

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMA  
PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh:**

**ANDRE MARTA PUTRA  
NIM. 1303084**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMA  
PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP**

Nama : Andre Marta Putra  
NIM : 1303084  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2017

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



**Dr. Erizal N, M.Pd**  
NIP. 195903241985031003

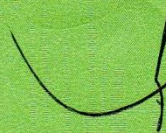
Pembimbing II



**Dra. Erianti, M.Pd**  
NIP.196207051987112001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 196112301988031003

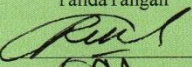
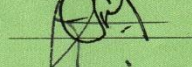
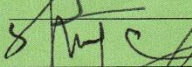
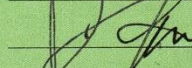

**PENGESAHAN**

**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 Kor.lisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Pembangunan  
Laboratorium UNP  
Nama : Andre Marta Putra  
BP/Nim : 2013/1303084  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2017

**Tim Penguji**

	Nama	TandaTangan
1. Ketua	: Dr. Erizal N, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dra. Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Zalfendi, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	5. 

## Surat Pernyataan

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA pembangunan Laboratorium UNP”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, 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 di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karna karya tulis, serta sanksi lainnya yang norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017



**Andre Marta Putra**

**1303084/2013**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah ya Allah hari ini aku merasa lega  
dan dapat tersenyum Serta bersyukur padamu ya Allah  
Atas hari yang telah engkau janjikan milikku  
Hari ini merupakan langkah awal bagiku  
Meraih cita cita untuk masa depanku yang penuh harapan  
Harapan kesuksesan terpangku di pundak  
Sebagai janji kepada mereka..  
Ibu dan Ayah

Untuk yang pertama Ku persembahkan Skripsi ini kepada  
Orang Tua Ku Yaitu ALM ibu tercinta. Terutama ibu, Sosok  
yang pertama dari Tujuan hidupku yang selalu  
membangkitkan dalam keterpurukan ku Terimakasih ya  
Allah yang memberikan malaikat-Mu kepada KuTerimah  
kasih ya Allah aku telah dilahirkan dari rahim-Nya walapun  
beliau sudah tidak ada lagi tapi rasa sayangmu tidak ada  
duanya . i love you MOM

Sungguh-sungguh terimakasih sujud atas semua yang telah  
diberikan Dan untuk ayah tercinta terimakasih atas segala  
pengorbananmu Yang selalu memberikan apa yang aku  
butuhkan, Semoga keberhasilan ini merupakan langkah awal  
ku dimasa yang akan datang.

Seterusnya buat keluarga tercinta yoche rosandy, yoshep  
rosandy, laila husna. Ifrahil fuadi, alwi prima rosandy yang  
memeberikan dukungan dan motivasinya untuk pembuatan  
skripsi ini.

Yang spesial penuh cinta dan kasih buat " ziza aulya fani "  
Terimakasih atas motivasi nya ya, terimakasih atas nasehat

yang diberikan Yang terpenting terimakasih udah ngasih cinta kasih tulusnya. Satu hal yang akan ku wujudkan jika Allah mengijinkan Aku menjadi pria Yang memiliki "Kepribadian".

Tak lupa kepada My best Friend johandi, m.ihsan, wiwin, rido julian, aqiunaldo, andika, randy, agung, jimi, fadli kiswaanto, george azzahri fandi terima kasih atas supportnya, kekompakkannya, semangatnya yang kalian berikan dalam masa perkuliahan.

Serta teman-teman seperjuangan S-1 Pendidikan Olahraga 2013 Sukses buat kalian semua guys. Masa depan milik kita generasi muda (walaupun nantinya bakalan tua) Hahaha

Terimalah ini sebagai salah satu wujud baktiku Atas segala perhatian yang telah diberikan Semoga secuil keberhasilan ini merupakan titik awal dari Perjuangan dimasa yang akan datang dan ilmu yang kuperoleh Dapat kupergunakan dengan sebaik-baiknya.  
Amiin.....

Salam

Andre Marta Putra, S.Pd



## **ABSTRAK**

### **Andre Marta Putra (1303084): Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP**

Masalah dalam penelitian ini yaitu peneliti menduga bahwa kondisi fisik pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP sedang melakukan latihan dan bermain masih belum begitu baik, hal ini diketahui dari hasil observasi dan pengamatan di lapangan ketika pemain melakukan latihan dan bermain. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi yaitu seluruh pemain sepakbola yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan sekaligus menjadi pemain sepakbola di SMA Pembangunan Laboratorium UNP, yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik penarikan sampel adalah total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang. Data dikumpulkan menggunakan pengukuran yaitu tes kondisi fisik meliputi: kelincahan, kecepatan, kelentukan, daya tahan aerobik dan daya ledak otot tungkai. Dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian kondisi fisik pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP, dari 20 orang hanya 1 orang (5%) kategori baik sekali, 7 orang (35%) kategori baik, 5 orang (25%) kategori sedang, dan 7 orang (35%) kategori kurang. Sedangkan untuk komponen kondisi fisik: 1) Kelincahan semua pemain sepakbola memiliki kelincahan pada kategori baik sekali. 2) Kecepatan, hanya 1 orang (5%) pemain kategori baik sekali, dan sebanyak 19 orang (95%) kategori kurang sekali, artinya hampir secara keseluruhan pemain rendah kemampuan kecepatannya. 3) Keletukan pemain 3 orang (15%) kategori baik sekali, 6 orang kategori baik, dan 11 orang (55%) kategori sedang. Artinya lebih dari sebagian jumlah pemain belum memiliki kelentukan dengan baik). 4) Daya tahan aerobik, 3 orang (15%) kategori baik sekali, 10 orang (50%) kategoribaik, dan 7 orang (35%) kategori sedang. 5) Daya ledak otot tungkai, 20 orang (100%) kategori baik sekali. Artinya seluruh pemain memiliki daya ledak otot tungkai baik sekali.

**Kata Kunci: Kondisi Fisik Pemain Sepakbola**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP”. Penelitian 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 mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada bapak:

1. Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Dr. Erizal N, M.Pd selaku Pembimbing I dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Zalfendi, M.Kes, Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku tim penguji skripsi penulis yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Pelatih dan pemain Sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.



Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori	
1. Sepakbola .....	9
2. Kondisi Fisik .....	11
B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Pertanyaan Penelitian .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
D. Jenis dan Sumber Data .....	28
E. Instrumen Penelitian.....	29
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data .....	29
G. Teknik Analisa Data.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	42
B. Pembahasan .....	52

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan..... 65

B. Saran..... 67

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 69

**LAMPIRAN**..... 71

## DAFTAR TABEL

### Tabel Halaman

1. Populasi Penelitian .....	27
2. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kelincahan .....	42
3. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kecepatan .....	44
4. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kelentukan .....	46
5. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Tahan Aerobik .....	47
6. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	49
7. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kondisi Fisik .....	50

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar Halaman

1. KerangkaKonseptual .....	25
2. Lintasan Lari Shuttle Run.....	31
3. Tes Kelentukan .....	32
4. <i>Vertical Jump Test</i> .....	39
5. HistogramKelincahan .....	43
6. Histogram Kecepatan.....	45
7. Histogram Kelentukan .....	46
8. Histogram Hasil Data Daya Tahan Aerobik .....	48
9. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	49
10. Histogram Hasil Data Kondisi Fisik .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran Halaman

1. Rekap Data Kelincahan, Kecepatan, Kelentukan dan Daya Tahan .....	71
2. Rekap Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	72
3. Rekap Data Kondisi Fisik pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.....	73
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	74
5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	76
6. Dokumentasi Penelitian .....	77

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Penjasorkes juga merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif.

Mata pelajaran Penjasorkes sebagai salah satu mata pelajaran yang termuat dalam kurikulum pendidikan dasar memiliki tujuan yaitu: (1) meletakkan landasan karakter moral; (2) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi; (3) menumbuhkan kemampuan berpikir kritis; (4) mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis, mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga; dan (5). mengembangkan keterampilan mengelola diri dalam pemeliharaan kebugaran. Menurut UU RI No.3 tahun 2005 tentang system keolaraagan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 13, yakni “Olahraga prestasi adalah olahraga yang

membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dalam pembelajaran Penjasorkes, sekolah mempunyai dua program yaitu pengembangan diri dan intrakurikuler. Kegiatan pengembangan diri sangat besar pengaruhnya terhadap kegiatan intrakurikuler. Program pengembangan diri merupakan salah satu bagian yang tidak terpisahkan dari kegiatan pendidikan sekolah. Kegiatan pengembangan diri dan programnya juga terkait untuk mencapai suatu tujuan yang selaras dengan tujuan pendidikan. Kegiatan pengembangan diri jika dijalankan sangat besar pengaruhnya terhadap pendidikan di sekolah.

