

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 12 PADANG

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RIAN
NIM.19086239**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

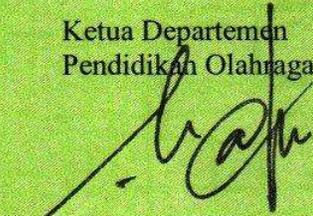
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL
SMA NEGERI 12 PADANG**

Nama : Rian
NIM / BP : 2019/19086239
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Defartemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

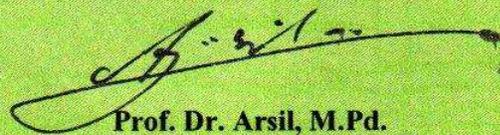
Padang, Juli 2023

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Disetujui oleh,
Pembimbing,



Prof. Dr. Arsil, M.Pd.
NIP. 196003171986021002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rian
NIM : 19086239

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

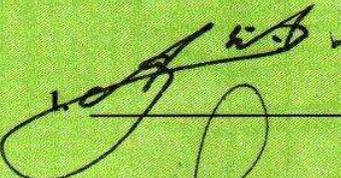
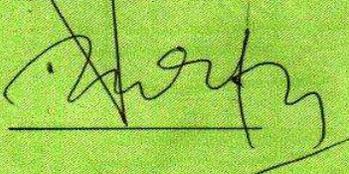
TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 12 PADANG

Padang, Juli 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Arsil, M.Pd
2. Anggota : Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd
3. Anggota : Dr. Eldawaty, MH.Kes

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Sma Negeri 12 Padang**”, ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Juli 2023

Yang membuat pernyataan



RIAN
NIM.19086239

ABSTRAK

Rian. 2023. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 12 Padang

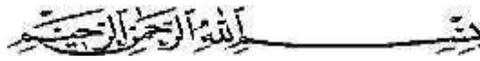
Masalah dalam penelitian ini adalah diduga menurunnya performa pemain saat melakukan pertandingan, hal ini diduga dipengaruhi oleh kemampuan kondisi fisik pemain kurang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 12 Padang

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2023 di lapangan Aya futsal, Kurao Pagang, Kecamatan Nanggalo, Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMA Negeri 12 Padang yang berjumlah 20 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. Instrument penelitian ini menggunakan 1) T Test kelincahan, standing broad jump, lari sprint 30 meter, dan yoyo intermitten recovery test. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif menggunakan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

Hasil penelitian adalah: 1) Daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA Negeri 12 Padang rata-rata sebesar 180,35 cm berada pada kategori cukup, 2) Kecepatan pemain futsal SMA Negeri 12 Padang rata-rata sebesar 4,33 detik termasuk kategori baik, 3) Kelincahan pemain futsal SMA Negeri 12 Padang rata-rata 10,49 detik berada pada kategori baik, 4) Daya tahan pemain futsal SMA Negeri 12 Padang rata-rata 896 meter berada pada kategori baik 5) Kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 12 Padang berada pada kategori cukup baik

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Daya ledak, Kecepatan, Kelincahan, Daya tahan

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. Atas berkah dan hidayah-nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 12 Padang". Shalawat beriring salam penulis ucapkan kepada nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini. Skripsi ini dibuat 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 baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua Ayahanda Ermanto dan Ibunda Murni yang sangat saya cintai, yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian fasilitas yang ada untuk penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ikhsan, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan

4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Arsil, M,Pd dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini berupa nasehat, saran, dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd dan Ibu dr. Eldawaty, MH.Kes , dosen penguji yang telah memberikan kritikan, masukan serta saran kepada penulis dalam penulisan skripsi.
7. Bapak dan Ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
8. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan.
9. Bang Anang Surahmad selaku pelatih SMA Negeri 12 Padang yang telah berpartisipasi membantu peneliti dalam melakukan penelitian.

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

Padang, Juli 2023

Rian
NIM.19086239

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Futsal.....	10
2. Kondisi Fisik.....	13
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis Penelitian	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
C. Populasi Dan Sampel.....	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel	22
D. Definisi Operasional	23
E. Jenis dan Sumber Data	23
1. Jenis data.....	23
2. Sumber data	23
F. Instrument Penelitian.....	23

G. Teknik Pengumpulan Data	24
1. Daya Ledak Otot Tungkai dengan Standing Broad Jump	24
2. Tes Kecepatan (Arsil, 2018:103)	25
3. Mengukur kelincahan dengan menggunakan tes T-Test	26
4. Mengukur daya tahan diukur tes (Yoyo Intermittent Test)	27
H. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Deskripsi Data	32
1. Daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA Negeri 12 Padang	32
2. Kecepatan pemain futsal SMA Negeri 12 Padang	33
3. Kelincahan pemain futsal SMA Negeri 12 Padang	35
4. Daya tahan pemain futsal SMA Negeri 12 Padang	36
B. Pembahasan	38
1. Daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA Negeri 12 Padang	38
2. Kecepatan pemain futsal SMA Negeri 12 Padang	39
3. Kelincahan pemain futsal SMA Negeri 12 Padang	42
4. Daya tahan pemain futsal SMA Negeri 12 Padang	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi Daya Ledak otot tungkai.....	24
2. Norma tes lari sprint 30 meter.....	26
3. Norma Standarisasi untuk kelincahan dengan T test	27
4. Daya Tahan <i>Yo-yo Intermittent Test</i>	29
5. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Pemain Futsal SMA Negeri 12 Padang	32
6. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain Futsal SMA Negeri 12 Padang	34
7. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 12 Padang	35
8. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan aerobik Pemain Futsal SMA Negeri 12 Padang	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori.....	21
2. Tes daya ledak otot tungkai (Standing broad jump)	24
3. Tes Kecepatan lari 30 meter.....	25
4. Bentuk Pelaksanaan T test	27
5. Yo-yo Intermittent Recovery Test level	28
6. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal SMA Negeri 12 Padang	33
7. Histogram Data Kecepatan Pemain Futsal SMA Negeri 12 Padang	35
8. Histogram Data Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 12 Padang	36
9. Histogram Data Daya tahan aerobik Pemain Futsal SMA Negeri 12 Padang ..	38

