

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET  
SSB IMAM BONJOL PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**HENDRI PUTRA**  
2008/02949

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

**HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet SSB Imam Bonjol Padang  
**Nama** : Hendri Putra  
**BP/NIM** : 2008/02949  
**Jurusan** : Kepelatihan Olahraga  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Padang, Mei 2013**

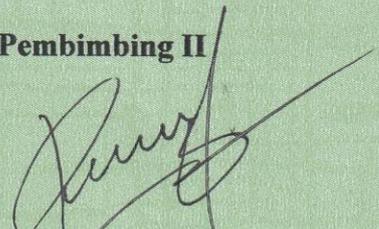
**Disetujui :**

**Pembimbing I**



**Drs. Maidanman, M.Pd**  
**NIP. 19600507198503 1 004**

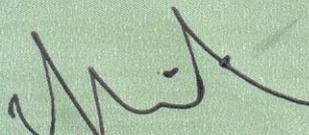
**Pembimbing II**



**Padli, S.Si, M.Pd**  
**NIP. 19850228 201012 1 005**

**Mengetahui :**

**Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga**



**Drs. Maidanman, M.Pd**  
**NIP. 19600507198503 1 004**

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

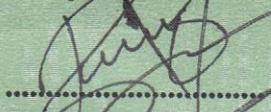
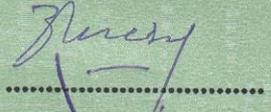
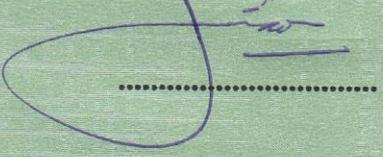
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

### Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet SSB Imam Bonjol Padang

Nama : Hendri Putra  
Nim : 02949  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2013

#### Tim Penguji

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	
2. Sekretaris	: Padli, S.Si, M. Pd	
3. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. Masrun, M.Kes, AIFO	
5. Anggota	: Drs. Setiady Tish	

## ABSTRAK

### **Hendri Putra, 2013: Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Iman Bonjol Padang**

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Pemain Sepakbola SSB Iman Bonjol Padang, yang berkenaan dengan daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kecepatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola SSB Iman Bonjol Padang yang berjumlah 103. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Purposive Sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 28 orang dari atlet U 17. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil masing-masing kondisi fisik atlet. Daya tahan aerobik dengan lari 2.400 m, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump*, kelincahan dengan tes *zig-zag run* dan kecepatan dengan tes lari 50 m.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). dari analisis data diperoleh hasil:

1. Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan daya tahan aerobic Pemain Sepakbola SSB Iman Bonjol Padang dari 28 orang sampel dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya tahan aerobic kategori kurang 13 orang, kategori cukup 10 orang, kategori baik 5 orang.
2. Berdasarkan hasil perhitungan tes daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola SSB Iman Bonjol Padang ke 28 orang sampel memiliki keterampilan daya ledak otot tungkai yang berada pada kategori baik semuanya.
3. Berdasarkan perhitungan tes kelincahan Pemain Sepakbola SSB Iman Bonjol Padang dari 28 orang sampel, disimpulkan bahwa kemampuan kelincahannya berada pada kategori baik sekali 16 orang, kategori baik 6 orang, dan kategori cukup 6 orang.
4. Berdasarkan hasil perhitungan tes kecepatan Pemain Sepakbola SSB Iman Bonjol Padang dari 28 orang sampel, disimpulkan bahwa kemampuan kecepatannya berada pada kategori baik sekali 8 orang, kategori baik 9 orang, dan kategori kurang 11 orang.

**Kata Kunci: Daya Tahan Aerobik, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kecepatan**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet SSB Imam Bonjol Padang”**.

Proposal penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan proposal penelitian ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan proposal penelitian ini.

3. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing I dan Padli, S.Si, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan proposal penelitian ini.
4. Drs. Hermanzoni, M.Pd., Drs. Masrun, M.Kes AIFO., Drs. Setiady Tish., selaku penguji yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan proposal penelitian ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

<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 .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakekat Permainan Sepakbola .....	10
2. Kondisi Fisik .....	12
B. Kerangka Konseptual .....	30
C. Pertanyaan Penelitian .....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35

C. Defenisi Operasional .....	36
D. Populasi dan Sampel .....	37
E. Jenis dan Sumber Data .....	39
F. Instrumen Penelitian .....	39
G. Teknik Pengumpulan Data .....	40
H. Teknik Analisis Data .....	50

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskriptif Data .....	51
1. Daya tahan aerobik .....	51
2. Keterampilan Daya Ledak Otot Tungkai (X2) .....	52
3. Keterampilan Kelincahan (X3) .....	54
4. Kecepatan (X <sub>4</sub> ) .....	55
B. Pembahasan .....	56
1. Daya tahan aerobik Pemain Sepakbola SSB Iman Bonjol Padang.....	56
2. Daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola SSB Iman Bonjol Padang .....	58
3. Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Iman Bonjol Padang .....	60
4. Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Iman Bonjol Padang .....	62

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	65

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	37
2. Sampel Penelitian .....	37
3. Norma standarisasi untuk dayatahan aerobik dengan <i>bleep test</i> .....	43
4. Norma standarisasi untuk <i>power</i> otot tungkai dengan <i>standing broad jump test</i> .....	45
5. Norma standarisasi untuk kelincahan dengan <i>shuttle run</i> (4 x 10 meter) ..	47
6. Norma standarisasi untuk kecepatan dengan lari 30 meter ( <i>sprint</i> ) .....	49
7. Tenaga Pelaksanaan Tes .....	50
8. Daya tahan aerobik ( $X_1$ ) .....	51
9. Distribusi Frekuensi Keterampilan Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_2$ ) .....	53
10. Distribusi Frekuensi Keterampilan Kelincahan ( $X_3$ ) .....	54
11. Distribusi frekuensi kecepatan ( $X_4$ ) .....	55

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Desain Kerangka Konseptual .....	33
2. Bentuk pelaksanaan <i>Bleep test (Multistage Fitness Test)</i> .....	42
3. Lompat Jauh Tanpa Awalan ( <i>Standing Broad Jump</i> ) .....	45
4. Bentuk pelaksanaan kelincahan dengan <i>shuttle run</i> (4 x 10 meter) .....	47
5. Bentuk pelaksanaan kecepatan lari ( <i>sprint</i> ) 30 meter .....	49
6. Histogram daya tahan aerobik ( $X_1$ ) .....	52
7. Histogram Keterampilan Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_2$ ) .....	53
8. Histogram Kelincahan ( $X_3$ ) .....	55
9. Histogram Kecepatan ( $X_4$ ) .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Analisa Tingkat Daya Tahan Aerobik pemain Sepakbola SSB Imam Bonjol Padang .....	69
2. Analisa Tingkat <i>Eksplosive Power</i> Otot Tungkai Pemain Sepakbola Pemain Sepakbola SSB Imam Bonjol Padang .....	70
3. Analisa kelincahan pemain Sepakbola SSB Imam Bonjol Padang.....	71
4. Analisa kecepatan Sepakbola SSB Imam Bonjol Padang .....	72
5. Dokumentasi Penelitian .....	73

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang menggunakan bola dan dimainkan dengan berbagai keterampilan teknik yang dimiliki masing-masing individu. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB) yang tersebar di seluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Salah satu bentuk tujuan olahraga sepakbola adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. 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:

”Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. 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 bahwa prestasi olahraga sepakbola Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan

dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan hal itu, Syafruddin (2011:57) mengemukakan, "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik.

Lebih lanjut, Irawadi (2011:3) mengemukakan, "kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental". Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet sepakbola dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan disini adalah olahraga permainan sepakbola, artinya olahraga permainan sepakbola juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Menurut Arsil (1999:17) berpendapat, "Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik pada umumnya, persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus". Lebih lanjut, Lutan (1999:234) mengemukakan, "permainan sepakbola berlangsung selama dua babak yaitu 2x45 menit dan membutuhkan tambahan apabila terjadi hasil seri dan harus diberlakukan tambahan waktu yaitu 2x15 menit, maka dalam hal ini bagi seorang atlet harus membutuhkan dayatahan aerobik yang baik".

