

**SURVEI KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP NEGERI 2 GURAH KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJAS



OLEH:

PUJA PUTRA SUNARKO
NPM :16.1.01.09.0158

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2022

Skripsi Oleh:

PUJA PUTRA SUNARKO

NPM :16.1.01.09.0158

Dengan Judul:

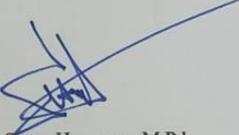
**SURVEI KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP NEGERI 2 GURAH KEDIRI**

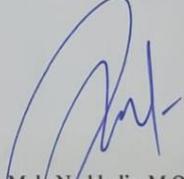
Telah Disetujui untuk Dilanjutkan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 13 Januari 2022

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Dr. Setyo Harmono, M.Pd
NIDN. 0727095801


Moh. Nurkholis, M.Or
NIDN. 0725048802

Skripsi Oleh:

Puja Putra Sunarko
NPM :16.1.01.09.0158

Dengan Judul:

**SURVEI KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP
NEGERI 2 GURAH KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI KEDIRI
Pada Tanggal: 13 Januari 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

Ketua : Dr.Setyo Harmono, M.Pd ()
Penguji I : Dhedhy Yuliawan, M.Or ()
Penguji II : Moh. Nurkholis, M.Or ()

Mengetahui,
DEKAN FIKS

Dr.Sulistiono, M.Si.
NIDN. 0009075501

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Puja Putra Sunarko
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Kediri, 18 Januari 1998
NPM : 16.1.01.09.0158
Fak/Jur/Prodi : FIKS/S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 13 Januari 2022

Yang Menyatakan,



PUJA PUTRA SUNARKO

NPM : 16.1.01.09.0158

MOTTO

“

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah kupersembahkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan juga kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi. Segala syukur kuucapkan kepadaMu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang berarti disekeliling saya. Yang selalu memberi semangat dan doa, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik.

Untuk karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan untuk ...

1. Bapak dan Ibu
2. Seluruh keluarga besarku telah memberikan motivasi dan semangat
3. Dosen Pembimbing. Terima kasih atas bantuannya, nasehatnya, dan ilmunya yang selama ini dilimpahkan pada saya dengan rasa tulus dan ikhlas.

ABSTRAK

Puja Putra Sunarko. 16.1.01.09.0158. Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 2 Gurah Kediri. Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri 2022.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Siswa Ekstrakurikuler, Survei, Sepakbola.

Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri. Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik penelitian menggunakan survey, sedangkan teknik mengambil datanya menggunakan tes. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri sebanyak 20 siswa. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 20 siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri dengan teknik pengambilan sampel yaitu *sampling* jenuh. Instrumen penelitian ini adalah menggunakan survey tes dan pengukuran kelentukan otot punggung, kecepatan, kekuatan otot-otot tangan, kelincahan, daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot punggung, kekuatan otot kaki, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, dan power otot tungkai.

Hasil penelitian Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri sebagian besar masuk dalam kategori cukup dengan presentase sebesar 45%. Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik suatu kesimpulan survei kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri, memiliki kondisi fisik yang cukup.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, yang berjudul: “Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Gurah Kediri”.

Adapun penulisan skripsi ini merupakan syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan, pada Program Studi Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. sebagai Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. sebagai Ketua Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Dr. Setyo Harmono, M.Pd sebagai Dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi.
5. Moh. Nurkholis, M.Or sebagai Dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi.
6. Kedua orang tuaku yang senantiasa memberika motivasi dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teman – teman mahasiswa yang senantiasa memberi masukan yang baik untuk skripsi ini.
8. Semua pihak yang membantu terselesaikannya skripsi ini tepat waktu Semoga Allah memberikan balasan yang berlimpah atas segala bantuan, doa, dan dukungan yang telah diberikan, mudah-mudahan skripsi dapat berguna bagi penulis dan semua pihak.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan penulis dalam pengetahuan dan kemampuan. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan, demi perbaikan dan peningkatan penulisan mendatang. Selanjutnya harapan penulis semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Kediri, 13 Januari 2022

PUJA PUTRA SUNARKO

NPM :16.1.01.09.0158

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I :PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II: KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kondisi Fisik	8
2. Komponen Kondisi Fisik.....	9
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	11
4. Manfaat Kondisi Fisik	15

