

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 1
SUNGAI RUMBAI DHARMASRAYA**

SKRIPSI

untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan



OLEH :

**HIDAYATUL ILYAS
NIM. 18086251**

**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 1
Sungai Rumbai Dharmasraya

N a m a : Hidayatul Ilyas

NIM : 18086251

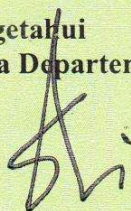
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

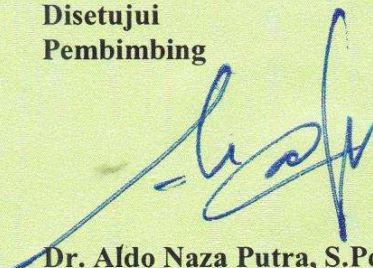
Padang, Juni 2023

Mengetahui
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Hidayatul Ilyas
NIM : 18086251

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

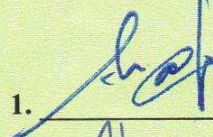
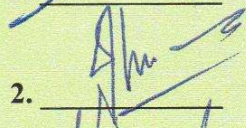
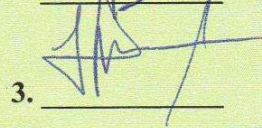
Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai
Dharmasraya

Padang, Juni 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Dra. Darni, M.Pd
3. Anggota : Haripah Lawanis, 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 1 Sungai Rumbai Dharmasraya” 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, September 2023
Yang membuat pernyataan



Hidayatul Ilyas
NIM. 18086251

ABSTRAK

Hidayatul Ilyas. 2023. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih kurangnya prestasi pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya yang diduga disebabkan masih rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret s.d April 2023 dilapangan SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya yang berjumlah 15 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel adalah sebanyak 15 orang pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *sprint test 20 meter*, *millionits agility run test*, dan 4) *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Kemampuan kecepatan pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya memiliki rata-rata 4,41 detik, tergolong kategori sedang. 2) Kemampuan kelincahan pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya memiliki rata-rata 17,11 detik, tergolong kategori sedang. 3) Kemampuan daya tahan pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya memiliki rata-rata 34,13 ml/kg/menit, 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 1 Sungai Rumbai Dharmasraya.”. 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 Kakak dan Abang yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal

sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Ibu Dra. Darni, M.Pd dan Ibu Harifah Lawanis, 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. Kepada sampel penelitian yakni seluruh pemain SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya.
9. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2018 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

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	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	11
1. Pengertian Kondisi Fisik.....	11
2. Komponen Dasar Kondisi Fisik.....	14
3. Pembentukan Kondisi Fisik	14
4. Unsur-Unsur Kondisi Fisik	15
5. Permainan Futsal.....	21
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Instrument Penelitian	29
F. Teknik Pengumpulan Data.....	30
G. Teknik Analisis Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian 36

B. Analisis Hasil Data Penelitian 36

 1. Tingkat Kecepatan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai
 Dharmasraya 36

 2. Tingkat Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai
 Dharmasraya 38

 3. Daya tahan Pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai
 Dharmasraya 39

C. Pembahasan 41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 46

B. Saran 46

DAFTAR PUSTAKA..... 48

LAMPIRAN..... 50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data pemain	28
2. Data Sampel Penelitian	29
3. Data normative tes kecepatan lari 20 meter	31
4. Norma penilaian <i>Illinois Agility Run Test</i>	33
5. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya	36
6. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya	38
7. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual	27
2. Tes kecepatan lari 20 meter	31
3. <i>Illinois Agility Run Test</i>	32
4. Bentuk Pelaksanaan Bleep Test	34
5. Histogram Data Kecepatan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya	37
6. Histogram Data Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya	39
7. Histogram Data Daya tahan Pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya	40

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang berguna untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam pelaksanaan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, seperti sistem pernapasan, sistem sirkulasi, sistem endoktrin dan sistem saraf.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan nasional bahwa, “Keolahragaan harus mampu menjamin pemerataan kesempatan olahraga, peningkatan mutu, serta relevansi dan efisiensi manajemen olahraga serta berkelanjutan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan dan dinamika perubahan dalam keolahragaan, termasuk perubahan strategis di lingkungan internasional.

Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian diseluruh Amerika Selatan, terutama di Brazil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal didunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brazil diluar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang pemain yang terkenal di Brazil, contohnya, mengembangkan

bakatnya di futsal. Sementara Brazil terus menjadi pusat futsal dunia, pemain ini sekarang dimainkan dibawah perlindungan Federation Internationale de Football Association diseluruh dunia , dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, Dan Osenia. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah “ Futsal “ adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, Futbol (sepak bola) dan sala (dalam ruangan).

