

**TINJAUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT
PERUT DAN KELENTUKAN TUBUH SERTA KEMAMPUAN SUNDULAN
BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA SMP N 1 PADANG GELUGUR
KECAMATAN PADANG GELUGUR KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada
fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang*



**Oleh
ARIPIN M
NIM: 06947**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

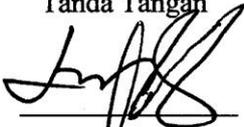
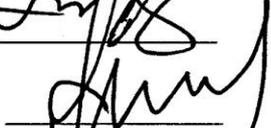
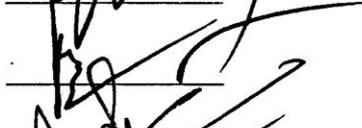
*Dinyatakan lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Tinjauan Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Tubuh Serta Kemampuan Sundulan Bola Pada Pemain Sepakbola Smp Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman

Nama : Aripin M
Bp/Nim : 06947/2008
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 16 januari 2013

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Deswandi, M. Kes. AIFO	
2. Sekretaris : Drs. Yulifri, M. Pd	
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M. Pd	
4. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd	
5. Anggota : Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	

ABSTRAK

Aripin (2012) : Tinjauan Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan tubuh Dan Kemampuan Menyundul Bola Pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman.

Terdapat permasalahan pada pemain sepak bola SMP Negeri 1 Padang Gelugur, yaitu pada kondisi fisik dan teknik dalam sepak bola. Dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dan kondisi fisik pemain sepak bola SMP Negeri 1 Padang Gelugur.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot perut, kelentukan) dan juga teknik menyundul bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman yang aktif latihan berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sample adalah *total sampling* di mana seluruh populasi dijadikan sampel, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Data yang diperoleh yaitu daya tahan dengan daya ledak otot tungkai (*vertical jump*), daya tahan kekuatan otot perut dengan *sit up*, kelentukan dengan *fleksiometer* dan kemampuan menyundul bola. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman berada pada kategori Cukup yaitu 13 orang sampel (59,09%). Kemampuan daya tahan kekuatan otot perut pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman berada pada kategori Kurang yaitu 15 orang (68,18%). Kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman kategori Cukup, yaitu 12 orang (54,54%). Kemampuan menyundul bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman berada pada kategori sedang, yaitu 13 orang (59,09%).

Kata kunci : Daya Ledak, Kekuatan, Kelentukan, Dan Menyundul Bola

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Tinjauan daya ledak otot tungkai, Daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh serta kemampuan sundulan bola pada pemain sepakbola SMP N 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kab.Pasaman”**. Shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada Rasulullah SAW beserta keluarga dan para sahabatnya.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan baik moril maupun material dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih pada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs.Yulifri. M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan juga selaku pembimbing II
3. Drs. Deswandi, M .Kes. AIFO, selaku Dosen pembimbing I
4. Drs. Ali Asmi, M.Pd, selaku Tim Penguji Skripsi
5. Drs.Nirwandi, M.Pd, selaku Tim Penguji Skripsi
6. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku Tim Penguji Skripsi
7. Bapak/Ibuk Dosen Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

8. Kepala sekolah dan Guru SMP N 1 Padang Gelugur Kab. Pasaman yang telah bersedia membantu penyelesaian penelitian ini.
9. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
10. Rekan-Rekan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Semoga semua bantuan, dorongan dan bimbingan serta amal baik yang telah diberikan mendapat pahala dari Allah SWT. Segala upaya penulis lakukan untuk menyajikan skripsi ini sebaik mungkin, namun tidak tertutup kemungkinan masih terdapat kekurangan didalamnya. Untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini akan penulis pertimbangkan.

Akhir kata penulis berharap agar skripsi ini berguna bagi kita semua terutama pada penulis sendiri. Amin ya rabbalamin.

Padang, September 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kajian Teori	11
1. Sepakbola	11
2. Kemampuan <i>Heading</i>	20
3. Kondisi Fisik	24
B. Kerangka Konseptual	35
C. Pertanyaan Penelitian	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Jenis dan Sumber Data	39
E. Prosedur Penelitian	40
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	41
G. Teknik Analisi Data	48

