

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI PEMAIN SEPAKBOLA
SSB KOTA BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh :

**FEBRI PRIYONO
NIM. 1202487**

**JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

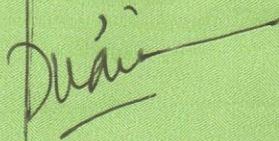
SKRIPSI

Judul : Profil Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola SSB Kota Bukittinggi
Nama : Febri Priyono
Nim/BP : 1202487/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



dr. Pudia M. Indika, M.Kes
NIP.19821123 200812 1 003

Pembimbing II



Drs. Hanif Badri, M.Pd
NIP. 19580502 198403 1 006

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Febri Priyono
Nim/BP : 1202487/2012

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

Profil Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola
SSB Kota Bukittinggi

Padang , Februari 2018

Tim Penguji

1. Ketua : dr. Pudia M. Indika, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Hanif Badri, M.Pd
3. Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd
4. Anggota : Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd
5. Anggota : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

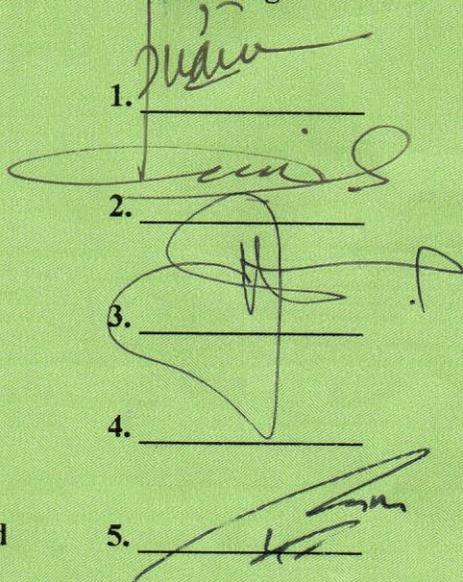
1.

2.

3.

4.

5.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul: “**Profil Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola SSB Kota Bukittinggi**” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018

Saya Yang Menyatakan



FEBRI PRILONO

NIM. 1202487

ABSTRAK

Febri Priyono (2018): Profil Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola SSB Kota Bukittinggi.

Masalah penelitian adalah belum adanya gambaran kebugaran jasmani atau daya tahan aerobik pemain Sepakbola SSB Kota Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atau daya tahan aerobik sepakbola PORPROV Kota Bukittinggi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola SSB Kota Bukittinggi yang berjumlah 17 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, yakni berjumlah 17 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes daya tahan aerobik dengan *bleep-test*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kemampuan daya tahan aerobik pemain Sepakbola SSB Kota Bukittinggi pada kategori baik sekali sebesar 5,88%, kategori baik 35,29%, pada kategori cukup 58,82%, pada kategori sedang 0%, dan pada kategori kurang 0%. Jadi disimpulkan tingkat kemampuan daya tahan aerobik pemain Sepakbola SSB Kota Bukittinggi berada pada kategori cukup.

kata kunci : daya tahan aerobik, atlet sepakbola

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "PROFIL KEBUGARAN JASMANIN PEMAIN SEPAKBOLA SSB KOTA BUKITTINGGI". Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Prof. Drs. Ganefri, M.T, Ph.d Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. dr. Pudia M Indika, M.Kes pembimbing I dan Drs. Hanif Badri, M.Pd pembimbing 2, yang telah memberikan bimbingan, sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik dan lebih terstruktur menurut semestinya.
5. Drs. Apri Agus, M.Pd, Fahd Mukhtasyaf. S.Pd. , M.Pd dan Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Orang tua, kakak dan adikku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis di dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin...