Perkembangan prestasi futsal di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan minat bermain futsal di berbagai daerah, ini terbukti dengan munculnya klub - klub futsal berdasarkan survei dengan 1.200 responden diantaranya yang menyukai olahraga futsal sebanyak 44,5%. Olahraga futsal sudah masuk di Universitas, Sekolah, serta Kota dan Kabupaten besar yang sudah mengalami kemajuan. Salah satunya Kabupaten Dharmasraya olahraga futsal sudah cukup berkembang di Sumatera Barat.

Seiring masuknya olahraga futsal ke sekolah SMP maupun SMA sederajat banyak yang membentuk team futsal di tiap - tiap sekolah yang ada di Kabupaten Dharmasraya, hal ini disebabkan karena banyaknya event pertandingan futsal di tingkat Kabupaten, Provinsi, maupun tingkat Nasional. Perkembangan Futsal diawali dengan adanya timnas Indonesia, sehingga para siswa termotivasi untuk berprestasi dibidang olahraga futsal dengan bertujuan untuk mengembangkan bakat dan mengharumkan nama sekolah masing – masing dalam berbagai kejuaraan tingkat pelajar. Beberapa sekolah

menengah atas (SMA) Negeri sudah memiliki team futsal salah satunya adalah SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

Olahraga futsal banyak digemari masyarakat mulai dari anak – anak hingga orang tua baik laki-laki maupun perempuan. Berbagai kompetisi untuk laki-laki dan perempuan di tingkat regional, nasional maupun internasional telah diselenggarakan sebagai sarana meningkatkan prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga untuk meraih prestasi terbaik/tertinggi (top performance). Untuk memperoleh prestasi yang baik di dalam olahraga futsal, yang perlu dilakukan pembinaan yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Syafrudin (2011:57) untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri. *Pertama*, faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang dimilikinya keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental. *Kedua*, faktor eksternal, yaitu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki atlet, faktor eksternal yang meliputi faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan sebagainya”.

Futsal menurut 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 individu pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang harus baik juga. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah 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 apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang bermain”.

Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain futsal dan perlu diperhatikan juga prinsip-prinsip latihan untuk seorang atlet tersebut seperti beban latihan, intensitas latihan dan recovery atlet agar dapat mempersiapkan diri untuk mengikuti turnamen jangka pendek, menengah, dan panjang agar dapat meraih prestasi yang diinginkan. Maka dari itu dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, seperti daya tahan, kecepatan, dan kelincahan dan daya tahan yang baik dibutuhkan untuk dapat bermain stabil dan konsisten selama pertandingan berlangsung. Selanjutnya pada waktu mengaplikasikan strategi menyerang maupun dalam kondisi mempertahankan daerah permainan

sewaktu terjadi serangan balik (counter attack) dibutuhkan kecepatan bermain dari setiap pemain.

Pada olahraga futsal unsur kecepatan sangat diperlukan dimana salah satunya ialah kecepatan bergerak yang bisa mempengaruhi jalannya permainan. Dengan memiliki kesempatan dan ditunjang dengan penguasaan bola yang baik, seorang pemain akan dengan mudah menyusun strategi pertahanan maupun menyerang, membuat peluang atau menambah gol demi meraih kemenangan. Seorang pemain yang memiliki kecepatan yang baik dalam olahraga futsal dapat bertansisi dari menyerang ke bertahan dengan cepat sehingga tidak dapat memberikan celah kepada tim lawan atau mempersulit lawan untuk mencetak gol.

Begitu juga dengan kelincihan merupakan suatu kemampuan untuk dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa harus kehilangan keseimbangan serta sadar dengan posisi nya sesuai dengan kondisi dan situasi yang dihadapi. Kelincihan ini berguna dalam melakukan *dribbling* bola yang sering kali membantu pemain dalam mengatasi situasi sulit seperti saat melakukan serangan ke gawang lawan.

Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik dasar individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang baik juga, dan sehebat apapun juga dalam teknik bermain individu tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang baik. Istilah latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang

dilakukan secara sistematis. Berencana yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Menurut Justinus Laksana (2011:11) “beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain futsal adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), dan ketepatan (*accuracy*)”.

Permainan futsal menuntut seseorang pemain untuk selalu bergerak yang mana membutuhkan daya tahan yang bagus, futsal pun merupakan permainan yang memperagakan permainan dengan menggunakan gerakan-gerakan eksplosif yang cepat maka memerlukan kecepatan dalam permainan yang membutuhkan kelincahan untuk menggiring bola dengan baik dan dapat mengelabui serta meninggalkan lawan saat terjadinya counter attack.

