

**STUDI TENTANG KONDISI FISIK
PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) TALANG BABUNGO
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepeleatihan
Olahraga sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

NOFRI ALDI
2007 / 85591

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**


HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola
(SSB) Talang Babungo Kabupaten Solok
Nama : NOFRI ALDI
NIM/BP : 2007/85591
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Fauzan Ros

Pembimbing II



Drs. Zulfendi, M.Kes
NIP. 195906202 198503 1 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga



Drs. Mhdagman M.Pd

NIP. 19600507 198303 1 004

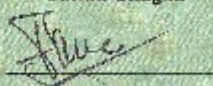




HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola
(SSB) Talang Babungo Kabupaten Solok
Nama : Notri Aldi
BP : 2407
NIM : 85591
Jurusan : Pendidikan Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Fauzan Hos	1. 
2. Sekretaris : Drs. Zulfendi M.Kes	2. 
3. Anggota : Drs. Maidarunn M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Husli Jamal	4. 
5. Anggota : Drs. Kibadra	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"Allah tidak memperbaiki nasib suatu kaum,
Seandainya ia tidak berusaha untuk memperbaikinya" (Q.S Ar Ra'du: 11)

Terima kasih ya Allah.....
Atas segala izin dan ridho-Mu
Telah kuraih sepenggal cita
Namun....Jalan masih panjang
Iringi selalu hamba-Mu ini ya Allah
Untuk meraih beribu-ribu cita

Ayahanda dan Ibunda (almh)
Kuteguk tetesan peluh mu
Untuk meraih asa dan citaku
Takkan pernah mampu ku ganti
Do'a dan kasihmu yang tulus
Telah mengantarkan ku meraih semua ini

Mudah-mudahan pengorbanan dan harapan
Ayahanda dan Ibunda (almh)
Tidak menjadi sia-sia belaka
Dan ilmu yang kupelajari selama ini
Berguna bagi diriku sendiri
dan bermanfaat bagi orang lain
Terima kasih atas segalanya
Semoga anak-anakmu ayahanda
menjadi anak yang sholeh dan sholeha

Ku persembahkan karya kecil ini
Untuk menghapus tetesan keringat
Ayahanda dan Ibunda (almh) tercinta
Serta ku jadikan penyejuk
Bagi kakak-kakakku tersayang
Serta ponakan-ponakan ku tercinta dan

ku khususkan untuk Chuby ku hanny bunny sweety ku
Hilmalisa yang mengorbankan segala waktunya untuk ku
Terima kasihku yang tak terhingga kepada buk Rismayenti dan keluarga
yang telah memberikan dorongan dan dukungan

Terima kasih ku yang sebesar-besarnya
Ku ucapkan kepada bapak Drs. Fauzan Jfos dan Drs. Zalfendi, M.kes
Atas bantuan dan bimbingannya

Dan tidak lupa pula ku ucapkan ribuan terima kasih kepada
Seluruh staff pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Serta rekan-rekan senasib dan sepenanggungan yang
Telah banyak memberikan motivasi dan dorongan
Semoga kita semua sukses dalam mencapai cita-cita

Alhamdulillahirabbal 'alamin...
Dengan penuh perjuangan dan pengorbanan
Yang tak ternilai, satu diantaranya
Sekian langkah ku telah terpijak
Pada tujuannya

Insyaa Allah diikuti oleh langkah-langkah ku
Yang berikutnya.....Amin

By: Nofri Aldi

ABSTRAK

Nofri Aldi (85591) : Studi tentang Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Talang Babungo Kabupaten Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan fisik pemain SSB Talang Babungo Kabupaten Solok. Hal ini dilihat dari kompetisi-kompetisi yang pernah diikuti dimana pada babak awal para atlet bermain bagus namun pada babak kedua para atlet sudah kelelahan dan mulai hilang konsentrasi, diduga karena kurangnya kondisi fisik para pemain SSB Talang Babungo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SSB Talang Babungo berkenaan dengan kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, dan daya tahan kekuatan. Diharapkan melalui penelitian ini dapat diperoleh manfaat untuk peningkatan prestasi SSB Talang Babungo.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dimana bertujuan mengungkapkan sesuatu dengan melihat tingkat kondisi fisik pada saat pengukuran. Penelitian dilakukan pada bulan November 2011 di lapangan Talang Babungo. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Talang Babungo yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Data dikumpulkan dari hasil tes kondisi fisik atlet, instrumen tes kecepatan menggunakan lari 50 meter, kelincahan menggunakan tes *dodging run*, daya tahan aerobik menggunakan *bleep test*, daya tahan kekuatan menggunakan tes *push-up* dan *sit-up*.

Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistic deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian dari data yang sudah terkumpul dari atlet sepakbola SSB Talang Babungo menunjukkan bahwa tingkat kecepatan pada kategori kurang (45,45%), tingkat kelincahan pada kategori baik (72,72%), tingkat daya tahan aerobik pada kategori baik (68,18%), tingkat daya tahan kekuatan dengan push-up dan sit-up pada kategori kurang (59,09%) dan baik (63,64%). Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan, daya tahan aerobik, dan sit-up sudah sesuai dengan yang diharapkan dan untuk tingkat kecepatan dan push-up harus lebih diperhatikan dan ditingkatkan. Untuk itu peneliti menyarankan agar pelatih dan pemain SSB Talang Babungo untuk lebih memperhatikan proses latihan terutama untuk meningkatkan kondisi fisik agar dapat berpengaruh terhadap keterampilan bermain atlet dan prestasi atlet.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Studi tentang Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Talang Babungo Kabupaten Solok”. Salawat beserta salam tidak lupa untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari zaman jahiliyah ke zaman peradaban. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan dan penguji dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan masukan dalam perbaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Fauzan Hos selaku pembimbing I yang telah mau meluangkan waktunya dan memberikan masukan selama penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zalfendi, M.kes selaku pembimbing II yang telah memberikan dorongan dan masukan bagi penulis dalam menulis skripsi ini.
5. Bapak Drs. Kibadra dan Bapak Drs. Busli selaku tim penguji dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan masukan dalam perbaikan skripsi ini.
6. Seluruh staff pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada Ayahanda Damhuri, Ibunda Baiyarni (almh) dan kakak-kakak yang tercinta sekaligus keluarga besar ku, yang telah memberikan

semangat dan motivasi untuk mencapai cita-cita penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Untuk orang yang paling spesial Hilmarisa sebagai inspirasi dan ikut serta dalam memberikan semangat sekaligus membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa yang senasib dan sepejuangan selama kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang semoga sukses selalu.

Semoga bantuan dan bimbingan Bapak, Ibuk dan teman-teman berikan mendapat pahala berlipat ganda dari ALLAH SWT. Akhirnya, segala kekurangan dalam penelitian ini agar menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN

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	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Defenisi Operasional	8

BAB II. KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori	10
1. Sepakbola	10
2. Kondisi Fisik	13
B. Kerangka Konseptual	20

C. Pertanyaan Penelitian	20
--------------------------------	----

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Jenis dan Sumber Data	23
E. Instrumen Penelitian	24
F. Prosedur Penelitian	32
G. Teknik Analisis Data	33

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	34
B. Analisis Deskriptif	34
C. Pembahasan	37

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	44
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi untuk Kecepatan	25
2. Norma Standarisasi Kelincahan dengan <i>Dodging Run</i>	28
3. Norma untuk Daya Tahan Aerobik	29
4. Norma Standarisasi Daya Tahan Kekuatan dengan <i>Push-up</i>	30
5. Norma Standarisasi Daya Tahan Kekuatan dengan <i>Sit-up</i>	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. Bentuk Pelaksanaan Tes Kecepatan	25
3. Bentuk Pelaksanaan Tes Kelincahan dengan <i>Dodging Run</i>	27
4. Lintasan <i>Bleep test</i> / Lari Multi Tahap	29
5. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Push-up</i>	30
6. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Sit-up</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Hasil Tes Kecepatan Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Talang Babungo Kabupaten Solok	46
2. Data Mentah Hasil Tes Kelincahan Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Talang Babungo Kabupaten Solok	47
3. Data Mentah Hasil Tes Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Talang Babungo Kabupaten Solok	48
4. Data Mentah Hasil Tes Daya Tahan Kekuatan Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Talang Babungo Kabupaten Solok	49
5. Data Mentah Hasil Tes Daya Tahan Kekuatan Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Talang Babungo Kabupaten Solok	50
6. Form Penghitungan MFT	51
7. Lampiran Foto	52
8. Surat Izin Penelitian	61
9. Surat Keterangan Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola pada saat ini merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat dunia pada umumnya dan masyarakat Indonesia pada khususnya. Hal itu dapat dilihat dari perhatian pemerintah pusat terhadap perkembangan olahraga sepakbola nasional, ini ditandai dengan suksesnya Indonesia dalam mengadakan event Internasional sepakbola se-kawasan ASIA. Dengan diadakannya piala ASIA di Indonesia sepakbola Indonesia menjadi pusat perhatian, walaupun TIMNAS Indonesia belum mencapai hasil maksimal, tetapi para pemain TIMNAS Indonesia telah berhasil membangkitkan jiwa patriotisme bangsa Indonesia. Hal itu dapat dilihat dari partisipasi Presiden Indonesia dan para petinggi bangsa Indonesia terhadap event Internasional tersebut.

