

**TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK PEMAIN  
SEPAKBOLA SMA NEGERI 3 LENGAYANG  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**RIFANDRI AGIYOLA ALSI  
NIM : 1206616**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

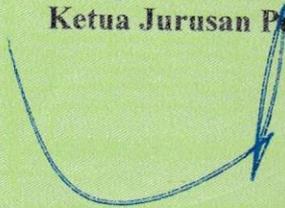
**Judul** : **Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan**

**Nama** : **Rifandri Agiyola Alsi**  
**NIM** : **1206616/2012**  
**Program Studi** : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan** : **Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas** : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Januari 2019**

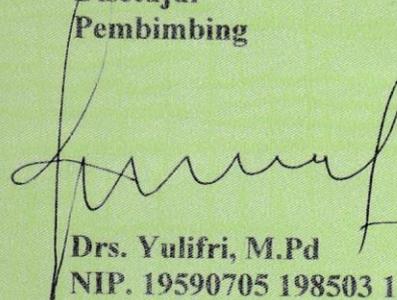
**Disetujui Oleh:**

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230 198803 1 003**

**Disetujui**  
**Pembimbing**



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
**NIP. 19590705 198503 1 002**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Rifandri Agiyola Alsi  
NIM : 1206616/2012

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

**Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 3  
Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan**

**Padang, Januari 2019**

**Tim Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd
2. Anggota : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd 2.
3. Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd

1.   
2.   
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan 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, Februari 2019  
Yang membuat pernyataan



Rifandri Agiyola Alsi  
Nim.1206616

## ABSTRAK

### **Rifandri Agiyola Alsi (2012) : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Lengayang SMA Negeri 3 Kabupaten Pesisir Selatan**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang disebabkan oleh tingkat kemampuan kondisi fisik pemain SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang berkenaan dengan daya tahan, daya tahan kecepatan dan kelincahan.

Populasi penelitian berasal dari pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan diambil kelompok pemain 16-18 tahun yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*, khusus sampel dalam penelitian ini adalah pemain usia 16-18 tahun yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara lakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik pemain. Daya tahan diukur dengan *balke test*, daya tahan kecepatan dengan *tes lari 300 meter* dan kelincahan diukur dengan *dodging run test*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif melalui statistik (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :1) Rata-rata tingkat daya tahan pemain sepakbola Club SMA Negeri 3 Kabupaten Pesisir Selatan = 48,07 ml/kg BB/ menit tergolong kategori kurang. 2) Rata-rata tingkat daya tahan kecepatan pemain sepakbola Club SMA Negeri 3 Kabupaten Pesisir Selatan = 53,92 tergolong kategori kurang. 3) Rata-rata tingkat kelincahan pemain sepakbola Club SMA Negeri 3 Kabupaten Pesisir Selatan = 25,65 detik tergolong kategori Sedang.

**Kata Kunci : Daya Tahan, Kecepatan dan Kelincahan**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allh SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keolahragaan S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Zalfendi, M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sebagai pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd. sebagai pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd. dan Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si M.Pd sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Rekan-rekan mahasiswa se angkatan 2012 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT, mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan tempat penelitian, dan Jurusan Pendidikan Olahraga serta pembaca pada umumnya.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari baik isi maupun penulisan masih belum sempurna untuk itu kepada pembaca, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Februari 2019

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	v
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakekat Sepak Bola .....	10
2. Hakekat Prestasi .....	12
3. Hakekat Kondisi Fisik .....	13
4. Kodisi Fisik Sepakbola .....	17
B. Kerangka Konseptual .....	25
C. Pertanyaan Penelitian .....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
C. Defenisi Operasional .....	27
D. Populasi dan Sampel .....	29
E. Jenis dan Sumber Data .....	29

F. Teknik Pengumpulan Data .....	30
G. Instrumen Penelitian .....	30
H. Teknik Analisis Data .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskriptif Data Penelitian.....	36
1. Daya Tahan.....	36
2. Daya Tahan Kecepatan.....	37
3. Kelincahan.....	38
B. Analisis Data.....	39
C. Pembahasan.....	43
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian.....	36
Tabel 2.	Norma standarisasi untuk <i>daya tahan</i> .....	39
Tabel 3	Norma standarisasi untuk daya tahan kecepatan .....	40
Tabel 4	Norma standarisasi untuk kelincahan .....	44
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	48
Table 8.	Distribusi Frekuensi Kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	50
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka konseptual .....	32
Gambar 2	<i>The Arrowhead Agility</i> .....	48
Gambar 3	Histogram Tingkat Daya Tahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	50
Gambar 4	Histogram Tingkat kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	52
Gambar 5	Histogram Tingkat kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	54

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa dan Negara. Pembangunan nasional adalah suatu usaha yang dilakukan oleh bangsa Indonesia dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin, yang diarahkan pada pencapaian suatu masyarakat adil dan makmur. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan belomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang di jelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi sejara berjenjang dan berkelanjutan”.(UU RI No.3, 2005: 16).

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepakbola. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola. Yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola. Sepakbola adalah permainan fisik dan mental yang menantang yang dinyatakan dalam Luxbacher (2001: 1).

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Sajoto (1990: 16), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari : Kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (muscular power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction).

Maka jelaslah bahwa peran aktif pemerintah dalam olahraga dapat mempermudah untuk mencapai prestasi olahraga yang lebih tinggi. Prestasi olahraga dapat dicapai dengan melakukan latihan yang benar, secara terus menerus dan terprogram serta penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sesuai dengan cabang olahraga itu sendiri.