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	49
B. Pembahasan	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA	65
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	67
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah populasi dan sampel penelitian pemain sepakbola SMP N 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman	39
2. Tenaga Pembantu.....	40
3. Alat-alat yang diperlukan	41
4. Norma daya ledak otot tungkai.....	43
5. Norma daya tahan kekuatan otot perut untuk laki-laki.....	45
6. Norma Kelentukan Tubuh	46
7. Norma Penilaian Test Heading The Ball.....	47
8. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai	50
9. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan kekuatan otot perut	51
10. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan.....	53
11. Distribusi Frekuensi Data <i>Heading</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Heading</i> bola dalam sikap berdiri	21
2. <i>Heading</i> bola dalam sikap meloncat	22
3. <i>Heading</i> bola dalam sikap melayang	23
4. Kerangka Konseptual	36
5. Tes daya ledak otot tungkai (<i>vertikal jump</i>).....	43
6. Bentuk pelaksanaan tes kekuatan otot perut dengan tes <i>sit-up</i> selama detik.	44
7. Tes Kelentukan.....	46
8. Tes kemampuan <i>heading</i> dengan tes <i>heading</i> sambil berdiri	47
9. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya ledak otot tungkai	51
10. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Daya tahan kekuatan otot perut....	52
11. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan	54
12. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil <i>Heading</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Kondisi Fisik.....	67
2. Foto Dokumentasi	68
3. Surat Penelitian Dari Fakultas.....	73
4. Surat Balasan Penelitian.....	74
5. Surat Rekomendasi Dari Dinas	75
6. Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan berbagai bentuk pertandingan dan hadiah yang begitu menjanjikan bagi atlet yang sukses, menimbulkan banyak perubahan pada ciri olahraga. Perubahan itu berpengaruh terhadap peningkatan prestasi. Prestasi dapat diraih, karena adanya pembinaan terutama dalam bidang Sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang pada saat ini banyak digemari baik di kalangan anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Hal ini ditandai dengan berkembang dan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola, Pusdiklat dan lain sebagainya. Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah sebagaimana yang dijelaskan dalam UUD RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional BAB VII Pasal 2 Ayat 1 yang berbunyi “pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”.

Syafruddin, (2000:22) menyatakan bahwa “ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor internal dan faktor eksternal”. Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) atlit. Dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlit seperti: pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan bergizi dan lain sebagainya.

Kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Apri Agus dan bafirman, (2008:5) mengemukakan:

“Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*angility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*), sedangkan ditinjau dari konsep metabolic terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobic (*anaerobic power*)”.

Arsil, (2000:26) juga mengatakan bahwa “tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi keterampilan dari seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti, jadi kondisi fisik sebagai dasar pokok dalam cabang olahraga sepakbola. Maka dari itu kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola”.

Menurut Pulus Pasurnay, (2001:4) mengemukakan “permainan sepakbola harus memiliki komponen kondisi fisik, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, kekuatan dan daya ledak. Mental pemain dan Program latihan yang baik berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, dan merupakan suatu basis didalam peningkatan keterampilan teknik dan taktik. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki, jadi jelaslah bahwa kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam pencapaian prestasi, karena bagaimanapun baiknya teknik-teknik yang dimiliki seorang pemain tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diharapkan tidak akan terwujud”.

Disamping faktor-faktor di atas, prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor teknik, taktik dan, mental.

Melalui olahraga diharapkan generasi penerus mempunyai watak, kepribadian, keberanian, disiplin, kerjasama dan rasa tanggung jawab di dalam diri pribadinya. Olahraga juga dapat di jadikan wadah untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa dan juga menjunjung tinggi norma baik harkat dan martabat bangsa di tingkat nasional maupun di tingkat internasional. Banyak hal yang menunjang untuk mencapai kondisi fisik sebagai pemain sepakbola. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai suatu parameter suatu kemampuan fisik (parameter fisiologis).

Cabang olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan yang beregu yang terdiri dari dua tim, yang masing-masing tim yang beranggotakan 11 orang pemain dan masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan serta berusaha untuk mempertahankan gawang sendiri. Untuk mempertahankan gawang dari kebobolan berbagai usaha dilakukan oleh pemain untuk melindungi daerah gawang dan berusaha

untuk menghalau operan dari lawan ataupun operan yang berasal dari sayap kanan dan dari kiri yang ditendang melintasi mulut gawang secara menyilang (*crossing*). Permainan tersebut dapat dilakukan dengan merebut bola dengan menggunakan *inside of the foot (block tackle)* atau dengan menyundul bola (*heading*) bila bola serangan lawan mengarahkan bola tinggi.

