

**“TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL CCB
KOTA PADANG”**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga
(S1)*



**OLEH:
RANDI SAPUTRA
16086388/2016**

**PROGRAM STUDI PENJAS KESREK
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL CCB KOTA PADANG

Nama : Randi Saputra
NIM : 16086388
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2022

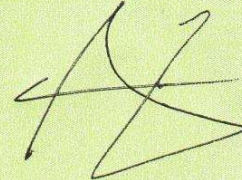
Mengetahui:

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Dr. Deswandi, M.Kes., AIFO
NIP.196207021987031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal CCB Kota Padang
Nama : Randi Saputra
NIM : 16086388
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

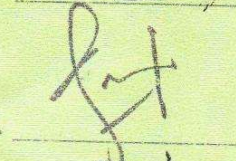
1. Pembimbing : Dr. Deswandi, M.Kes., AIFO

1.



2. Anggota : Dr. Emral, M.Pd

2.



3. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal CCB Kota 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 kepastakaan.
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 2022
Yang membuat pernyataan



Randi Saputra
16086388/2016

ABSTRAK

Randi Saputra. 2021. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal CCB Kota Padang”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet futsal CCB kota padang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet futsal CCB kota Padang sebanyak 25 orang atlet sementara penentuan sampel menggunakan purposive sampling sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan adalah Yo - Yo Intermittent Recovery test, Sprint 30 meter, Zig-Zag Run dan Standing Board Jump. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan tabel klasifikasi.

Penelitian pada atlet futsal CCB kota Padang menunjukkan hasil 1) Kemampuan Daya Tahan *Aerobic* rata-rata dimiliki atlet Futsal CCB Kota Padang adalah 44.02 ml/kg/min tergolong kategori kurang. 2) Kemampuan Kelincahan rata-rata dimiliki atlet Futsal CCB Kota Padang adalah 18,1 detik tergolong kategori kurang. 3) Kemampuan Kecepatan rata-rata dimiliki atlet Futsal CCB Kota Padang adalah 4,88 detik tergolong kategori kurang. 4) Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai rata-rata dimiliki atlet Futsal CCB Kota Padang adalah 192 Cm tergolong kategori kurang. Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu, semua atlet futsal CCB kota Padang memiliki tingkat kondisi fisik yang kurang baik.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet 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 **”Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal CCB Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan 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. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, Sekretaris Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes AIFO , Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Emral, M.Pd, Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd Tim Penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Pendidikan Olahraga tahun 2016 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. 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, November 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR ISI	i
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI.....	13
A. Kajian Teori	13
B. Covid 19.....	35
C. Kerangka Konseptual.....	38
D. Hipotesis Penelitian	40
BAB III PEMBAHASAN	41
A. Jenis Penelitian	41
B. Defenisi Operasional.....	41
C. Populasi dan Sample.....	42
1. Populasi.....	42
2. Sample.....	43
D. Variable Penelitian.....	43
E. Instrumen Penelitian	43
1. Daya Tahan Kardiovaskuler.....	43
2. Kecepatan.....	46
3. Kelincahan.....	47
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	48
F. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN	52
A. Deskripsi Data.....	52
1. Daya Tahan <i>Aerobic (Vo2max)</i>	52
2. Kelincahan(<i>Agility Run</i>).....	54
3. Kecepatan (<i>sprint 30m</i>).....	55
4. Daya ledak otot tungkai (<i>standing board jump</i>)	57
B. Pembahasan	58
1. Daya Tahan Aerobik	59
2. Kelincahan.....	60
3. Kecepatan.....	62
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
Daftar Pustaka	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari program Pemerintah Republik Indonesia. Hal ini sesuai dengan tujuan dari Keolahragaan Nasional yang tercantum dalam Undang Undang RI No. 03 Tahun 2005 BAB I pasal I butir 3 tentang sistem Keolahragaan Nasional menyatakan:

“Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang salinterkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuanyang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”. (2007: 3)

Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya mendapat dorongan dari semua pihak, dimulai dari tingkat nasional sampai ke tingkat daerah, Semua pihak yang terkait dalam peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya saling membantu demi kemajuan olahraga Indonesia. Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya dimulai dari organisasi olahraga yang professional, tenaga pelatih yang baik, sarana dan prasarana yang lengkap dan pembinaan atlet yang terlaksanakan dengan baik, olahraga dapat membangkitkan kebanggaan daerah nasional dan internasional. Pembangunan dan perkembangan olahraga perlu mendapatkan perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis dalam pembangunan daerah hingga nasional.

