

**STUDI KEMAMPUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL
SMP NEGERI 22 KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga (S1)*



Oleh :

**ADITYA FACHREZI
NIM. 19086073**

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

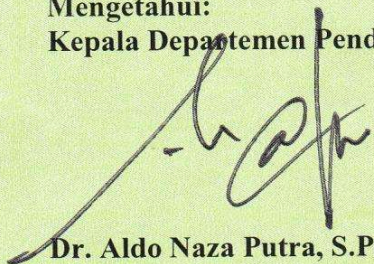
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Studi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Negeri 22 Kota Padang
Nama : Aditya Fachrezi
NIM : 19086073
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

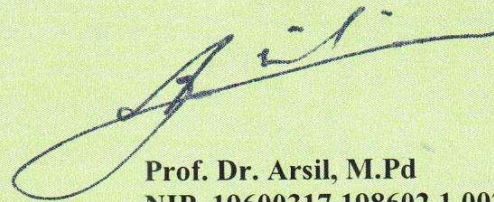
Padang, September 2023

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui:
Pembimbing



Prof. Dr. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Aditya Fachrezi
NIM : 19086073

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

Studi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal
SMP Negeri 22 Kota Padang

Padang, September 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Arsil, M.Pd
2. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd
3. Anggota : Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Studi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Negeri 22 Padang” 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 keputakaan.
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, Oktober 2023
Yang membuat pernyataan



Aditya Fachrezi
19086073/2019

ABSTRAK

Aditya Fachrezi.2023. Studi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Negeri 22 Kota Padang.

Masalah pada penelitian ini belum diketahui kemampuan kondisi fisik pemain Futsal SMP N 22 Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui masalah pada kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang, berupa kecepatan, daya tahan aerobik dan daya ledak otot tungkai.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini seluruh pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang sejumlah 25 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Daya tahan aerobik instrumen yang digunakan adalah *Yo - Yo Intermittent Recovery test*, untuk mengukur kecepatan sprint 30 meter, *Zig-Zag Run*, dan mengukur daya ledak otot tungkai *Standing Board Jump*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif.

Hasil penelitian keseluruhan kondisi fisik pemain futsal smp negeri 22 kota padang diperoleh sebanyak 2 orang (13,33%) tergolong kategori baik sekali, sebanyak 3 orang (20%) tergolong kategori baik, sebanyak 6 orang (40%) tergolong kategori sedang, sebanyak 4 orang (26,66%) tergolong kategori kurang. Secara keseluruhan kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 22 kota Padang memiliki tingkat kondisi fisik kategori sedang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Pemain Futsal

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”Studi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Negeri 22 Kota Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.pd
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga.

4. Bapak Prof. Dr. Arsil, M.Pd, Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Ibu Dra. Erianti dan Bapak M. Arnando, S.Si, M.Pd, Tim Penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Departemen Pendidikan Olahraga tahun 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*. Akhir kata hanya kepada Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 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 KAJIAN PUSTAKA | 12 |
| A. KajianTeori | 12 |
| 1. Futsal..... | 12 |
| 2. Kondisi Fisik..... | 23 |
| B. KerangkaKonseptual | 38 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 41 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 42 |
| A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian..... | 42 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 42 |
| C. Populasi Dan Sampel Penelitian..... | 42 |
| D. Defenisi Operasional | 43 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 45 |
| F. Teknik Analisis Data | 52 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 54 |

A. Deskripsi Data.....54

| | |
|--|-----------|
| B. Pembahasan..... | 54 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 61 |
| BAB V KESIMPULAN & SARAN..... | 70 |
| A. Kesimpulan..... | 70 |
| B. Saran..... | 70 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 72 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| Gambar 2.1 Menggiring Bola | 21 |
| Gambar 2.2 Kerangka Berpikir..... | 40 |
| Gambar 3.1 <i>Yoyo Intermittent Recovery Test</i> | 46 |
| Gambar 3.2 Lari 30 Meter..... | 47 |
| Gambar 3.3 Agility Run (<i>Illinois Agility Test</i>) | 49 |
| Gambar 3.4 Standing Broad Jump | 51 |
| Gambar 4.1 Histogram Daya Tahan Aerobik | 55 |
| Gambar 4.2 Histogram Kecepatan | 56 |
| Gambar 4.3 Histogram Kelincahan..... | 57 |
| Gambar 4.4 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai | 58 |
| Gambar 4.5 Histogram Keseluruhan Kondisi Fisik | 60 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| Tabel 3.1 Norma Pengukuran Kelincahan | 49 |
| Tabel 3.2 Norma Standarisasi <i>Standing Broad Jump</i> | 51 |
| Tabel 4.1 Data Frekuensi Daya Tahan Aerobik | 54 |
| Tabel 4.2 Data Frekuensi Kecepatan | 56 |
| Tabel 4.3 Data Kelincahan | 56 |
| Tabel 4.4 Data Daya Ledak Otot Tungkai | 58 |
| Tabel 4.5 Data Keseluruhan Kondisi Fisik | 60 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga di dunia saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Olahraga adalah kegiatan buat melatih tubuh seorang, baik itu secara rohani juga jasmani. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani maupun kesenangan (Sepriadi dkk, 2017). Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil,2023).