5. Kondisi Fisik yang diperlukan dalam Sepakbola	16
6. Hakikat Sepakbola	20
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	22
C. Kerangka Berfikir	24
BAB III: METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian	25
B. Teknik Pendekatan Penelitian	25
C. Tempat dan waktu Penelitian	26
D. Populasi, dan Sampel Penelitian	26
1. Populasi Penelitian	26
2. Sampel Penelitian	27
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian	27
F. Teknik Analisis Data	38
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
A. Deskripsi Waktu, Tempat Dan Subjek Penelitian	40
1. Deskripsi Variabel bebas	40
B. Hasil Penelitian	50
C. Pembahasan	58
BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	61
B. Implikasi	62
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Skor kategori.....	39
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot Tangan / <i>Grip Strength</i> siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri	41
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian tes Kekuatan Otot Tangan / <i>Grip Strength</i> siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri	43
4.3 Deskripsi Hasil Penelitian tes lari 50 meter siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri	44
4.4 Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan dengan <i>Shuttle run test</i> siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri	45
4.5 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Multistage fitness Test</i> siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri	47
4.6 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung/ <i>back dynamometer</i> <i>test</i> siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri	48
4.7 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Kaki/ <i>Leg Strength</i> siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri.....	50
4.9 Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri.	53
4.10 Deskripsi Hasil Penelitian Power Otot Tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri	54
4.11 Deskripsi Hasil fleksibilitas otot punggung siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri	56

4.12 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kondisi Fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri	58
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
3.1 Hand Dynamometer	28
3.2. <i>Expending dynamometer</i>	29
3.3. Gerakan <i>Sit-up</i>	30
3.4. <i>back and Leg dynamometer</i>	31
3.5 Tes <i>Vertical Jump</i>	33
3.6 Tes Lari dengan Jarak 50 meter	34
3.7 Lapangan tes <i>Shuttle Run</i>	36
4.1 Diagram Hasil Penelitian Tes tes Kekuatan Otot Tangan Kanan / <i>Grip Strength</i> siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri	42
4.2 Diagram Hasil Penelitian Tes tes Kekuatan Otot Tangan kiri / <i>Grip Strength</i> siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri	43
4.3 Diagram Hasil Penelitian kecepatan dengan tes lari 50 meter siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri	45
4.4 Diagram Hasil Penelitian kelincahan/ <i>shuttle run test</i> siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri	46
4.5 Hasil Penelitian <i>Tes Multi Stage Fitness</i> siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri.....	47
4.6 Hasil Penelitian Kekuatan Otot punggung dengan <i>back dynamometer test</i> siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri	49
4.7 Hasil Penelitian Kekuatan otot kaki siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri.....	50

4.8 Hasil Penelitian Kekuatan otot perut siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri.....	52
4.9 Hasil Penelitian Kekuatan otot lengan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri.....	53
4.10 Hasil Penelitian power otot tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri.....	55
4.11 Hasil Penelitian power otot lengan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri.....	56
4.12 Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Dokumentasi Penelitian.....	67
2. Surat Penelitian	68

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola menjadi suatu olahraga yang sangat populer di berbagai belahan dunia. Semua orang suka sepakbola baik itu orang tua, dewasa hingga anak-anak, tidak hanya kaum laki-laki bahkan kaum perempuan juga sangat menyukai olahraga ini. Didalam permainan sepakbola terdapat berbagai pemain yang diantaranya ada penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*), dan penjaga gawang (*goalkeeper*). Kemudian dari berbagai macam pemain penyerang terdiri atas penyerang kanan dan penyerang kiri, gelandang terdiri atas gelandang gelandang kanan, gelandang kiri dan gelandang tengah. Selain pemain penyerang dan pemain gelandang ada juga pemain belakang (*defender*) yang biasa disebut pemain bek (pertahanan) yang terdiri atas bek kanan, bek kiri dan bek tengah serta seorang penjaga gawang (*goalkeeper*).

Lapangan yang rata berbentuk persegi panjang untuk bermain dimana lebar dan panjang lapangan kurang lebih berbanding 3 dan 4. Sebuah bola dari kulit digunakan oleh kedua regu untuk bermain bersama sedangkan permainan ini dipimpin oleh seorang wasit, kadang-kadang dibantu oleh dua orang hakim garis.

Tujuan dari masing-masing regu ialah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha sekuat tenaga agar gawangnya

terhindar dari kebobolan. Permainan ini dilakukan dua babak, sedang antara kedua babak itu diberi waktu istirahat. Salah satu unsur atau faktor penting guna meraih suatu prestasi, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik (Sudjarwo, & dkk., 2005). Seberapa besar pencapaian prestasi olahraga sangat tergantung pada kebutuhan atau tuntutan setiap cabor.

Disisi lain banyak pula cabor yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh kondisi fisik, teknik, mental permainan sepak bola, bola basket, bola voli, dan lain sebagainya. Oleh karena itu untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Sepakbola berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua (Sucipto, 2000).

Menurut (Ruslan, 2011) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Komponen-komponen

kondisi fisik menurut (Sajoto, 2002) yaitu (1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya otot (*muscular power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) daya lentur (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accuracy*) dan, (10) reaksi (*reaction*). Lebih lanjut dijelaskan oleh Tim Parameter UN PGRI KEDIRI bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yaitu (1) kekuatan, (2) *endurance*, (3) *speed*, (4) kelincahan, (5) *fleksibilitas*, (6) *power* dan, (7) koordinasi (Husein, M, Akbar, 2020).

Untuk mendapat hasil yang baik diperlukan pembinaan mulai dari usia dini, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Pembelajaran sepakbola, mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu: (1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik, (4) Kematangan juara. Bukan hanya sekedar fisik, teknik, taktik, dan mental tetapi teknik dasar bermain sepakbola juga diperhatikan dalam bermain sepakbola. Teknik dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari karena salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola ada berbagai faktor yang harus diperhatikan seperti sarana

prasarana, pelatih yang berkualitas dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Karena dengan beberapa faktor yang dipaparkan sebelumnya itu semua sangat diperlukan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola seperti latihan *passing, control, dribble, shooting, dan heading*.

Sedangkan dari segi nonfisik mencakup hal-hal diantaranya, Motivasi, yaitu dorongan yang kuat untuk menjadi pemain yang baik harus ada dalam diri pemain tersebut. Kemudian kekompakan tim yaitu merupakan sifat yang paling penting dalam permainan sepakbola. Adakalanya teknik yang tinggi dapat dikalahkan oleh kekompakan tim pemain yang tekniknya lebih rendah. Terakhir kerjasama sepakbola adalah permainan tim. Setiap pemain harus mampu menjaga kerjasama dengan pemain lain.

SMP Negeri Gurah 2 Kediri merupakan salah satu sekolah yang mulai memperhatikan bidang olahraga, salah satunya adalah sepakbola. Ekstrakurikuler sepakbola dilakukan seminggu dua kali yakni pada hari Selasa dan Kamis di lapangan Desa Turus Kec. Gurah Kab. Kediri dimulai pukul 15.00 WIB. Pembina dari ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri adalah Drs. Taukit, S.Pd. Latihan yang diberikan oleh pelatih adalah latihan taktik, strategi, dan teknik tetapi untuk latihan kondisi fisik tidak terlalu terkontrol, sebab: (1). Latihan kondisi fisik dijadikan satu dengan latihan teknik, (2). Latihan kondisi fisik juga disampaikan bersamaan dengan latihan taktik.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Survei kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri”. Mengingat kurang terkontrolnya latihan fisik para siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri Gurah 2 Kediri Desa Turus Kec. Gurah Kab. Kediri, sehingga mempengaruhi prestasi yang diperoleh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, terdapat beberapa masalah yang berkaitan dengan Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri.
2. Dalam latihan yang diadakan setiap dua kali seminggu, porsi latihan fisik lebih sedikit.
3. Jadwal latihan fisik yang kurang terprogram.

C. Pembatasan Masalah

Supaya lebih terfokus, penelitian ini memiliki batasan agar tidak meluas dan agar dapat berjalan lancar sesuai dengan penafsiran tentang substansi. Penelitian ini hanya ingin mengetahui tentang komponen kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri Gurah 2 Kediri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang diajukan

oleh penulis dalam penelitian ini adalah Bagaimana Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri Gurah 2 Kediri ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri dari tes fisik yang diberikan.

F. Manfaat Penelitian

Pada penelitian survei kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
 - a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
 - b. Dapat dijadikan suatu gambaran bahwa dengan semakin bagus kondisi fisik seorang siswa maka dapat pula menunjang prestasi siswa tersebut.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi siswa, supaya siswa mengetahui kondisi yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting.
 - b. Bagi ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri Gurah 2 Kediri, dapat digunakan sebagai dokumentasi dan pendataan

siswa secara lengkap serta sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi.

- c. Bagi pelatih, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program baru yang ingin dicapai.