Selain dari kondisi fisik, teknik juga merupakan suatu hal terpenting dalam peningkatan prestasi sepakbola. Dalam permainan sepakbola menyundul (*heading*) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dibagi ke dalam beberapa jenis sesuai dengan tujuannya, di antara sundulan serangan (*the attacking header*), sundulan dekat gawang (*the near-post header*), sundulan tukik (*the diving header*), sundulan kasaran (*target header*), dan sundulan bertahan (*the defensive header*). Semua jenis sundulan tersebut memiliki tujuan yang berbeda, kadang kala sundulan diperlukan oleh seorang *striker* untuk memasukan bola ke gawang dan juga dipergunakan oleh pemain untuk menghalau bola *crossing* dari regu lawan sejauh mungkin. Keseluruhan gerakan teknik sundulan (*heading*) sangat ditunjang oleh faktor kekuatan otot (*mascle strength*), daya tahan otot (*mascle explosive power*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*angility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*) melentingkan badan ke belakang dan menyentak badan ke depan. Semua unsur tersebut perlu dikembangkan dan ditingkatkan dengan berbagai macam bentuk latihan. Peningkatan komponen kekuatan otot tubuh bagian atas dapat dilakukan dengan jenis-jenis latihan yang menggunakan

beban (*weight training*) sedangkan komponen kelentukan dapat ditunjang dengan latihan peregangan otot dan latihan-latihan memperluas gerak sendi.

Daya ledak otot tungkai, Daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang merupakan faktor penentu pada saat menyundul bola (*heading*). Agar menjadi pemain yang terampil dalam menyundul bola maka diperlukan latihan untuk memperbesar sudut kelentukan tubuh guna menghasilkan pantulan bola yang kuat dan jauh. Dengan demikian dapat dipastikan apabila daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot perut dan tingkat kelentukan tubuh baik, akan menghasilkan teknik menyundul bola yang baik serta menghasilkan pantulan bola yang lebih kuat, jauh dan akurat.

Untuk menghasilkan sundulan (*heading*) membutuhkan keberanian, serta faktor-faktor yang dapat menunjang keberhasilan melakukan teknik tersebut, misalnya daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh pada saat hendak menyentak badan ke atas depan. Dengan demikian jauhnya sundulan bola akan tercapai apabila pemain tersebut memiliki daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh yang baik pula.

Perkembangan atlet sepakbola di Kabupaten Pasaman pada saat sekarang sangat pesat dan maju. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu diantaranya seperti pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman. Disamping itu juga terdapat

sekolah-sekolah sepakbola antara lain Garuda Yuniior FC, Panti putra Yuniior FC, Rao Saiyo Yuniior FC, Kauman Yuniior FC, dan lain-lain.

Pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman merupakan sebuah klub sepakbola yang sudah lama berdiri dan banyak pemain-pemain yang memiliki potensi sehingga dapat melahirkan bibit sepakbola dan jadi kebanggaan pula bagi Sekolah SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman. Dalam hal ini peneliti mengamati pada saat melaksanakan peraktek lapangan (PL) di SMP Negeri I Padang gelugur kabupaten Pasaman, waktu mrngikuti turnamen tingkat SMP di Kabupaten Pasaman, maupun uji coba antar SMP di Pasaman, yang mana pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerjasama dengan bagus, disiplin menjalankan tugasnya berdasarkan posisinya serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol.

Namun pada babak kedua, rendahnya kondisi fisik dan teknik, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan serta tidak disiplin dalam menjalankan tugasnya dan kehilangan konsentrasi didalam bermain, sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol-gol untuk tim lawan. Kenyataan ini membuat kurangnya prestasi pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman pada setiap kompetensi yang diikuti.

Berdasarkan uraian di atas nampak bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sangat menentukan sekali di dalam mencapai suatu prestasi di dalam permainan olahraga sepakbola. Peranan pelatih, kepala sekolah dan pengurus sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman juga berperan penting di dalam meningkatkan kondisi fisik para pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman. Oleh sebab itu timbullah keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang “Tinjauan daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot perut Dan Kelentukan Tubuh serta kemampuan Sundulan Bola Pada Pemain Sepak bola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman”.

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya tahan kekuatan otot perut
3. Kelentukan tubuh
4. Meyundul bola (*heading*)
5. kelincahan
6. Kecepatan
7. Koordinasi
8. Keseimbangan
9. Passing

10. Shotting
11. Dribling
12. Kontrol bola
13. Mental

C. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan waktu dan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka tidak semua komponen kondisi fisik maupun teknik pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman dibatasi pada.

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya tahan kekuatan otot perut
3. Kelentukan tubuh
4. Menyundul bola (*heading*)

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman?
2. Bagaimana daya tahan kekuatan otot perut pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman?
3. Bagaimana kemampuan kelentukan tubuh pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman?

4. Bagaimana kemampuan menyundul bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman.
2. Untuk mengetahui daya tahan kekuatan otot perut pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman.
3. Untuk mengetahui kelentukan tubuh pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman.
4. Untuk mengetahui kemampuan menyundul bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Bagi peneliti sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan olahraga.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dan pengurus pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten

Pasaman, agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik dan teknik para pemain.

3. Sebagai bahan perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepannya.