

**KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SISWA SSB POSRA  
KECAMATAN KOTO VII KABUPATEN SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan*



**EKO SAPUTRA**

**17086120**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAMRAGAAN  
UNIVESITAS NEGERI PADANG  
2021**

KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SISWA SSB POSRA  
KECAMATAN KOTO VII KABUPATEN SIJUNJUNG

SKRIPSI

*Ditujukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



EKO SAPUTRA

17086120

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021

## PERSETUJUAN SKRIPSI

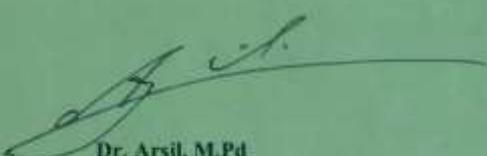
Judul : Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Siswa SSB  
Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung  
Nama : Eko Saputra  
NIM : 17086120  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2021

Mengetahui  
Ketua Jurusan  
Pendidikan Olahraga

  
Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 196112301988031003

Disetujui Oleh :  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Arsil, M.Pd  
NIP.196003171986021002

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Siswa SSB  
Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung  
Nama : Eko Saputra  
NIM : 17086120  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2021

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Arsil, M.Pd.

1. 

Sekretaris : Atradinal, S.Pd, M.Pd.

2. 

Anggota : Drs. Kibadra, M.Pd.



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Siswa SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung".
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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, April 2021

Yang membuat pernyataan



Eko Saputra

NIM. 17086120

## ABSTRAK

### **Eko Saputra, (2021): “Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung”**

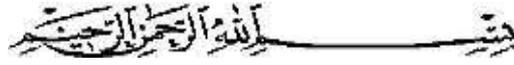
Penelitian ini diawali berdasarkan hasil observasi kemampuan kondisi fisik Pemain Sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung belum diketahui tingkat kondisi fisiknya. Peneliti melihat masih banyak pemain yang mengalami kelelahan saat bermain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Pemain Sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian adalah deskriptif dengan populasi Pemain Sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung 22 orang. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan *teknik purposive sampling*, sebagian populasi menjadi sampel yaitu 16 orang. Instrument penelitian daya tahan aerobik dengan *Yo-yo Intermittent Recovery*, kecepatan dengan *lari 50 meter*, kelincahan dengan *zig-zag run* dan koordinasi mata kaki dengan tes *soccer wall volly*.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil: (1) Kemampuan daya tahan aerobik pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “15,74”, (2) kemampuan kecepatan pada klasifikasi “Kurang” dengan rata-rata “7,58”, (3) kemampuan kelincahan pada klasifikasi “Kurang sekali” dengan rata-rata “16,72”, (4) kemampuan koordinasi mata kaki pada klasifikasi “Kurang sekali” dengan rata-rata “8,00”, (5) kemampuan kondisi fisik pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “50,00”. Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri di Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok berada pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “53,69”. Dengan demikian hal ini dapat diartikan bahwa masih banyak Pemain Sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung yang memiliki kemampuan kondisi fisik kurang baik.

**Kata Kunci:** *Kodisi Fisik, Sepakbola*

## KATA PENGANTAR



Segala puja dan puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti Amiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini. Penulis memilih judul, “**Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB POSRA Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung**”.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D. Rektor Universitas Negeri Padang serta staff Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Dr. H. Alnedral, M,Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayanan yang optimal sehingga penulisan dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga serta kepada Sekretaris beserta staff jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Arsil, M.Pd pembimbing yang telah memberikan bimbingan, memberikan dukungan, masukan, pengarahan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Atradinal, S.Pd, M.Pd dan Drs. Kibadra, M.Pd. tim penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan, semangat dan perbaikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua yang sudah memberikan dukungan yang sangat luar biasa dalam perjuangan ananda.

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat untuk kita semua Amin Ya Robal Alamin.

Padang, April 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Permainan Sepakbola .....	8
2. Kondisi Fisik .....	13
B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Pertanyaan Penelitian .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
D. Definisi Operasional .....	27
E. Jenis dan Sumber Data .....	28
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	28
G. Teknik Analisis Data .....	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	36
B. Pembahasan .....	43

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....54

B. Saran.....55

**DAFTAR PUSTAKA .....56**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual Penelitian .....	24
2. <i>Tes Yo-yo Intermittent Recovery</i> .....	30
3. Tes lari 50 meter .....	31
4. <i>Tes Illinois Agility Run</i> .....	32
5. Tes Koordinasi Mata-kaki .....	34
6. Histogram Hasil Data Daya Tahan Aerobik pemain sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.....	37
7. Histogram Kecepatan pemain sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung .....	39
8. Histogram Kelincahan pemain sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung .....	40
9. Histogram Koordinasi Mata-Kaki pemain sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung .....	42
10. Histogram Kondisi fisik pemain sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung .....	44

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi untuk Daya Tahan Aerobik Tes <i>Yo-yo Intermittent Recovery</i> .....	30
2. Norma Standarisasi Lari Sprint 50 meter .....	31
3. Norma Tes Kelincahan <i>Illinois Agility Run</i> .....	32
4. Norma Tes <i>soccer wall volley</i> .....	34
5. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Aerobik pemain sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.....	36
6. Distribusi Hasil Data Kecepatan pemain sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung .....	38
7. Distribusi Hasil Data Kelincahan pemain sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung .....	39
8. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki pemain sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung .....	41
9. Histogram Koordinasi Mata-Kaki pemain sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Persiapan Data Mentah Tes Kondisi Fisik .....	58
2. Persiapan Pengolahan Data Kondisi Fisik Dengan Skor Terbaik .....	59
3. Hasil Data Kondisi Fisik Dengan Menggunakan T-Score .....	60
4. Dokumentasi Penelitian.....	61
5. Surat Izin Penelitian .....	72
6. Surat Balasan Penelitian.....	73

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis. Hal ini juga dijelaskan dalam Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 tentang tujuan keolahragaan nasional yang berbunyi:

” keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dalam rangka meningkatkan olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Olahraga juga dilaksanakan untuk menghasilkan suatu prestasi yang bertujuan untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik secara nasional maupun internasional. Dimana untuk menghasilkan prestasi tersebut seorang atlet atau olahragawan harus berlatih dan bertanding agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal.

Berdasarkan UU No 20 / 2003 Pasal 1 butir 1 Pendidikan itu adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian,

kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, Bangsa dan Negara.

Untuk meningkatkan mutu pendidikan yang akan memberikan hasil yang tinggi di Indonesia, salah satu bidang pendidikan yang juga harus dikembangkan yakni olahraga. Dunia pendidikan bidang olahraga juga akan sangat mempengaruhi mutu pendidikan di Indonesia.

Pendidikan dalam bidang olahraga akan berkembang di Indonesia apabila bidang ini diperhatikan dengan baik. Peranan semua kalangan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan bidang keolahragaan ini terutama para pelatih dan guru olahraga di sekolah serta pemerintah. Apabila peranan pelatih dan guru olahraga sudah berjalan dengan baik semenjak atlet atau siswa berada pada usia dini maka bidang keolahragaan di Indonesia akan meningkat karena telah adanya bibit-bibit yang akan dikembangkan dan dengan sendirinya mutu pendidikan di Indonesia juga akan meningkat.

Salah satu perhatian pemerintah terhadap pembinaan dan pengembangan prestasi bagi atlet muda dan berbakat salah satunya sepakbola sudah mulai membaik. Hal ini dapat kita lihat dengan adanya penyelenggaraan kejuaraan olahraga yang meliputi pekan olahraga dan kejuaraan olahraga mulai dari usia dini sampai usia dewasa diseluruh pelosok tanah air Indonesia. Hal ini tercantum pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga pada BAB I Pasal 2 Ayat 1,2,3 yang berbunyi :

(1) Penyelenggaraan Kejuaraan Olahraga meliputi pekan olahraga dan kejuaraan olahraga. (2) Pekan olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi : a)

Pekan Olahraga internasional. b) Pekan Olahraga Nasional. c) Pekan Olahraga Wilayah. d) Pekan Olahraga Daerah. (3) Kejuaraan olahraga sebagaimana yang dimaksud pada ayat (1) meliputi : a) kejuaraan olahraga tingkat internasional. b) Kejuaraan Olahraga tingkat nasional. c) Kejuaraan olahraga tingkat wilayah. d) Kejuaraan olahraga tingkat provinsi. e) kejuaraan olahraga tingkat kabupaten/kota.

Oleh sebab itu olahraga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi. Hasil pencapaian prestasi yang baik maka dibutuhkan pembinaan yang terarah dan terorganisir.

Perkembangan sepakbola di Sumatera Barat sangat pesat. Hal ini terbukti dari banyaknya SSB di Sumatera Barat yang melakukan pembinaan yang teratur, terarah, dan kontinue diantaranya SSB Posra Kabupaten Sijunjung, SSB PSTS Tabing, SSB Imam Bonjol, SSB Putra Wijaya kota padang, SSB Excelent Batu sangkar, SSB Gaslico Kabupaten 50 kota, dan masih banyak klub-klub lainnya.