Selanjutnya, untuk melakukan *shooting* bola ke gawang, *long pass*, *heading* atau perebutan bola di udara dan menangkap bola yang tinggi oleh penjaga gawang memerlukan *power* otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan togok. Begitu pula dalam menghasilkan kemampuan *dribbling* bola dibutuhkan kelincahan tubuh. Kemudian, pada waktu mengaplikasikan strategi menyerang maupun dalam kondisi mempertahankan daerah permainan sewaktu terjadi serangan balik (*counter attack*) dibutuhkan kecepatan berlari oleh setiap pemain. Berdasarkan pendapat di atas jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi maksimal, di samping faktor teknik, strategi dan mental.

Salah satu Sekolah Sepak Bola (SSB) yang ikut melakukan pembinaan prestasi adalah SSB Imam Bonjol Padang. SSB Imam Bonjol Padang berdiri sejak tahun 2009 dan melakukan aktivitas latihan di lapangan Imam Bonjol Padang. Mereka melakukan latihan tiga kali seminggu yakni hari Selasa, Kamis dan Minggu. SSB ini sudah aktif mengikuti proses latihan hampir 4

tahun dengan target mendapatkan prestasi maksimal karena latihan yang diberikan sudah difokuskan pada komponen prestasi kondisi fisik pemain, teknik, taktik dan strategi serta kematangan mental atlet.

Bertolak dari pendapat di atas, permasalahan ini diduga terjadi pada atlet SSB Imam Bonjol Padang. Sejak SSB ini berdiri, pencapaian prestasi yang didapat masih dikategorikan kurang baik. Diduga hal ini disebabkan atlet SSB belum memiliki tingkat kondisi fisik yang baik. Padahal proses latihan telah diberikan secara terprogram. SSB Imam Bonjol Padang merupakan salah satu sekolah sepakbola yang ikut aktif melakukan pembinaan olahraga sepakbola sejak usia dini sampai atlet remaja. Pada atlet SSB yang mengikuti latihan, selalu diberikan latihan fisik sepakbola dengan tujuan ide permainan sepakbola dapat tercapai.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan fenomena yang terjadi di lapangan dapat diketahui bahwa perkembangan permainan sepakbola dalam tiap-tiap mengikuti pertandingan dari semua kelompok umur yang ada, para atlet SSB Imam Bonjol Padang banyak sekali mengalami kegagalan seperti pada turnamen Piala DANONE, Piala TVRI, Piala Imam Bonjol, Piala NIKE dan Piala Pengcab PSSI kota Padang yang baru saja di ikuti para pemain SSB Imam Bonjol Padang tidak lolos dalam penyisihan *group*.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan peneliti menduga bahwa permasalahannya adalah kondisi fisik khusus atlet sepakbola SSB sepakbola Imam Bonjol Padang masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat, hampir setiap mengikuti kejuaraan tim SSB

Imam Bonjol Panjang sering mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik atlet saat bertanding.

Pada babak pertama atlet SSB Imam Bonjol Padang dapat bermain dengan baik, namun pada babak berikutnya kondisi fisik pemain mulai menurun. Hal ini terlihat dari kurangnya daya tahan aerobik atlet sehingga menyebabkan menurunnya penampilan atlet dalam melakukan aktifitas permainan. Lemahnya *power* otot tungkai mengakibatkan rendahnya daya lompat pada *heading*, dan lompatan pada penjaga gawang, serta lemahnya *shooting* bola ke gawang dan *long-passing* yang dilakukan, sehingga mempengaruhi penampilan atlet pada saat menciptakan gol ke gawang lawan. Rendahnya kelincihan tubuh mengakibatkan *dribbling* yang dilakukan tidak terkontrol sehingga mengakibatkan bola sering terlepas dari penguasaan atlet atau menjadi kurang terarah sehingga mempengaruhi penampilan atlet.