Cabang Futsal merupakan olahraga yang sedang populer dan banyak di minati oleh masyarakat di berbagai kalangan, anak-anak, remaja maupun orang dewasa terlibat dalam olahraga ini, baik sekedar untuk hiburan supaya menyehatkan maupun untuk mencapai prestasi. Hal ini dapat dilihat melalui animo masyarakat yang begitu besar dalam mengikuti kompetisi futsal yang dia adakan di berbagai instansi, organisasi dan daerah. Perkembangan olahraga futsal yang begitu pesat mendorong banyak orang untuk membuat berbagai klub futsal.

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 di perlukan 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 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 kelincihan 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.

Dalam permainan futsal pada prinsipnya ada beberapa yang harus dipahami, yakni siapa, apa, dimana, kapan, mengapa, dan bagaimana pada saat pertandingan. Pada hakikatnya futsal itu olahraga beregu, maka siapa yang akan melakukan pergerakan, aksi apa yang akan dilakukan oleh pemain tersebut (lateral, lurus, atau finta), lalu dimana pergerakan itu akan dilakukan (zona lawan, setengah, atau zona sendiri) yang tujuannya untuk membongkar pertahanan lawan, dan bagaimana cara agar pergerakan tersebut dapat terjadi (go come, paralella, diagonalle, dll). Menurut Asmar Jaya (2008, hlm 59-60) prinsip dasar permainan futsal dibagi menjadi dua yaitu penyerangan dan pertahanan. Dijelaskan bahwa: (1) Attack (Penyerangan) Kontrol bola adalah

kunci sukses dalam suatu penyerangan. Umpan-umpan bola serta kerjasama antar pemain dalam setiap tim merupakan elemen yang sangat penting dalam penyerangan. Pergerakan tanpa bola juga merupakan elemen penting lainnya. Coba untuk selalu memberikan umpan bola kepada teman satu tim menggunakan lebih dari satu cara atau model sehingga umpan-umpan bola bisa lebih bervariasi, ada banyak model penyerangan dalam futsal yang penting jangan bermain terlalu kaku gunakan imajinasi, spontanitas, skill, dan kreatifitas. Pola penyerangan yang umum dipakai adalah 2-2 (kotak), 3-1 dan 4-0. (2) Defence (Pertahanan) objektivitas sebuah pertahanan dalam futsal adalah mencegah lawan dalam membobol gawang tim, selain itu juga berusaha merebut bola dari lawan. Dua hal ini saling berhubungan dan sangat erat kaitannya. Banyak pemain futsal melakukan tendangan ke arah gawang di daerah "D Zone" maka dari itu daerah ini harus dijaga ketat. Area tengah harus menjadi perhatian penuh dibanding area samping karena proses terjadinya gol banyak tercipta dari tengah. Dua sistem pertahanan yang sering dipakai dalam futsal adalah 2-2 (bentuk kotak) dan 1-2-1. Penjaga gawang menjadi baris terakhir dalam menjaga pertahanan dan harus lebih agresif dalam menghalau bola dari serangan lawan.

