah sepakbola yang ikut aktif melakukan pembinaan olahraga sepakbola sejak usia dini sampai atlet remaja. Pada atlet SSB yang mengikuti latihan, selalu diberikan latihan fisik sepakbola dengan tujuan ide permainan sepakbola dapat tercapai. Berdasarkan pemantauan peneliti dan fenomena yang terjadi di lapangan serta oleh Bapak Edi selaku pelatih kepala atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang bahwa perkembangan permainan sepakbola dalam tiap-tiap mengikuti pertandingan dari semua kelompok umur yang ada, para pemain SSB Taruna Mandiri Padang banyak sekali mengalami kegagalan.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan peneliti menduga bahwa permasalahannya adalah kondisi fisik atlet sepakbola SSB sepakbola Taruna Mandiri Padang masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat, hampir setiap mengikuti kejuaraan tim sepakbola Taruna Mandiri sering mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik atlet saat bertanding.

Pada babak pertama atlet SSB Taruna Mandiri dapat bermain dengan baik, namun pada babak berikutnya kondisi fisik pemain mulai menurun. Hal ini terlihat dari rendahnya dayatahan aerobik atlet sehingga menyebabkan menurunnya penampilan atlet dalam melakukan aktifitas permainan. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan rendahnya daya lompat pada *heading*, dan lompatan pada penjaga gawang, serta lemahnya *shooting* bola ke gawang dan *long-passing* yang dilakukan, sehingga mempengaruhi

penampilan atlet pada saat menciptakan gol ke gawang lawan. Rendahnya kelincahan tubuh mengakibatkan *dribbling* yang dilakukan tidak terkontrol sehingga mengakibatkan bola sering terlepas dari penguasaan atlet atau menjadi kurang terarah sehingga mempengaruhi penampilan atlet. Diduga kurang lentuknya persendian pemain mengakibatkan terbatasnya setiap gerak dalam melakukan keterampilan teknik sehingga hasilnya penguasaan bola oleh pemain tidak bagus.

Lebih lanjut, rendahnya kecepatan berlari yang dimiliki atlet mengakibatkan terlambatnya atlet dalam melakukan pergerakan baik saat menyerang maupun saat berbalik arah untuk bertahan sehingga mengakibatkan lemahnya penyerangan dan pertahanan yang dilakukan. Di samping itu, permasalahan disebabkan mental yang dimiliki pemain ketika menghadapi lawan tidak cukup baik sehingga kegagalan terus terjadi setiap kali menyusun serangan, maka mengakibatkan kekalahan dan tidak tercapainya ide permainan sepakbola. Apabila kesiapan mental atlet terganggu, maka akan menghambat perkembangan fisik dan teknik atlet dan mempengaruhi penampilan dalam bermain. Oleh sebab itu, faktor teknik, kondisi fisik, taktik dan mental saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan dalam meraih prestasi sepakbola.

Di samping itu, atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang berlatih di lapangan sepakbola yang belum memiliki kualitas standar lapangan sepakbola yang baik sesuai dengan ketentuan PSSI. Hal ini dikarenakan keterbatasan lapangan sepakbola yang digunakan untuk melakukan proses latihan atlet sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk mencapai ide permainan sepakbola, maka kondisi fisik sepakbola diduga ikut mempengaruhi, terutama berkenaan dengan dayatahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan kelentukan atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang. Namun hal ini belum terbukti secara ilmiah, maka perlu dicarikan solusi terbaik untuk mengatasi dan membuktikan melalui sebuah penelitian. Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk mengetahui “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang”. Diharapkan melalui penelitian ini, prestasi sepakbola atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang dapat dicapai sesuai tujuan yang diinginkan.

H. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Dayatahan aerobik dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
2. Daya ledak otot tungkai dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
3. Kelincahan dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
4. Kecepatan dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.

5. Kelentukan dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
6. Mental dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
7. Sarana dan prasarana dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
8. Proses latihan dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.

I. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi pada "Tingkat Kondisi Fisik Atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang yang meliputi : Daya tahan Aerobik, Daya ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Kecepatan dan Kelentukan".

J. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini diajukan perumusan masalah sebagai berikut :
Bagaimanakah Kondisi fisik atlet sepakbola Taruna Mandiri Padang yang berkenaan dengan :

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang ?
2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang ?

3. Bagaimanakah tingkat kelincahan yang dimiliki atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang ?
4. Bagaimanakah tingkat kecepatan yang dimiliki atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang ?
5. Bagaimanakah tingkat kelentukan yang dimiliki atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang ?

K. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk ”mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Taruna Mandiri Padang” yang meliputi :

1. Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
3. Kelincahan yang dimiliki atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
4. Kecepatan yang dimiliki atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
5. Kelentukan yang dimiliki atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.

L. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat, yaitu :

1. Peneliti, untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih, memberikan masukan kepada pelatih dan pembina SSB Taruna Mandiri Padang agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.
3. Mahasiswa, sebagai bahan pertimbangan bagi atlet sepakbola untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga sepakbola yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa FIK UP.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.