

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL
SMA NEGERI 3 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

**RANDI SAPUTRA
NIM. 19086049**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 3
Payakumbuh

Nama : Randi Saputra
NIM / BP : 19086049 / 2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

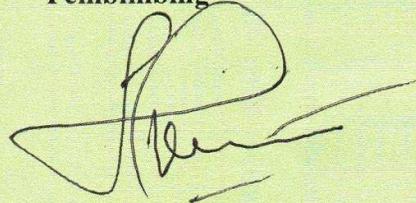
Padang, Juni 2023

Disetujui Oleh
Ketua Departemen
Pendidikan olahraga



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

Pembimbing



Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 19600604 198602 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Randi Saputra
NIM : 19086049 / 2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

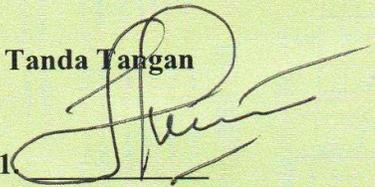
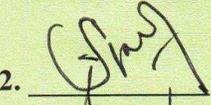
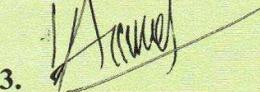
Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh

Padang, Juni 2023

Tim Penguji

- 1. Ketua : Drs. Jonni, M.Pd**
- 2. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd**
- 3. Anggota : Dr. Andre Igoresky, S.Pd, M.Pd**

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan 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, Juni 2023
Yang membuat pernyataan



Randi Saputra
NIM. 19086049

ABSTRAK

Randi Saputra. 2023. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih kurangnya prestasi pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh yang diduga disebabkan masih rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari s.d Maret 2023 dilapangan SMA Negeri 3 Payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh yang berjumlah 14 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel adalah sebanyak 14 orang pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *bleep test*, 2) *sprint test 30 meter*, 3) tes koordinasi, 4) *T test*, dan 5) *standing broad jump*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh memiliki rata-rata 250, artinya kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh tergolong kategori sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Futsal

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah dan Ibu beserta Abang dan adik yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku kepala Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Drs. Jonni, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Ibu Dra. Erianti, M.Pd dan Bapak Dr. Andre Igoresky, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Pelatih beserta pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A...Latar Belakang Masalah	1
B...Identifikasi Masalah	6
C...Pembatasan Masalah	7
D...Rumusan Masalah	7
E... Tujuan Penelitian	8
F... Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A...Landasan Teori	10
1....Pengertian Futsal	10
2....Prinsip Latihan	12
3....Kondisi Fisik	15
4....Bentuk Kondisi Fisik	21
B...Penelitian Relevan	29
C...Kerangka Konseptual	31
D...Pertanyaan Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A...Jenis Penelitian	35
B... Tempat dan Waktu Penelitian	35
C...Populasi dan Sampel	35
D...Defenisi Operasional.....	37
E... Jenis dan Sumber Data	38
F... Teknik Pengumpulan Data	39
G...Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A...Deskripsi Data Penelitian	48
B... Analisis Hasil Data Penelitian	48
1....Daya tahan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh	48
2....Kecepatan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh	50
3....Koordinasi mata kaki Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh	51
4....Kelincahan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh	53
5....Daya ledak otot tungkai Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh	55
6....Kondisi fisik Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.....	56
C... Hasil Penelitian.....	58
D...Pembahasan	59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A...Kesimpulan	68
B...Saran	69

DAFTAR PUSTAKA.....	71
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	68
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1....Populasi Penelitian	36
2....Norma Bleep Test	40
3....Norma sprint test 30 meter	42
4....Norma Koordinasi Mata Kaki	44
5....Norma T Test	45
6....Norma Test Lompat Jauh Tanpa Awalan	45
7....Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh	48
8....Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh	50
9....Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata kaki Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh	52
10..Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh	53
11..Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh	55
12..Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1....Lapangan Futsal	11
2....Kerangka Konseptual	33
3....Bentuk Pelaksanaan Bleep Test	40
4....Bentuk Pelaksanaan Tes Lari Sprint 30 Meter	42
5....Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki	44
6....Bentuk Pelaksanaan T- Test	45
7....Test Standing Broad Jump	46
8....Histogram Data Daya tahan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh .	49
9....Histogram Data Kecepatan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh ...	51
10..Histogram Data Koordinasi mata kaki Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh	53
11..Histogram Data Kelincahan Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh .	54
12..Histogram Data Daya ledak otot tungkai Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.....	56
13..Histogram Hasil Data Kondisi fisik Pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.....	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Di Indonesia olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok. Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. (Juniarsyah, Run, and Bandung 2019)

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet, dengan kata lain merupakan kemampuan atlet itu sendiri. Kemampuan atlet secara umum yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) nya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya. Ajang prestasi didukung juga dengan adanya kondisi fisik yang optimal. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki seorang

atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga merupakan kebutuhan yang diperlukan. Kondisi fisik merupakan kebutuhan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Olahraga pada saat ini sudah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah, karena melihat pentingnya olahraga dalam cakupan luas hal ini dilihat dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Pasal 4 dijelaskan:

“Keolahragaan bertujuan untuk: a). Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia; b). Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin; c). Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; d). Memperkukuh ketahanan nasional; e). Mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa; dan f). Menjaga perdamaian dunia”.

