

**TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMA NEGERI 3 BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



**YUDHI RAHMAT ASHARI
BP/NIM: 2018/18086509**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

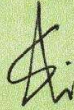
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler
Futsal SMANegeri 3 Bukittinggi
Nama : Yudhi Rahmat Ashari
BP/NIM : 2018/18086509
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2022

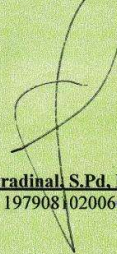
Disetujui Oleh:

**Sekretaris Departemen Pendidikan
Olahraga**



Sepriadi, S.Si. M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Pembimbing



Atradinal, S.Pd. M.Pd
NIP. 19790810200604 1002

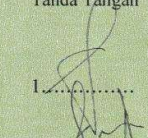
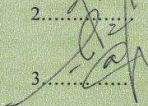
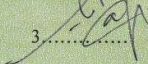
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal
SMA Negeri 3 Bukittinggi
Nama : Yudhi Rahmat Ashari
NIM : 18086509
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Atradinal, S.Pd, M.Pd	1..... 
2. Anggota	: Dr. Emral, M.Pd	2..... 
3. Anggota	: Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd	3..... 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Yudhi Rahmat Ashari NIM 18086509 menyatakan:

1. Skripsi saya dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi**”. Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, seta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuanyang berlaku

Padang, Oktober 2022



Yudhi Rahmat Ashari

NIM. 18086509

ABSTRAK

Yudhi Rahmat Ashari (2022) : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi.

Pendekatan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian adalah tes dan observasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *Total Sampling*, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Vertical Jump Test* untuk mengukur daya ledak, *Shuttle Run Test* untuk mengukur kecepatan, *Illinois Agility Run Test* untuk mengukur kelincahan dan *Yoyo Intermittent Test* untuk mengukur daya tahan. Teknik analisis data adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif. Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk histogram.

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu tinjauan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Bukittinggi berada pada kategori “baik sekali” presentase sebesar 10 % (2 siswa), pada kategori “baik” presentase sebesar 45% (9 siswa), pada kategori “sedang” presentase sebesar 15% (3 siswa), pada kategori “kurang” presentase sebesar 25% (5 siswa) dan pada kategori “kurang sekali” presentase sebesar 5% (1 siswa).

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi”**. Shalawat beserta salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Departemen 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. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama pembuatan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Emral, M.Pd selaku dosen penguji 1 yang telah banyak memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku dosen penguji 2 yang telah banyak memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas

Negeri Padang.

5. Bapak H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak, Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kedua orang tua saya Bapak Zulyatri dan Ibu Marneli yang senantiasa mendo'akan, mencurahkan kasih sayang, perhatian, motivasi, serta nasehat sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Adik saya tercinta Tasya Rahmi yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada teman-teman Kontrakan Keras terima kasih atas support dan dukungannya dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah S.W.T senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda Aamiin.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembacadaan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Padang, Oktober 2022
Saya yang menyatakan,

Yudhi Rahmat Ashari
NIM. 18086509

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRISI.....	
SURAT PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	10
A. Latar Belakang Masalah.....	10
B. Identifikasi Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	2
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Pustaka	8
1. Futsal	8
2. Tinjauan Kondisi Fisik Futsal	21
3. Pengertian Ekstrakurikuler	34