Berikutnya, Menurut Justinus Lhaksana (2011, hlm. 69-70) strategi dalam futsal dapat dijelaskan dalam tiga bagian, diantaranya: (1) Pergantian dari Bola Lawan ke Bola Kita dan Bola Kita ke Bola Lawan (Transisi). Didalam permainan futsal pelatih dan pemain harus mengenal empat momentum, diantaranya pergantian dari bola lawan ke bola kita, dan

pergantian dari bola kita ke bola lawan. (2) Pergantian dari bola lawan ke bola kita pada sistem ini satu tim harus memiliki kemampuan mengorganisir dalam menggunakan ruangan yang ada di lapangan. Contohnya, saat kita bermain dengan sistem 1-2-1 dan tim mendapatkan bola, saat itu pula pemain harus mampu memosisikan dirinya untuk sebuah counter attack. Penjaga gawang juga harus turut beraksi cepat, misalnya dengan melempar bola kepada striker di depan. Biasanya ruang kosong terjadi di daerah samping. (3) Pergantian dari bola kita ke bola lawan jika kita bermain dengan sistem 1-2-1 dan kehilangan bola, pemain lini belakang jangan mundur, tetapi maju ke depan untuk menahan lawan sekejap. Tujuannya agar rekannya mendapatkan waktu beberapa detik untuk kembali memperkuat daerah pertahanan. Dalam konteks diatas baik strategi penyerangan maupun pertahanan dalam futsal, keduanya sangat berkaitan erat. Strategi harus dimiliki oleh seorang pelatih untuk menambah kekuatan tim dalam bermain futsal.

Dalam permainan futsal yang ukuran lapangnya kecil akan banyak terjadi transisi dari bertahan ke menyerang dan sebaliknya. Maka dari itu semua pemain harus siap memosisikan dirinya untuk langsung menyerang atau bertahan dengan cepat. Kiper pun ikut berperan dalam transisi ini karena kiper dapat menciptakan peluang, ketika bertahan ke menyerang dengan lemparannya ke daerah depan yang kosong secepat-cepatnya.

Pada saat ini sedang ada nya pandemi *Coronavirus Disease (COVID-19)* yang melanda dunia, termasuk Indonesia, memunculkan keresahan di tengah masyarakat. Tingkat penularan yang cepat dan belum tersedianya obat

penyembuh dan vaksin klinis untuk penyakit ini membuat pemerintah harus melakukan tindakan preventif sosial untuk mencegah banyaknya penduduk yang terinfeksi. Sejak diumumkannya kasus pertama di Indonesia pada awal Maret 2020, pemerintah menyiapkan rancangan kebijakan berskala luas di seluruh lini kehidupan masyarakat. Di antara kebijakan tersebut adalah social distancing atau Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), *work from home* dan *school from home*. Kebijakan-kebijakan tersebut bertujuan untuk menekan mobilitas penduduk untuk meminimalkan penambahan jumlah kasus harian COVID-19 sebagaimana kesimpulan sementara pada kebijakan serupa di beberapa negara lain di dunia hal ini juga berefek kepada dunia perolahraga dimana membuat sulitnya pelaku olahraga untuk melakukan latihan dikarenakan adanya peraturan dari pemerintah untuk menerapkan protocol kesehatan dan *physical distancing* hal ini menyebabkan kurangnya jadwal latihan dan kurang maksimalnya jadwal latihan pelaku olahraga.

CCB Kota Padang adalah salah satu klub futsal yang ada di Kota Padang. Klub ini sempat menorehkan pretasi yang gemilang pada setiap turnamen yang diikuti. Salah satunya prestasi yang sangat membanggakan bagi CCB Padang menjadi runner up pada turnamen Liga Futsal Nusantara pada tahun 2019 yang di selenggarakan dilapangan Rafhely Futsal Kota Padang. Namun untuk mempertahankan semua prestasi yang telah diraih sekarang ini tentunya diperlukan latihan yang lebih keras dan peningkatan. Tetapi pada saat masa pandemi ini CCB futsal Padang mengalami kesulitan dalam latihan, disebabkan adanya protokol kesehatan yang menghambat jam

latihan pada atlet futsal CCB futsal padang. Tidak adanya jam latihan maka membuat penurunan pada kondisi fisik atlet futsal CCB kota Padang, alhamdulillah masa pandemi tidak berlangsung lama dengan adanya masa New Normal. Pada sesi latihan pertama pada masa era new normal para pemain CCB futsal kota padang sering mengalami kelelahan, disebabkan kurangnya jam latihan pada saat era pandemi terjadi. Para pemain CCB futsal tidak konsisten dalam menampilkan taktik dan tekni dalam futsal, seperti menurunnya kualitas teknik passing, teknik shooting, yang paling besar turunnya kondisi fisik para pemain CCB futsal kota padang.