Olahraga futsal merupakan olahraga yang banyak digemari dikalangan remaja. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis dengan passing yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Untuk mencapai suatu tujuan dalam permainan futsal maka harus didukung oleh komponen kondisi fisik yang baik dalam diri pemain. Kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada dalam pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang dominan mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Komponen kondisi fisik yang dimaksud seperti Daya tahan (*Endurance*), Kekuatan (*Strenght*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Daya ledak (*Power*), Kelenturan (*Fleksibility*), Ketepatan

(*Accuration*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), dan Reaksi (*Reaction*) (Justinus Lhaksana, 2011:17). Kurangnya salah satu komponen akan mengurangi hasil yang dicapai terutama dalam mendukung pelaksanaan teknik-teknik bermain dengan baik. Kondisi fisik memegang peran penting dalam upaya melakukan prestasi suatu cabang olahraga. Jika elemen – elemen yang dibutuhkan lemah tidak mungkin atlet bisa menampilkan prestasi dengan kemampuan dasar teknik yang baik artinya rendahnya kondisi fisik sangat berpengaruh kepada penampilan prestasi atlet.

Permainan futsal tidak jauh dengan permainan sepakbola hanya yang membedakan adalah ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti yang berjumlah lima orang dengan beberapa pemain cadangan serta peraturan permainan. Daryanto, dkk (2021:19) menjelaskan bahwa futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu baik oleh pria dan wanita yang masing-masing beranggotakan lima orang, dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 38-42 meter dan lebar 18-25 meter, memiliki aturan tegas tentang kontak fisik dengan menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kerjasama antar pemain dan kekompakan tim, bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Menurut Lhaksana J dalam Safi'I (2015:2)

futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik yang prima sangat menunjang penampilan seorang pemain.

Agar dapat bermain futsal dengan baik, maka dibutuhkan beberapa aspek pendukung seperti kondisi fisik dan psikologis yang baik, kualifikasi pelatih, program dan metode latihan, teknik, taktik serta sarana dan prasarana yang menunjang selama mengikuti latihan. Kemampuan dasar bermain futsal sangat diperlukan untuk dapat mengetahui seberapa besar para atlet memiliki suatu keinginan untuk melakukan keterampilan latihan; menendang bola, menyundul bola, lemparan kedalam dan menjaga gawang, sehingga atlet mampu memberikan suatu kontribusi penampilan gerak yang khususnya dalam cabang olahraga futsal.

Syafruddin (2011:57) mengemukakan "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan atau ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, yaitu teknik, taktik, mental dan terutama kondisi fisik.

Lebih lanjut, Irawadi (2011:3) mengemukakan bahwa "Kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental". Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet futsal dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi (Atradinal, 2018). Olahraga yang dimaksudkan disini adalah olahraga permainan futsal, artinya olahraga permainan futsal juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Komponen kondisi fisik khusus dalam futsal yang dimaksudkan disini adalah daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan.

Sebagai anggota dari sebuah tim, pemain memiliki peranan rangkap. yaitu pemain futsal harus memenuhi syarat yang baik sebagai individu maupun sebagai anggota tim. artinya sebagai individu seorang pemain harus dapat menguasai

teknik-teknik yang ada di dalam permainan futsal dan sebagai anggota dari tim seorang pemain tersebut harus dapat bermain secara bersama-sama untuk membentuk sebuah tim yang tangguh selain itu tidak lupa pula pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik dan bagus pula dikarenakan futsal salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang bagus.

Permainan futsal menuntut seorang pemain untuk dapat selalu bergerak yang mana membutuhkan daya tahan fisik yang bagus, futsal pun merupakan permainan yang memperagakan permainan dengan menggunakan gerakan-gerakan eksplosif dan cepat, permainan dengan gerakan yang cepat yang membutuhkan kecepatan, permainan yang membutuhkan kelincahan untuk dapat menggiring bola dengan baik dan dapat mengelabui serta meninggalkan lawan, dan permainan yang memperagakan *passing* dengan keras dan akurat yang membutuhkan kekuatan otot tungkai.