Berdasarkan UU RI No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan pasal 4 salah satu tujuan keolahragaan adalah Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia. Upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa, olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Futsal berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *isala*. Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal adalah sepak bola yang dimainkan dengan lima pemain inti dan tujuh pemain cadangan. Uruguay adalah negara pertama yang menjadi tuan rumah kejuaraan futsal dunia pada tahun 1930. Futsal pertama kali dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutama di Brasil (Alex, 2017). Futsal merupakan olahraga permainan yang hampir sama dengan permainan sepakbola dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenang adalah tim (regu) yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri.

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini berkembang sangat pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se Asia di Jakarta. Pada saat itu lahirlah tim nasional Indonesia pertama kali, seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat di terima oleh masyarakat secara luas yang ada di Indonesia.

Dengan adanya permainan futsal diharapkan para pemain tersebut dapat mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan nyaris tanpa henti.

Pada permainan futsal ada beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai, menurut Amiq (2014:11), “teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan keahlian khusus oleh setiap pemain futsal antara lain, mengontrol bola (*controlling*), mengumpan bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*shooting*)”.

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya, hal ini sangatlah menunjang untuk penampilan seseorang pemain. 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.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014: 48), setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seseorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim. Berikut adalah hasil dari latihan fisik yang dapat dicapai. Menurut (Muhammad Asriady Mulyono 2014:49). “1. Daya tahan kardiorespirasi lebih besar, 2. Kecepatan semakin meningkat, 3. Kekuatan semakin besar, 4. Koordinasi semakin sempurna, 5. Kelincahan lebih baik”.

Setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang spesifik dan berbeda antara satu dengan lainnya. Syafruddin (2017) berpendapat “Kondisi

fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan”. Sedangkan Jonath Krempel dalam Hendri(2018) mengartikan bahwa “Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan/kelenturan, kelincahan dan koordinasi”. Berdasarkan pendapat para ahli dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam keadaan bekerja atau berolahraga yang meliputi faktor-faktor dalam kondisi fisik.

Seiring masuknya futsal keningkat, Kabupaten/Kota, Provinsi maupun Nasional menjadikan daya tarik tersendiri bagi tim futsal sekolah untuk bersaing di ajang bergengsi seperti piala Pocari Sweat *Championship*. Dimana ajang futsal bergengsi antar sekolah ini dilakukan mulai dari tingkat Kabupaten/Kota sampai ke tingkat Provinsi hingga ke tingkat Nasional.

Salah satu tim futsal sekolah yang mengikuti kompetisi Pocari Sweat *Championship* ialah Futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh. Tim futsal tersebut telah ikut berpartisipasi dalam ajang Pocari Sweat dari tahun 2017 hingga tahun 2019, namun di tahun 2017 belum memberikan hasil yang maksimal untuk SMA Negeri 3 Payakumbuh hanya bisa bersaing sampai lolos grup. Pada tahun 2018 SMA Negeri 3 Payakumbuh menjadi runner up dalam kompetisi Pocari Sweat *Championship* tingkat Kabupaten/Kota di Sumatera Barat. Namun di tahun 2019 futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh memberikan hasil yang mengecewakan hanya bisa lolos di babak 8 besar tingkat Kabupaten/Kota di Sumatera Barat.

Berdasarkan observasi, penulis dilapangan Ketika pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh terlihat kondisi fisik pemain belum begitu baik. Hal ini terbukti saat beberapa kali melakukan *drill* latihan, ada beberapa pemain yang merasakan tidak sanggup mengikuti latihan dan bahkan tidak mampu bermain sampai waktu yang telah ditetapkan. Oleh sebab itu pemain harus memerlukan kondisi fisik yang baik. Dalam permainan futsal ada beberapa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam bermain futsal diantaranya, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kekuatan. Sesuai dengan uraian diatas, pada kesempatan ini peneliti ingin meneliti yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Faktor Internal

- 1) Daya tahan aerobik
- 2) Daya tahan an-aerobik
- 3) Kecepatan
- 4) Kelincahan
- 5) Koordinasi
- 6) Kebugaran sistem kardiorespiratori.
- 7) Kelentukan.
- 8) Keseimbangan.
- 9) Ketepatan.

10) Kekuatan

2. Faktor Eksternal

- 1) Pelatih
- 2) Program latihan
- 3) Motivasi
- 4) Sarana dan prasarana
- 5) Status gizi
- 6) Lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang dibuat pada identifikasi masalah akan dibatasi untuk mendapatkan fokus penelitian kondisi fisik meliputi:

- 1) Daya tahan aerobik
- 2) Kecepatan.
- 3) Koordinasi
- 4) Kelincahan
- 5) Kekuatan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh meliputi (kemampuan daya tahan aerobic, kemampuan kecepatan, koordinasi pemain, kelincahan pemain dan kekuatan daya ledak otot tungkai pemain).

1. Bagaimana kemampuan daya tahan aerobic pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh?
2. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh?
3. Bagaimana kemampuan koordinasi pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh?
4. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh?
5. Bagaimana kemampuan kekuatan daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh?
6. Bagaimana kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini meliputi:

1. Kemampuan daya tahan aerobic pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.
2. Kemampuan kecepatan yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.
3. Kemampuan koordinasi yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.
4. Kemampuan kelincahan yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.

5. Kemampuan kekuatan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.
6. Kemampuan kondisi fisik yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk peneliti sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana.
2. Untuk guru olahraga sebagai bahan dalam program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 3 Payakumbuh.
3. Untuk bahan bagi peneliti lain sebagai sumber.