Lebih lanjut, rendahnya kecepatan berlari yang dimiliki atlet mengakibatkan terlambatnya atlet dalam melakukan pergerakan baik saat menyerang maupun saat berbalik arah untuk bertahan sehingga mengakibatkan lemahnya penyerangan dan pertahanan yang dilakukan. Di samping itu, permasalahan disebabkan mental yang dimiliki pemain ketika menghadapi lawan tidak cukup baik sehingga kegagalan terus terjadi setiap kali menyusun serangan, maka mengakibatkan kekalahan dan tidak tercapainya ide permainan sepakbola. Apabila kesiapan mental atlet terganggu, maka akan menghambat perkembangan fisik dan teknik atlet dan mempengaruhi penampilan dalam bermain. Oleh sebab itu, faktor teknik,

kondisi fisik, taktik dan mental saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan dalam meraih prestasi sepakbola.

Di samping itu, atlet SSB Imam Bonjol Padang berlatih di lapangan sepakbola yang belum memiliki kualitas sarana dan prasarana sepakbola yang baik sesuai dengan ketentuan PSSI. Hal ini dikarenakan keterbatasan sarana dan prasarana yang digunakan untuk melakukan proses latihan atlet sepakbola. Lebih lanjut, kualitas pelatih dan proses latihan juga menentukan keberhasilan kondisi fisik yang dibangun berdasarkan program latihan yang dibuat.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk mencapai mencapai teknik yang baik dalam permainan sepakbola, maka kondisi fisik sepakbola diduga sangat mempengaruhi, terutama berkenaan dengan daya tahan aerobik, *power* otot tungkai, kelincahan dan kecepatan atlet SSB Imam Bonjol Padang. Namun hal ini belum terbukti secara ilmiah, maka perlu dicarikan solusi terbaik untuk mengatasi dan membuktikan melalui sebuah penelitian. Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk mengetahui “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet SSB Imam Bonjol Padang”. Diharapkan melalui penelitian ini, prestasi sepakbola atlet SSB Imam Bonjol Padang dapat dicapai sesuai tujuan yang diinginkan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dapat meningkatkan prestasi atlet SSB Imam Bonjol Padang

2. Kemampuan teknik dapat meningkatkan prestasi atlet SSB Imam Bonjol Padang
3. Mental dapat meningkatkan prestasi atlet SSB Imam Bonjol Padang
4. Taktik dan strategi dapat meningkatkan prestasi atlet SSB Imam Bonjol Padang
5. Sarana dan prasarana dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB Imam Bonjol Padang
6. Kualitas pelatih dapat meningkatkan prestasi atlet SSB Imam Bonjol Padang
7. Proses latihan dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola SSB Imam Bonjol Padang

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi pada "Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet SSB Imam Bonjol Padang yang meliputi: Dayatahan Aerobik, *Power* Otot Tungkai, Kelincahan, dan Kecepatan".

### **D. Perumusan Masalah**

Dalam penelitian ini diajukan perumusan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah Tingkat Kondisi fisik atlet sepakbola Imam Bonjol Padang yang berkenaan dengan:

1. Bagaimanakah tingkat dayatahan aerobik yang dimiliki atlet SSB Imam Bonjol Padang?

2. Bagaimanakah tingkat *eksplosive power* otot tungkai yang dimiliki atlet SSB Imam Bonjol Padang?
3. Bagaimanakah tingkat kelincahan yang dimiliki atlet SSB Imam Bonjol Padang?
4. Bagaimanakah tingkat kecepatan yang dimiliki atlet SSB Imam Bonjol Padang?

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

Penelitian ini bertujuan untuk ”mengetahui tingkat kondisi fisik atlet SSB Imam Bonjol Padang” yang meliputi:

1. Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet SSB Imam Bonjol Padang.
2. *Power* otot tungkai yang dimiliki atlet SSB Imam Bonjol Padang.
3. Kelincahan yang dimiliki atlet SSB Imam Bonjol Padang.
4. Kecepatan yang dimiliki atlet SSB Imam Bonjol Padang.

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

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat, yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina SSB Imam Bonjol Padang agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.

3. Sebagai bahan acuan bagi atlet sepakbola untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga sepakbola yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa FIK UNP.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.