Padang, Februari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
ASBTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Sepakbola	10
2. Kondisi Fisik	13
3. Volume Kapasitas Paru-paru	25
4. Interval Training	35
B. Kerangka Konseptual	38
C. Pertanyaan Penelitian	39
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	40
D. Jenis dan Sumber Data	41
E. Instrumen Penelitian	41

F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisa Deskripsi Penelitian	45
B. Pembahasan.....	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Kesimpulan	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	39
2. Diagram Tingkat Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola SSB Kota Bukittinggi	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma standarisasi untuk Dayatahan /Kardiovaskular (VO2 max) Norma VO2 max dengan <i>Bleep-test</i>	43
2. Statistik Data Penelitian Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 max) Pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi	45
3. Hasil Penelitian Tes Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 max) Pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Dayatahan Aerobik (VO2 max) Pemain Sepakbola SSB Kota Bukittinggi.....	52
2. Statistik Data Penelitian Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 max) Pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi	53
3. Klasifikasi Hasil Tes Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 max) Pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi	54
4. Dokuemntasi Penelitian	55
5. Surat Ijin Penelitian.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan dapat diwujudkan diantaranya adalah dengan meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga masyarakat. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

“1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat”.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga, diantaranya adalah olahraga permainan sepakbola.

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya

Sekolah Sepakbola (SSB) dan klub-klub yang didirikan Menurut Muhajir (2006:1) “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Dengan demikian permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola serta di tunjang kebugaran jasmani yang baik. Pemain yang memiliki teknik yang baik serta kebugaran jasmani yang baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut syafuruddin (2012:54) “kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh 4 faktor yaitu; kebugaran jasmani, teknik, taktik, dan faktor mental (psikis)”. Berdasarkan kutipan diatas penampilan dalam berolahraga di pengaruhi 4 faktor tersebut dan lebih lanjut tentunya hasil atau prestasi dalam berolahraga sangat dipengaruhi juga oleh adanya faktor daya tahan. Apabila membicarakan persaingan melalui pertandingan yang berkaitan dengan prestasi, maka penting untuk memperhatikan faktor kondisi fisik atlet tersebut. Hal ini meliputi bagaimana cara mempersiapkan kondisi fisik

melalui latihan-latihan yang terencana dengan baik. Menurut Muhajir (2006:1) “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Dengan demikian permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola serta di tunjang kondisi fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik yang baik serta kondisi fisik yang baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Syafruddin (2004:51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Dari pendapat ini, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga, salah satunya olahraga permainan sepakbola, artinya olahraga permainan sepakbola juga

membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: daya tahan aerobik. Daya tahan mempunyai fungsi agar pemain sepakbola bisa menyelesaikan pertandingan dalam waktu 2 x 45 menit dan tambahan waktu permainan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam cabang olahraga sepakbola selain didukung kondisi fisik baik, juga harus didukung oleh teknik dasar yang baik. Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Dari gerakan-gerakan yang beraneka ragam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dan bola. Pada saat bermain, pemain yang mengolah bola hanya satu orang sedangkan pemain yang lain akan melakukan gerakan, baik selaku penyerang maupun pemain bertahan. Menurut Zalfendi dkk (2010:124) ada dua yaitu “teknik tanpa bola seperti lari, melompat, *tackling* dan rempel. Sedangkan teknik dengan bola yaitu *shooting*, *passing*, mengontrol, *dribbling* dan *heading*”.

Selain kondisi fisik dan teknik, dalam permainan sepakbola taktik dan mental juga sangat dibutuhkan. Taktik adalah suatu siasat atau pola pikir

tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai di dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif guna mencari kemenangan. Atau dengan kata lain taktik adalah siasat yang dipakai untuk menembus pertahanan lawan secara sportif sesuai dengan kemampuan yang telah dimilikinya. Taktik penyerangan dan pertahanan dapat dilakukan dengan dua cara yakni: taktik individu dan taktik kelompok.

Taktik individu hanya dilakukan oleh satu orang dalam suatu tim, di dalam permainan sepakbola taktik individu dapat dilakukan pada saat melakukan *passing*, mengontrol, *dribbling* dan *heading*. Taktik kelompok berarti suatu siasat yang digunakan oleh beberapa pemain dalam satu tim dalam menjalankan suatu pertandingan. Taktik kelompok di dalam permainan sepakbola merupakan kerjasama antara pemain untuk menciptakan goal ke gawang lawan.

Selain kondisi fisik, teknik, taktik mental juga berpengaruh terhadap permainan sepakbola. Mental diartikan sebagai kemampuan seseorang secara mental menghadapi dan mengatasi suatu situasi yang dihadapinya, seperti menghadapi rasa takut, melawan rasa lelah, menghadapi cuaca yang kurang bersahabat dan tekanan-tekanan mental lainnya. Mental juga merupakan sesuatu hal yang lebih menekankan pada perkembangan emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, percaya diri, dan kerjasama antar tim.