B. Kerangka Konseptual	37
C. Pertanyaan Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel	38
D. Defenisi Operasional.....	39
E. Pengembangan Instrumen	40
F. Teknik Pengupulan Data	45
a). Observasi	45
b). Kepustakaan	45
c). Tes dan Pengukuran	45
G. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Lapangan Futsan dan Ukurannya	19
Gambar 2	Bola Futsal	19
Gambar 3	<i>Vertical Jump</i>	42
Gambar 4	<i>Test Shuttle Run</i>	43
Gambar 5	<i>Illinois Agility Test</i>	44
Gambar 6	Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi.....	49
Gambar 7	Histogram Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi	50
Gambar 8	Histogram Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi	51
Gambar 9	Histogram Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi	52
Gambar 10	Histogram Kondisi Fisik.....	54
Gambar 11	Pengukuran Daya Ledak Otot (<i>Vertical Jump Test</i>).....	70
Gambar 12	Pengukuran Daya Ledak Otot (<i>Vertical Jump Test</i>).....	70
Gambar 13	Pengukuran Kecepatan (<i>Shultter Run Test</i>)	71
Gambar 14	Pengukuran Kecepatan (<i>Shultter Run Test</i>)	71
Gambar 15	Pengukuran Kelincahan (<i>Illinois Agility Run Test</i>)	72
Gambar 16	Pengukuran Kelincahan (<i>Illinois Agility Run Test</i>)	72
Gambar 17	Pengukuran Daya Tahan (<i>Yoyo Intermittent Test</i>).....	73
Gambar 18	Pengukuran Daya Tahan (<i>Yoyo Intermittent Test</i>).....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tim Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Bukittinggi 2022	38
Tabel 2	Norma Penilaian <i>Test Vertical Jump</i>	41
Tabel 3	Norma Penilaian <i>Test Shuttle Run</i>	42
Tabel 4	Norma Penilaian Kelincahan <i>Illinois Agility Run</i>	43
Tabel 5	Norma Penilaian <i>Test Vo2maks</i>	44
Tabel 6	Rumus Pengkategorian Profil Kondisi Fisik	46
Tabel 7	Distribusi Data Empat Komponen Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Bukittinggi	47
Tabel 8	Distribusi Data Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Bukittinggi.....	48
Tabel 9	Distribusi Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi	48
Tabel 10	Distribusi Data Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi	49
Tabel 11	Distribusi Data Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi	50
Tabel 12	Distribusi Data Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi	52
Tabel 13	Data Hasil Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 2	Surat Keterangan Penelitian	63
Lampiran 3	Blangko Peminjaman Alat	64
Lampiran 4	Data Mentah Pengukuran Daya Ledak (<i>Vertical Jump Test</i>)	65
Lampiran 5	Data Mentah Pengukuran Kecepatan (<i>Shulter Run Test</i>)	66
Lampiran 6	Data Mentah Pengukuran Kelincahan (<i>Illinois Agility Run Test</i>)	67
Lampiran 7	Data Mentah Pengukuran Daya Tahan (<i>Yoyo Intermittent Test</i>)	68
Lampiran 8	T- Score Tinjauan Kondisi Fisik	69
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian	70

BABI PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era pembangunan saat ini pemerintah sedang giat-giatnya melakukan pembangunan diberbagai aspek kehidupan, pembangunan yang dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan Pasal 26 ayat 4 bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakuriler.

Dari penjelasan diatas, terlihat bahwa setiap pembinaan dan pengembangan olahraga membutuhkan sarana atau tempat sebagai wadah penunjang dalam menguasai salah satu cabang olahraga tersebut agar dapat berjalan dengan lancar, dan juga dapat menghasilkan bibit-bibit atlet, peserta didik, maupun generasimuda yang berprestasi dibidangnya.

Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat baik dari kalangan anak-anak, remaja, serta dewasa pada saat sekarang ini adalah futsal. Futsal dalam bahasa spanyol yaitu *futbol sala* yang berarti sepak bola dalam ruangan. Secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, tetapi permainan ini juga dapat dilakukan di ruang terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Asmar Jaya (2008 : 1) menyatakan

bahwa futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia di gelar di Uruguay (Al Kindi, J. L. (2016 : 1). Di Indonesia, pada tahun 1998 futsal belum begitu populer, karena semua orang masih menggandrungi sepakbola. Akan tetapi, lapangan terbuka untuk bermain sepakbola yang berukuran luas semakin sedikit, terutama di kota-kota besar. Terbatasnya lapangan terbuka itu yang mendorong futsal sebagai alternatif untuk menyalurkan hobi berolahraga (Lhaksana, 2008 : 3) .

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang sudah berkembang dimasyarakat luas. Seperti di sekolah-sekolah, olahraga futsal digunakan sebagai pembelajaran diluar mata pelajaran atau disebut ekstrakurikuler. Dengan adanya program ekstrakurikuler tersebut khusus nya remaja siswa banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial.

Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal harus memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasition game*) yang dimainkan oleh lima lawan lima orang dalam durasi tertentu yang 3 dimainkan pada lapangan, gawang, dan, bola relatif kecil dari permainan sepakbola. Futsal mensyaratkan kecepatan bergerak menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya (Agus Suworo D.M, dkk 2009: 148)

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi

fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 16), sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang baik.

Permainan futsal sangat menuntut para pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang bagus, dalam menjalankan empat momen penting yang harus dipahami dan dikuasai sesuai dengan saat-saat penting dalam bermain futsal, yaitu : (1) Menguasai bola, (2) Lawan menguasai bola, (3) Pergantian / transisi dari menyerang ke bertahan, (4) Pergantian / transisi dari bertahan ke menyerang. Dan skill individu saja tidak akan bisa menjamin taktik dan strategi akan berjalan baik saat pertandingan. Dengan hal ini kondisi fisik merupakan komponen yang dominan dalam permainan futsal, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan kondisi para pemain futsal. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan oleh pemain futsal yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), dan kelenturan (*flexibility*). Oleh karena itu, kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi dan merupakan faktor penting untuk

meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping itu pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga.

SMA Negeri 3 Bukittinggi adalah sekolah menengah atas berstatus negeri di Kota Bukittinggi, yang memiliki tim futsal di salah satu kegiatan ekstrakurikuler. Tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi setiap tahunnya mengikuti berbagai kompetisi futsal seperti Hydrococo, Pocari, Wali Kota Cup, ditingkat kota, provinsi dan nasional.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan pada saat tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi mengikuti kompetisi Gunapaksi Cup ketika tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi melawan salah satu tim dari SMA dari Kabupaten Agam, pada babak pertama performa pemain bagus baik dari segi teknik, taktik, dan kondisi fisik. Tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi dapat memimpin pertandingan pada babak pertama, namun pada saat masuk babak kedua terlihat penurunan pada performa siswa banyak terjadi nya kesalahan-kesalahan seperti *passing* yang mulai tidak akurat, *shooting* yang tidak tepat, pergerakan mulai lambat, konsentrasi bermain menurun dikarenakan kemampuan kondisi fisik pemain tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi yang kurang baik, sehingga tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi mengalami kekalahan dan tidak lolos di fase grup.

Diduga kurang baiknya tingkat kondisi fisik pemain tim futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi penurunan prestasi yang drastis dari tahun 2021. Selain dari

pengamatan dan observasi peneliti melakukan sesi wawancara bersama pelatih tim futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi, pelatih menyatakan bahwa sebagian besar pemain tim futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi memiliki tingkat kondisi fisik yang kurang baik, hal ini yang menyebabkan prestasi tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi mengalami penurunan prestasi ditahun 2022. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pola hidup pemain futsal, kedisiplinan dan ketekunan dalam latihan.

Berdasarkan gejala dan fenomena di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi masih sangat rendah. Oleh sebab itu penulis tertarik ingin mengadakan suatu kajian dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Bukittinggi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

- a. Kemampuan kondisi fisik pemain tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri3 Bukittinggi yang kurang baik.
- b. Pola hidup pemain tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi yang kurang baik.
- c. Kurangnya kedisiplinan dan ketekunan pemain tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi dalam latihan.
- d. Belum diketahuinya kondisi fisik pemain tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan luasnya masalah dan terbatas kemampuan maupun waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah yakni “Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dibuat agar lebih jelas dan terarah masalahnya, maka dapat dirumuskan penelitian ini,yaitu : Bagaimana tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

- a. Sebagai persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- b. Menambah pengetahuan dan kemampuan melakukan olahraga khususnya futsal.
- c. Bagi Pelatih, diharapkan dengan penelitian ini dapat membantu seorang pelatih dalam memberikan pengajaran kepada para pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi.

- d. Sebagai bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Bukittinggi.
- e. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan guna menambah pengetahuan mahasiswa lainnya sekaligus dapat dijadikan rujukan penelitian selanjutnya.
- f. Informasi ilmiah dan diharapkan dapat memberikan ilmu bagi jurusan/fakultas dibidang olahraga futsal.