Tabel 1. Daftar Kejuaraan yang diikuti CCB Futsal Kota Padang

No	Pertandingan yang diikuti	Waktu	Hasil Yang Dicapai
1	Berberas Cup Solok	2018	Juara 1
2	Liga Nusantara Futsal	2019	Juara 2
3	Young Futsal U-20	2020	Penyisihan Grup

Sumber : CCB Futsal Kota Padang

Berdasarkan observasi peneliti pada hari Minggu tanggal 25 Oktober 2020 bersama Sigit Beki Sulistiyono (Pelatih CCB Futsal Kota Padang) melakukan pertandingan uji coba melawan My Team Futsal Padang dilapangan Rafhely By Pass Padang. CCB Futsal Padang belum berhasil mencapai hasil yang memuaskan karena faktor kondisi fisik atlet. Terlihat pada saat pertandingan atlet hanya mampu menunjukkan permainan yang prima di babak pertama saja. Pada babak kedua terlihat daya tahan atlet sudah menurun, para atlet merasa lelah untuk mengimbangi permainan lawan, umpan-umpan maupun tendangan yang dilakukan atlet juga tidak kuat dan

arahnya cenderung jauh dari sasaran. Kecepatan atlet juga terlihat menurun pada saat tim lawan melakukan serangan balik ke daerah pertahanan, dan juga kelincuhan atlet pada saat menggiring bola sudah tidak berjalan dengan baik sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan. Dengan kehabisan stamina dan tempo permainan yang menurun dari CCB Futsal Padang untuk mengimbangi permainan lawan tersebut, Sehingga lawan berhasil mencetak gol dan CCB Futsal Padang mengalami kekalahan. Jika hal ini dibiarkan berlarut-larut tanpa ditangani dengan baik maka prestasi atlet akan sulit mencapai hasil yang diharapkan.

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, kelincuhan, 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 pula serta dengan adanya protokol kesehatan yang telah di tentukan oleh pemerintah untuk menjaga jarak dan menjauhi kerumunan maka hal ini menyebabkan kurangnya jadwal latihan atlet futsal CCB Futsal Kota Padang. Dan menurut hasil tinjauan dan hasil wawancara yang peneliti lakukan terdapatnya penurunan kondisi fisik atlet futsal CCB Futsal Kota Padang, Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal CCB Kota Padang”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kondisi fisik, meliputi :

- a. Daya tahan
- b. Kecepatan
- c. Kelincahan
- d. Daya ledak otot tungkai

2. Keterampilan teknik

3. Taktik

4. Mental

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, terlihat bahwa permasalahan dalam penelitian ini sangat luas. oleh sebab itu, penulis menyadari dengan keterbatasan kemampuan, waktu, dan tenaga yang dimiliki, maka masalah penelitian ini terbatas kepada “Tinjauan Kondisi Fisik atlet futsal CCB Padang” :

1. Daya Tahan Kardio Vaskuler
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 atlet futsal CCB Kota Padang ?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan atlet futsal CCB Kota Padang ?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kelincuhan atlet futsal CCB Kota Padang ?
4. Bagaimana tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet futsal CCB 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 atlet futsal CCB Kota Padang.
2. Untuk mengetahui kelincuhan atlet futsal CCB Kota Padang
3. Untuk mengetahui kecepatan atlet futsal CCB Kota Padang
4. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet futsal CCB 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 club Futsal di 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 atlet futsal di kota Padang.
6. Bagi Mahasiswa, dapat digunakan sebagai masukan untuk latihan kondisi fisik.