Maka faktor teknik, kondisi fisik, taktik dan mental saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan dalam meraih prestasi dan kondisi fisik yang ideal yang harus dimiliki oleh seorang atlet seperti kecepatan idealnya 4,0 detik dengan tes lari 20 meter, kelincahan idealnya 15,2 detik dengan tes *agility run* dan daya tahan idealnya 55,9 cc/kgBB/menit dengan tes bleep test misalnya, dalam hal kondisi fisik saat bermain futsal pemain dituntut untuk bergerak maju mundur ke kanan dan ke kiri dengan begitu cepat dimana semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun bertahan.

Berdasarkan pantauan dan pengamatan penulis selama melakukan observasi terhadap tim futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya yang berdiri pada 08 November 2015 yang didirikan oleh seorang guru dari SMA Negeri 1 sungai rumbai Kabupaten Dharmasraya yang bernama Richi Virgo S.Pd. Tujuan tim futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya berdiri yaitu untuk mengembangkan potensi anak muda dicabang olahraga futsal dan mengubah mindset siswa SMA dari tauran dan malas-malasan menjadi prestasi, tim futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya ini memiliki jadwal latihan 2x seminggu yaitu pada hari Rabu dan Sabtu dilapangan sekolah. Selama 7 tahun tim futsal SMA Negeri 1 sungai rumbai Kabupaten Dharmasraya berdiri, setiap tahunnya mengikuti 10 kali tournament dan tidak pernah juara 1 dalam keikutsertaannya dalam beberapa turnamen yang diikuti setiap tahunnya, hanya pernah juara 2 tournamen di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya pada 7 Januari 2017, juara 4 tournamen pocari pada 25 Mei 2017 dan juara 3 tournamen Hut di SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya pada 7 November 2018.

Setiap pertandingan yang diikuti seperti tournamen Pocari dan Hairdo coco yang menggunakan lapangan standar nasional sangat terlihat bahwa pemain mengalami kelelahan dan hilang konsentrasi saat pertandingan. Kondisi fisik yang kurang bagus dapat membuat prestasi tim mengalami pasang surut. Salah satu penyebab prestasi tim mengalami pasang surut yang ditemukan oleh peneliti yaitu jadwal latihan pemain Futsal SMA Negeri 1

Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya, sebab jadwal latihannya sore pulang sekolah sedangkan SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya pulang nya jam 4 sore dan pemain pun mengalami kelelahan saat mengikuti latihan. Kondisi fisik yang prima sangat di perlukan saat bertanding untuk melaksanakan taktik, dan strategi dari pelatih.

Pada beberapa tahun belakangan ini timfutsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya sudah tidak lagi mengikuti tournament dan melakukan latihan karena adanya virus covid-19. Kemungkinan SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya akan melakukan latihan pada pertengahan bulan Juni 2022. Berdasarkan dari setiap tournament yang diikuti tim futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya sangat jelas bahwa belum maksimalnya prestasi tim futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya, untuk memaksimalkan prestasi tim futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya maka peran kondisi fisik sangat penting untuk meraih prestasi.

Atas dasar latar belakang masalah tersebut yang mempengaruhi menurunnya prestasi pemain futsal yang telah dijelaskan, maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul : *“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya”*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya diduga faktor penyebab tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kondisi fisik pemain

2. Kompetensi pelatih
3. Sarana dan prasarana
4. Latihan hanya 2x seminggu

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan fenomena penulis temukan dilapangan, maka dalam penelitian ini karena keterbatasan penulis dari segi pengetahuan, pengalaman, waktu, dan dana maka dalam penelitian ini dibatasi masalah yang mencakup tentang kondisi fisik yang meliputi: kecepatan, kelincahan, dan daya tahan pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu:

1. Bagaimanakah kemampuan kecepatan pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai rumbai Dharmasraya?
2. Bagaimanakah kemampuan kelincahan pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya?
3. Bagaimanakah kemampuan daya tahan pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kecepatan pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya.

2. Untuk mengetahui kelincahan pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya.
3. Untuk mengetahui daya tahan pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberi masukan kepada pelatih dan pembina futsal SMA N 1 Sungai rumbai dalam mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain futsal SMA N 1 Sungai Rumbai Dharmasraya
3. Sebagai bahan acuan bagi pemain futsal untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga yang baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa pada perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.