Pengembangan diri merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Kegiatan pengembangan diri olahraga yang dilaksanakan oleh sekolah untuk mengisi waktuluang dan mencari siswa yang berbakat dalam bidang olahraga. Dengan mengikuti pengembangan diri dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa serta siswa juga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya.



Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik pula. Ada empat macam unsur yang perlu dimiliki, apabila pemain akan mencapai suatu prestasi optimal, unsur tersebut meliputi perkembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-up*), pengembangan mental (*mental buildup*), dan kematangan juara.

Pemain sepakbola diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 2 (dua) babak (2 x 45 menit) terkadang jika pertandingan tersebut menggunakan sistem gugur juga harus menjalani babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit. Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan yang keras (*body contact*), ataupun harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan/berkelit dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti dengan tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola (menendang, menggiring, menyundul, menangkap, melempar, dll). Manfaat kondisi fisik untuk sepakbola yaitu pemain dapat bermain dengan mempunyai stamina yang baik selama pertandingan. Karena di dalam pertandingan sepakbola kedua tim bermain selama 45 menit selama dua babak, yaitu babak pertama dan babak kedua. Dengan luasnya lapangan dan lamanya pertandingan, pemain sepakbola harus mampu manajemen tenaga supaya tidak terkuras habis dibabak yang pertama.

Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharannya. Kebutuhan kondisi fisik mendominasi kebutuhan seorang pemain sepakbola pada umumnya. Kebutuhan daya tahan yang cenderung lama, maka rata-rata setiap pemain menggunakan kebutuhan energi daya tahan umum atau daya tahan aerobik. Unsur-unsur kondisi fisik dalam sepakbola meliputi, kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, reaksi, dan *power*. Unsur kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Pembangunan Laboratorium UNP merupakan salah satu tempat pembinaan sepakbola. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan pengembangan diri cabang olahraga sepakbola di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP dilakukan tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari Rabu, Jumat, dan Minggu yang dimulai pukul 16.00—18.00 WIB dan hari Minggu dimulai dari jam 07.00—10.00 WIB. Melalui survey yang telah peneliti lakukan tim ini memiliki seorang pelatih yang berpengalaman dibidangnya, dengan fasilitas yang lengkap dan dukungan penuh dari pihak sekolah. Tim sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP sendiri terbentuk pada awal tahun 2009. Tim sepakbola ini memang belum banyak menorehkan prestasi dikarenakan minimnya kejuaraan atau kompetisi yang diikuti, namun bukan berarti tim ini tidak melakukan pertandingan terbukti dengan adanya pertandingan persahabatan dengan sekolah lainnya. Rendahnya

kemampuan atau prestasi pemain sepakbola , diprediksi karena rendahnya kemampuan kondisi fisik yang dimiliki. Hal ini terlihat jelas ketika pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP tidak mampu menampilkan berbagai teknik-teknik dasar secara baik dalam bermain

Berdasarkan permasalahan yang terjadi dilapangan tersebut penulis menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP belum begitu baik. Apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui penelitian ini agar mendapatkan gambaran kondisi fisik pemain sepakbola dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi kondidi fisik pemain sepakbola sebagai berikut:

1. Kekuatan (strength)
2. Kecepatan (speed)
3. Kelincahan (agility)
4. Daya tahan (endurance)
5. Keseimbangan (balance)
6. Koordinasi (coordination)
7. Kelentukan (flexibility)
8. Daya ledak (explosive power) otot tungkai

9. Reaksi
10. Ketepatan
11. Kesehatan
12. Motivasi
13. Program latihan
14. Status gizi
15. Faktor fisiologis

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variabel yang dapat memengaruhi permasalahan dan keterbatasan yang ada pada penulis, serta arah dan tujuan penelitian ini jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik pemain sepakbola di SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang mencakup :

1. Kelincahan
2. Kecepatan
3. Kelentukan
4. Daya tahan aerobik
5. Daya ledak otot tungkai

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

2. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
4. Bagaimana kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
5. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP

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

Sesuai dengan perumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan :

1. Kelincahan pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
2. Kecepatan pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Kelentukan pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
4. Daya tahan aerobik pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
5. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis, praktik dan akademik. Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi siswa sepak bola SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Secara praktis,

hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis, pemain sepakbola, dan pelatih sebagai berikut:

1. Penulis

Sebagai prasyarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1), dan pengalaman bekal, wawasan atau pengetahuan bagi peneliti.

2. Pemain sepakbola

Supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.

3. Pelatih

Dapat mengetahui keadaan kondisi fisik pemain sepakbola dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP, sehingga lebih siap dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.