Dari sekian banyaknya SSB yang ada salah satunya adalah SSB Posra Kabupaten Sijunjung. SSB Posra Kabupaten Sijunjung sudah lama melaksanakan pembinaan tetapi belum bisa mencapai prestasi yang diinginkan. Rendahnya prestasi SSB Posra Kabupaten Sijunjung ini disebabkan oleh banyak faktor. Diantara faktor-faktor tersebut antara lain penguasaan teknik, kondisi fisik, taktik/strategi dan mental. SSB Posra Kabupaten Sijunjung sudah banyak mengikuti kejuaraan antar SSB yang dilaksanakan di kabupaten Sijunjung. Prestasi atlet sepakbola SSB Posra Kabupaten Sijunjung walaupun proses latihannya berjalan lancar, dan atlet yang mempunyai teknik, taktik, mental, motivasi yang tinggi akan tetapi hasil yang diharapkan belumlah menggembirakan.

Hal tersebut terlihat saat mereka melakukan uji coba ataupun kejuaraan-kejuaraan beberapa pertandingan. Pada babak pertama tim SSB Posra Kabupaten

Sijunjung masih dapat mengimbangi jalannya pertandingan. Para pemain dapat bekerjasama dengan baik, disiplin menjalankan tugas berdasarkan posisinya, dapat mengatur tempo permainan sehingga lahir peluang dan mencetak gol. Namun pada babak kedua para pemain mulai kehilangan konsentrasi, kesalahan-kesalahan sering terjadi, berakibat mereka tidak lagi disiplin menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerja sama yang baik, sehingga sering lambat dan lengah dalam mengantisipasi serangan lawan, begitu juga passing kontrol kurang akurat, bola-bola pacu selalu ketinggalan, bola-bola atas sering kalah, pergerakan pemain terlihat kaku, penguasaan bola kurang baik, dan semua pemain sering lengah akhirnya sering kebobolan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan melihat kemampuan daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola SSB Posra Kabupaten Sijunjung pada saat ini. Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan pertimbangan guna mengambil keputusan dalam rangka peningkatan dan perkembangan kemampuan tim sepakbola SSB Posra Kabupaten Sijunjung dimasa yang akan datang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi masalah penelitian ini, variabel tersebut sebagai berikut :

1. Daya tahan aerobik memberi pengaruh terhadap kondisi fisik pemain SSB Posra Kenagarian Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

2. Kecepatan mempengaruhi kondisi fisik pemain SSB Posra Kenagarian Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
3. Kelincahan mempengaruhi kondisi fisik pemain SSB Posra Kenagarian Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
4. Koordinasi mata kaki mempengaruhi kondisi fisik pemain SSB Posra Kenagarian Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
5. Kelentukan, kekuatan mempengaruhi kondisi fisik pemain SSB Posra Kenagarian Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
6. Motivasi Pemain mengikuti latihan mempengaruhi kondisi fisik pemain SSB Posra Kenagarian Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
7. Status Gizi memberikan pengaruh terhadap kondisi fisik pemain SSB Posra Kenagarian Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
8. Kesehatan pemain memberi pengaruh terhadap kemampuan kondisi fisik pemain SSB Posra Kenagarian Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari uraian identifikasi masalah diatas dan terbatas nya waktu, biaya, tenaga, serta kemampuan yang peneliti miliki, maka penelitian ini hanya akan melihat kemampuan Kondisi Fisik pemain. Adapun kemampuankondisi fisik yang diteliti sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
2. Kecepatan pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

3. Kelincahan pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
4. Koordinasi mata kaki pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
5. Kondisi fisik pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

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

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan agar lebih fokusnya masalah diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan aerobic pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung?
2. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung?
3. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung?
4. Bagaimana kemampuan koordinasi mata kaki pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung?
5. Bagaimana kemampuan Kondisi fisik pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung

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

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Daya tahan aerobic pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
2. Kecepatan pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
3. Kelincahan pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
4. Koordinasi mata kaki pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
5. Kondisi fisik pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Strata Satu Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih SSB, sebagai pedoman dan informasi tentang kemampuan kondisi fisik pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
3. Pelatih SSB, Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung sebagai pedoman dalam menyusun program latihan kondisi fisik.
4. Pemain SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung sebagai pengetahuan dan pengalaman tentang kemampuan kondisi fisik yang dimilikinya.
5. Peneliti lainnya, sebagai masukan dalam melanjutkan penelitian ini dengan kajian yang lebih mendalam terkait kondisi fisik pemain.
6. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa.