

## ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Futsal MTsN 3 Kota Padang

Oleh: M. Haroyan

Masalah dalam penelitian ini adalah turunnya prestasi yang di raih tim Futsal MTsN 3 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar atlet futsal MTsN 3 Padang. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif* yang bertujuan hanya untuk menggambarkan atau mengungkapkan suatu apa adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah tim Futsal MTsN 3 Padang yang berjumlah 15 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 15 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pemain Futsal MTsN 3 Padang meliputi daya tahan aerobic yang menggunakan metode *bleep test*, kecepatan menggunakan metode tes *sprint* 50meter, kelincihan menggunakan metode tes lari bolak-balik, *dribbling* menggunakan metode tes mendribel bola, *passing* menggunakan metode *passing* secara cepat dan tepat, dan *shoting* menggunakan metode tes menembak bola. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian menunjukkan bahwa Kondisi fisik Siswa Mtsn 3 Padang yang Ikut Ekstrakurikuler Futsal pada indikator daya tahan *aerobik* dengan menggunakan metode *bleep test* dengan rata-rata 30,67 pada kategori “sedang”, pada indikator kecepatan lari *sprint* 50 meter dengan rata-rata 48,51 pada kategori “sedang”, pada indikator kelincihan dengan rata-rata 48,51 pada kategori “baik sekali”, Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Mtsn 3 Padang yang Ikut Ekstrakurikuler Futsal pada indikator *Passing* dengan rata-rata 106,03 pada kategori “baik”, pada indikator *Dribbling* dengan rata-rata 51,79 pada kategori “baik”, pada indikator *shoting* dengan rata-rata 46,33 kategori “sedang” . Dapat disimpulkan bahwa kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar tim Futsal MTsN 3 Padang memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik.

**Kata kunci :** KONDISI FISIK, KEMAMPUAN TEKNIK DASAR