Selain kondisi fisik, teknik, taktik mental, program latihan juga mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola. Program latihan adalah

seperangkat rencana kegiatan latihan yang disusun sedemikian rupa sebagai pedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu dan tujuan tertentu. Latihan tanpa terukur sulit untuk mengukur dan memprediksi pengaruhnya oleh sebab itu, dalam menyusun suatu program latihan harus jelas dan tepat takarannya. Agar tidak salah dalam menetapkan takaran latihan, terlebih dahulu harus dilakukan pengukuran tentang kemampuan atlet atau anak latihan yang akan dilatih.

Selain kondisi fisik, teknik, taktik mental, program latihan, sarana dan prasarana juga dapat mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola. Sarana adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga, seperti bola kaki, patok, sepatu, kaos, pluit, *stopwatch*, sedangkan prasarana adalah tempat atau ruang masuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga penyelenggaraan keolahragaan, seperti lapangan. Keberadaan sarana dan prasarana merupakan tulang punggung bagi kelangsungan suatu kegiatan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa, bagaimana mungkin kegiatan latihan sepakbola dapat terlaksana dengan baik tanpa di dukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Dari penjelasan di sebelumnya dapat disimpulkan, untuk dapat bermain sepakbola yang baik harus didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik, mental program latihan serta didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

Berdasarkan data dan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi yaitu Bapak Zil Hendri, pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi sudah sering mengikuti iven-iven sepakbola,

tapi belum pernah mendapatkan juara, contohnya pada tahun 2014, SSB Kota Bukittinggi mengikuti pertandingan antar kecamatan hanya masuk 5 besar, pada tahun 2014 SSB Kota Bukittinggi mengikuti pertandingan antar Kota Bukittinggi hanya masuk babak penyisihan, dan pada tahun 2015 SSB Kota Bukittinggi mengikuti pertandingan antar kecamatan hanya masuk babak 8 besar. Kurangnya kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik, mental, program latihan yang belum berjalan dengan baik dan sarana dan prasarana.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang telah peneliti lakukan terhadap pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi di dalam melakukan latihan, terlihat pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi setelah memasuki babak kedua daya tahan tubuh pemain menurun, mereka mengalami kelelahan dan keletihan sehingga pemain tidak bergerak aktif. Sewaktu pemain melakukan *shooting*, pemain tidak mampu melakukan tendangan yang kuat, sewaktu menggiring bola, pemain tidak mampu berlari cepat sambil melewati lawan. Selanjutnya dalam mengontrol bola, menggiring bola sambil melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan dari lawan pemain kurang lincah. Di samping itu gerakan pemain terlihat kaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain.

Dari hasil observasi dan pengamatan peneliti di atas, peneliti menduga kurangnya kemampuan pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi disebabkan oleh kondisi fisik pemain yang belum begitu baik. Dengan demikian, untuk

mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai gambaran kondisi fisik pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang sebenarnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi, antara lain :

1. Kondisi fisik berpengaruh terhadap permainan sepakbola
2. Teknik berpengaruh terhadap permainan sepakbola
3. Taktik berpengaruh terhadap permainan sepakbola
4. Mental berpengaruh terhadap permainan sepakbola
5. Program latihan berpengaruh terhadap permainan sepakbola
6. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap permainan sepakbola

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dipaparkan diatas, agar penelitian ini lebih terfokus, maka penelitian ini bermaksud melihat tinjauan kebugaran jasmani pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi,

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah bagaimana gambaran kebugan jasmani pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi seperti: “Bagaimana kebugaran jasmani pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi“.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi yang meliputi: “Dayatahan aerobik pemain sepakbola SSB Kota Bukittinggi”.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, Sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Pelatih, sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi pada cabang olahraga permainan sepakbola
3. Pemain, sebagai gambaran tentang kondisi fisik yang mereka miliki.
4. Mahasiswa, sebagai pedoman terhadap penelitian selanjutnya.
5. Kampus, Sebagai bahan bacaan di perpustakaan.