Salah satu 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:

“Ayat 2 (dua) : Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.
Ayat 3 (tiga) : 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 prestasi olahraga Indonesia harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat, kemampuan dan potensi yang ada. Melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang akan berguna bagi sosok manusia yang terampil siap jasmani dan rohani guna menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dibidang olahraga.

Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Menurut Syafrudin (1999: 24) mengatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor *internal* dan *eksternal*. Faktor *internal* adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor *eksternal* adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa prestasi olahraga sebenarnya dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya faktor kemampuan kondisi fisik, yang merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal. Ini dapat dilihat serta diukur ada kemajuan atau tidak, karena setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang berbeda.

Sepakbola adalah permainan olahraga beregu (tim), yang didasarkan atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain. Prinsip dalam sepakbola sederhana sekali yaitu membuat gol dan mencegah jangan sampai lawan membuat yang sama terhadap gawang sendiri, Jef Seneyers (1988: 1). Jadi untuk dapat membuat gol kita harus bisa menguasai bola dalam pertandingan dan untuk bisa mencegah terjadinya gol kita juga harus bisa mengubah keadaan dari tim lawan dan menguasai kembali pertandingan. Dari penjelasan ini untuk dapat melaksanakannya, sangat dibutuhkan kondisi fisik yang prima, karena permainan sepakbola adalah sebuah permainan tim yang dilakukan pada sebuah daerah lapangan yang berukuran dengan panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter dengan jumlah pemain 11 orang (satu orang menjadi penjaga gawang) pada masing-masing tim. Dalam permainan sepakbola dilakukan 2 x 45 menit dan ditambah 2 x 15 menit untuk senior dan untuk junior 2 x 40 menit dan ditambah 2 x 10 menit. Jika skor masih sama maka harus dilakukan adu finalti. Istirahat terjadi antara 45 menit pertama (babak pertama) dan 45 menit kedua (babak kedua) selama 5-10 menit, Darwis (1999: 77)

Usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya olahraga sepakbola, dipengaruhi oleh unsur-unsur, kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama dan kekompakan serta pengalaman bertanding Syafrudin (1999: 24). Menurut Pasurney (2001: 2) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Komponen-komponen

kondisi fisik menurut Harsono (1996: 3) adalah meliputi kekuatan otot (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*explosive power*), daya tahan otot, stamina, kelincahan (*agility*). Tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun dari keterampilan diri seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Arsil (1999: 5). Aspek-aspek kondisi fisik tersebut sangat penting gunanya bagi pemain sepakbola dalam beraktifitas yang maksimal.

Dalam melakukan tugas sehari-hari maupun saat melakukan latihan atau bertanding, kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Kondisi fisik sangat dibutuhkan bagi seseorang dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baiknya kondisi fisik seseorang maka semakin mudah bagi seseorang melakukan kegiatannya baik sewaktu latihan maupun saat berada dipertandingan.

SSB Talang Babungo adalah salah satu klub sepak bola yang ada di Nagari Talang Babungo, Kecamatan Hiliran Gumanti, Kabupaten Solok. Klub sepak bola ini merupakan salah satu tempat pembinaan olahraga sepak bola yang berada di Kecamatan Hiliran Gumanti. Peneliti telah melakukan observasi selama 4 bulan, kenyataan masih banyak terdapat kendala dalam

proses pembinaan dan aktivitas latihan sehingga prestasi yang diperoleh tidak optimal.