Teknik permainan merupakan komponen yang sangat penting dalam bermain futsal. Maka agar pemain dapat bermain dengan baik harus dibekali dengan skill atau teknik dasar yang baik. Adapun teknik dasar dalam permainan futsal menurut Justinus Lhaksana (2012) dalam Badaru (2017: 11) adalah, mengumpan (*passing*), menahan (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

Passing merupakan teknik dasar yang begitu dominan dilakukan oleh setiap pemain futsal. Teknik ini sangat dibutuhkan dan harus dikuasai oleh setiap pemain karena di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat. Untuk menguasai passing diperlukan penguasaan gerakan sehingga tepat pada sasaran yang ditujukan (Riyadi, 2013: 12)

Dalam mewujudkan prestasi olahraga futsal, faktor kondisi fisik setiap pemain akan mempengaruhi bagaimana seorang pemain tampil di lapangan dan demikian juga akan mempengaruhi teknik, taktik dan mental. Syarat fisik adalah keadaan yang mencakup factor kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, daya tahan serta kelincahan.

Daya tahan merupakan kemampuan seseorang memakai sistem pernafasan serta aliran darah secara efektif serta efisien saat melakukan aktifitas. Atlet futsal sangat dituntut untuk mempunyai tingkat ketahanan yang bagus. Hal itu disebabkan karena futsal merupakan termasuk olahraga berat. Selanjutnya untuk komponen syarat fisik yang diperlukan dalam pemain futsal yaitu koordinasi mata kaki. Koordinasi mata kaki merupakan kemampuan seseorang untuk mengkoordinasikan mata (pandangan) dengan kaki untuk menghasilkan suatu gerakan yang efektif.

Maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang baik dapat menunjang pemain futsal dalam menguasai teknik-teknik permainan futsal. Karena teknik

merupakan salah satu yang harus dikuasai oleh pemain, oleh sebab itu diperlukan latihan yang berulang-ulang (*continuu*) untuk dapat menguasainya, dengan demikian kondisi fisik yang baik akan menunjang latihan dan pemantapan teknik terutama untuk teknik *passing*.

Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat berkembang. Maka tidak diragukan lagi bahwa olahraga futsal sudah menjamur diseluruh daerah. Berdirinya klub-klub futsal menandakan bahwa olahraga futsal sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu klub daerah, desa atau sekolah-sekolah. Salah satu diantaranya di SMP N 22 Kota Padang.

SMP N 22 Kota Padang merupakan salah satu sekolah yang terletak di Sumatera Barat, dimana siswa nya banyak menggemari olahraga futsal dan juga di dukung oleh sekolah dengan membentuk ekstrakurikuler futsal. Sehingga para siswa dapat mengimplementasikan hobinya dengan bermain futsal dan mengasah kemampuannya dengan berlatih secara terus menerus oleh pelatih futsal yang disediakan oleh sekolah. Sehingga dapat melatih kondisi fisik pemain agar dapat melakukan teknik bermain yang baik dan benar. Akan tetapi, dari observasi yang dilakukan peneliti di SMPN 22 Kota Padang, bahwa belum diketahuinya kondisi fisik atlet futsal SMP N 22 Kota Padang. Sehingga menyulitkan pemain futsal untuk melakukan teknik *passing* yang cepat, baik, dan akurat.

Melihat uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk berprestasi di dalam bidang olahraga futsal kondisi fisik pemain futsal mempengaruhi prestasi, terutama berkenaan dengan daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kecepatan. Karena mustahil rasanya seorang atlet dapat menguasai teknik dasar dalam permainan futsal dengan baik dan bagus tanpa memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik. Dan menurut hasil tinjauan dan hasil wawancara yang peneliti lakukan belum diketahuinya kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang, Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Studi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Negeri 22 Kota Padang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, permasalahan yang dialami oleh pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang, jika ditelusuri lebih dalam terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain. Faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik meliputi, Daya tahan, Kecepatan, Kelincahan, dan Daya ledak otot tungkai
2. Keterampilan Teknik
3. Keterampilan Taktik
4. Kemampuan Mental

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, terlihat variable yang mempengaruhi permasalahan dalam penelitian ini. oleh sebab itu, penulis menyadari dengan keterbatasan kemampuan, waktu, dan tenaga yang dimiliki, maka masalah penelitian ini terbatas kepada “Kemampuan Kondisi Fisik Pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang” yang terdiri :

1. Daya Tahan Aerobik
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Daya Ledak Otot Tungkai

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahan pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kelincahan pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang?
4. Bagaimana tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui daya tahan pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang.
2. Untuk mengetahui kelincahan pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang
3. Untuk mengetahui kecepatan pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang
4. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai pemain futsal SMP Negeri 22 Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan oleh berbagai pihak diantaranya yaitu bagi:

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Diharapkan dapat menjadi sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya futsal.
3. Untuk bahan pedoman bagi pelatih futsal dalam latihan meningkatkan kondisi fisik SMP Negeri 22 kota padang.
4. Sebagai referensi bagi peneliti lainnya, yang juga berminat meneliti tentang kondisi fisik pada khususnya.

5. Bagi Penulis, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan penulis tentang kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 22 di kota Padang.
6. Bagi Mahasiswa, dapat digunakan sebagai masukan untuk latihan kondisi fisik.