Olahraga yang dimaksud bukan saja dilakukan untuk beberapa cabang olahraga yang telah dikenal masyarakat luas tetapi juga meliputi seluruh kegiatan olahraga yang terdapat dalam masyarakat. Salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang perlu usaha pembinaan dan peningkatan prestasi adalah sepakbola.

Untuk memperoleh prestasi yang baik di dalam persepakbolaan, yang perlu dilakukan pembinaan yaitu : kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Syafruddin (2009: 22-23 ) mengemukakan bahwa : faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga bisa datang dari dalam (internal) dan bisa datang dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang yang berlatih. Artinya, prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya. Sedangkan faktor eksternal adalah yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya.

Bila dilihat dari penjelasan di atas, maka terlihat bahwa ke empat unsur prestasi tersebut saling mengkait dan merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai, maka betapapun baiknya ketiga unsur yang lain, prestasi terbaik yang diinginkan tidak akan tercapai. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (2009:23) yaitu : "prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya".

Menurut Hendri Irawadi (2014) mengartikan bahwa "kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi". Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapatkan perhatian yang serius dari pembina sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet.

Bagaimanapun pandainya seseorang bermain sepakbola serta bagaimanapun baiknya pelatih teknik, tetapi kalau tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang diperlukan untuk bermain selama 90 menit, maka prestasinya tidak akan menonjol. Apabila dianalisis sepakbola merupakan olahraga yang kompleks. Lebih lanjut Soekarman (1997 : 128-129) menjelaskan bahwa "kekuatan-kekuatan yang menunjang pada olahraga sepakbola diantaranya adalah kekuatan anaerobik, kekuatan aerobik, kecepatan dan meloncat, kelincahan, kekuatan yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola".

Dengan demikian jelaslah bahwa komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet sepakbola dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai suatu teknik dalam cabang olahraga. Kedua kemampuan ini merupakan bagian (elemen) kondisi fisik yang dapat menstabilkan teknik yang dimiliki. Selanjutnya kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Selain dari pada itu, taktik juga membutuhkan kemampuan mental yang baik, karena faktor mental sangat menentukan dan mempengaruhi keberhasilan taktik baik secara individual maupun secara kelompok, karena dapat menambah percaya diri atlet, kemampuan intelektual, disiplin kerja dan saling menghargai satu sama lain.

Untuk dapat melakukan taktik penyerangan dan pertahanan dalam sepakbola diperlukan kondisi fisik yang prima, teknik individu yang mantap dan kerjasama yang baik dari seluruh pemain. Kerjasama tim bisa berjalan dengan baik apabila masing-masing atlet mempunyai saling pengertian dan saling mempercayai satu sama lain. Saling pengertian dan saling mempercayai merupakan indikator sikap mental manusia (atlet) yang baik, yang sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga beregu (tim).

Berdasarkan observasi peneliti di lapangan, di samping mereka memiliki sarana dan prasarana yang cukup, pelatih yang bersertifikat, lingkungan yang baik dan mereka juga sudah melakukan pembinaan kedua faktor yang telah disebutkan di atas. Namun prestasi yang diharapkan baik

terhadap individu pemain yang berkualitas maupun tim yang berprestasi dalam mengikuti kejuaraan masih jauh dari yang di harapkan. Dengan kata lain tidak banyak pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang dipanggil untuk memperkuat kota Padang dalam mengikuti kejuaraan daerah maupun Nasional. Begitu juga dengan keikutsertaan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan di dalam kejuaraan-kejuaraan yang mereka ikuti, mereka jarang sekali untuk keluar sebagai tim yang terbaik.

Dari fenomena yang muncul di atas, dapat dikatakan bahwa prestasi pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan jauh dari apa yang diharapkan. Dalam hal ini penulis menduga bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan masih jauh dari apa yang diharapkan. Hal ini terbukti bahwa di saat latihan-latihan yang dilakukan oleh pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan maupun pertandingan yang mereka ikuti, pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan mudah sekali kelelahan untuk melakukan tugas-tugas mereka. Di samping itu di dalam mereka melakukan duel dengan lawan, mereka sering kalah, passing bola yang tidak baik lagi, lemahnya penguasaan bola dan gerakan pemain juga terlihat kaku. Kalau hal ini dibiarkan terus menerus maka prestasi yang diharapkan akan sulit untuk di capai. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan” sehingga

dari hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ke depan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Teknik, taktik dan mental
2. Daya tahan (*endurance*)
3. Daya tahan kecepatan (*speed endurance*)
4. Kekuatan (*strength*)
5. Kelincahan
6. Kecepatan (*speed*)
7. Kelentukan (*flexibility*)

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang diduga mempengaruhi prestasi pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, namun faktor yang dominan penulis temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Apakah terdapat tingkat daya tahan (*endurance*) pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Apakah terdapat tingkat daya tahan kecepatan (*speed endurance*) pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Apakah terdapat tingkat kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu :

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan (*endurance*) pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan
2. Bagaimanakah tingkat daya tahan kecepatan (*speed endurance*) pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Bagaimanakah tingkat kekuatan otot perut (*strenght*) pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

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

Sesuai dengan perumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang meliputi :

1. Tingkat daya tahan (*endurance*) pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Tingkat daya tahan kecepatan (*speed endurance*) pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Tingkat kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

## **F. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan atau manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Olahraga.
2. Sebagai pedoman bagi pembina dan pelatih untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Sebagai masukan bagi pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan pemain untuk meningkatkan kondisi fisik.
4. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa FIK UNP.
5. Sebagai pedoman untuk peniliti lanjutan.