Dilihat dari beberapa pertandingan yang telah dilalui pemain SSB Talang Babungo dapat dilihat kurangnya kondisi fisik para pemain karena kurangnya pengetahuan pemain tentang cara untuk meningkatkan kondisi fisik, padahal untuk bisa bermain efektif dalam waktu 2 x 45 menit sangat di perlukan kondisi fisik pemain yang prima untuk bisa memenangkan pertandingan.

Mengingat pentingnya kemampuan kondisi fisik seperti: kelincahan, kecepatan, daya tahan kekuatan, kelentukan, daya ledak, kekuatan dan daya tahan aerobic dalam permainan sepakbola, maka harus dapat perhatian dari pelatih dan pengurus SSB Talang Babungo, namun seperti yang terlihat di lapangan masih kurangnya perhatian dari pelatih dan pengurus SSB Talang Babungo terutama untuk peningkatan kondisi fisik pemain itu sendiri masih menjadi kendala yang utama, hal ini karena kurangnya pemahaman pelatih dan pengurus SSB Talang Babungo tentang kondisi fisik.

Dari permasalahan dan uraian tentang kondisi fisik pemain sepakbola SSB Talang Babungo maka peneliti tertarik meneliti sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SSB Talang Babungo sehingga pada kesempatan ini peneliti tertarik dan mengangkat judul **“Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Talang Babungo Kabupaten Solok”**. Dari hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai landasan

untuk membuat program latihan terutama latihan fisik. semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi SSB Talang Babungo dalam upaya meningkatkan prestasi SSB Talang Babungo di masa yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Banyak terdapat kendala pembinaan dalam proses aktivitas latihan
2. Kurangnya pengetahuan para pemain tentang cara meningkatkan kondisi fisik
3. Kurangnya perhatian dari pelatih dan pengurus SSB talang babungo terutama untuk peningkatan kondisi fisik pemain
4. Kurangnya pengetahuan pelatih dan pengurus tentang kondisi fisik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas ternyata banyak sekali variabel penelitian. Oleh karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti yaitu tentang studi kondisi fisik pemain SSB Talang Babungo Kabupaten Solok yang meliputi : Kecepatan, Kelincahan, Daya tahan aerobik dan Daya tahan kekuatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu :

1. Sejauhmana tingkat kecepatan pemain SSB Talang Babungo Kabupaten Solok?
2. Sejauhmana tingkat kelincahan pemain SSB Talang Babungo Kabupaten Solok?
3. Sejauhmana tingkat daya tahan aerobik pemain SSB Talang Babungo Kabupaten Solok?
4. Sejauhmana tingkat daya tahan kekuatan otot lengan pemain SSB Talang Babungo Kabupaten Solok?
5. Sejauhmana tingkat daya tahan kekuatan otot perut pemain SSB Talang Babungo Kabupaten Solok?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SSB Talang Babungo yang berkenaan dengan :

1. Kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SSB Talang Babungo.
2. Kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SSB Talang Babungo.
3. Daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola SSB Talang Babungo.
4. Daya tahan kekuatan yang dimiliki pemain sepakbola SSB Talang Babungo.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh mengenai studi kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Talang Babungo, Kabupaten Solok :

1. Menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti sebagai peneliti pemula.
2. Memberikan masukan kepada pelatih SSB Talang Babungo supaya mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain SSB Talang Babungo.
3. Memenuhi persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

G. Definisi Operasional

Kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan tubuh yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi, supaya tercapainya prestasi maksimal dari kemampuan fungsional dari seluruh organ tubuh. Komponen- komponen kondisi fisik dari dalam penelitian terdiri dari:

1. Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Untuk mengetahui kecepatan dalam penelitian ini menggunakan test lari 50 meter.
2. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah secara cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan dalam penelitian ini menggunakan test *dodging run*.
3. Daya tahan aerobic adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama, yakni daya tahan yang berkaitan dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah. Untuk mengetahui daya tahan aerobic dalam penelitian ini menggunakan *bleep test*.

4. Daya tahan kekuatan adalah sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan kekuatan dalam waktu yang relative lama. Untuk mengetahui daya tahan kekuatan dalam penelitian ini menggunakan test *push-up* dan *sit-up*.