BAB I 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 digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja. Dengan melakukan aktivitas olahraga bisa mendapatkan prestasi dan dapat membanggakan daerah tempat tinggal, bangsa dan negara, melalui bermacam event baik tingkat nasional maupun internasional. Untuk mencapai hal tersebut tentunya dengan proses pembinaan olahraga yang dilakukan seperti program latihan yang rutin dan benar.

Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak yang positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara. Dalam undang-undang RI. No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional BAB II, pasal 4 dikemukakan : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Menurut Agus (2015) bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan internal. Faktor

eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis). Berdasarkan kutipan di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik dan taktik sesuai dengan cabang yang diminatinya, mempunyai mental yang baik, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Tanpa kondisi yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal. Kondisi fisik yang baik juga berhubungan erat, sebab kondisi fisik adalah suatu basis di dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental.

Berdasarkan kutipan di atas, maka olahraga merupakan salah satu tujuan yang akan dicapai dengan usaha, serta pembinaan dan pengembangan olahraga termasuk upaya meningkatkan kualitas manusia. Kegiatan olahraga diharapkan menciptakan semangat bagi seluruh masyarakat secara umum. Sehingga dapat memperoleh peningkatan prestasi olahraga dan dapat mengembangkan negara Indonesia. Terkait dengan itu terdapat beberapa cabang olahraga yang menimbulkan rasa kesenangan bagi masyarakat. Contoh salah satu cabang olahraga tersebut adalah olahraga futsal.

Menurut Marhaendro (dalam Hanafi 2015:92) futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepakbola, tetapi hanya lima pemain di mana dua tim memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukkan bola. Adapun menurut Saryono (dalam Ardiansyah 2016:21) futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Olahraga futsal merupakan suatu permainan regu yang sangat menarik dan termasuk ke dalam kelompok permainan menyerang dan bertahan. Permainan futsal modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Secara sederhana, futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung didalam sebuah tim demi mencapai kemenangan.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental. Seberapa besar penting dan pengaruh terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga yang dilakukan. Kondisi fisik sangatlah dibutuhkan dalam semua cabang olahraga begitu juga dengan olahraga futsal.

Kondisi fisik yang baik sangat mendukung bagi keterampilan gerak pemain pada saat latihan maupun pada saat pertandingan berlangsung. Untuk mengembangkan atau meningkatkan fisik pemain, diperlukan suatu proses latihan yang teratur dan terprogram serta menjaga istirahat yang cukup. Dengan fisik yang baik akan lebih mudah dan sangat membantu pemain dalam melakukan aktifitas gerak dalam berolahraga.

Manurut Fahrizal (2011) “Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki.” Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet ialah kondisi fisik, sebab pemain dituntut untuk bermain cukup lama dan memerlukan energi ekstra. Sebaik apapun teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka sudah pasti prestasi yang diharapkan tidak akan dapat tercapai. Karena kondisi fisik merupakan suatu basis dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental. Kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang pemain yaitu daya ledak, kecepatan, kelincahan, daya tahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari.

Dari beberapa penjelasan diatas, maka disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 2x20 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan kondisi fisik, Jhonson dan Nelson dalam Arsil (1999) mengemukakan “perlunya dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik”. Menurut Rangga (2021) salah satu cabang olahraga yang berhubungan dengan olahraga aerobik adalah olahraga futsal. Setiap pertandingan yang diikuti seperti tournamen Pocari dan Hairdro 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.

Diduga bahwa permasalahan atas gagalnya team futsal SMA Negeri 12 Padang mempertahankan prestasinya adalah karena rendahnya kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 12 Padang. Hal ini terlihat saat mengikuti kejuaraan futsal, pemain futsal SMA Negeri 12 Padang mengalami kelelahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik saat bertanding. Pada babak pertama pemain futsal SMA Negeri 12 Padang dapat bermain dengan baik, namun pada babak berikutnya kondisi fisik pemain menurun yang menyebabkan menurunnya penampilan pemain dalam permainan dan tidak mempunya para pemain untuk dapat bermain secara konsisten dan maksimal selama dua babak. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan shotting bola ke gawang yang dilakukan para

pemain dengan mudah dapat dihadap oleh kiper team lawan, sehingga mempengaruhi penampilan pemain pada saat mencetak gol ke gawang lawan. Rendahnya kelincahan tubuh mengakibatkan dribbling yang dilakukan tidak terkontrol sehingga mengakibatkan bola sering terlepas dari penguasaan pemain atau menjadi kurang terarah sehingga serangan menjadi tidak berbahaya bagi lawan, bahkan bola sering kali bisa dengan mudah direbut oleh lawan.

Lebih lanjut rendahnya kecepatan berlari yang dimiliki pemain mengakibatkan terlambatnya pemain dalam melakukan pergerakan baik saat menyerang maupun saat bertahan. Begitu juga dengan passing yang dilakukan oleh pemain terlihat lemah sehingga passing dari para pemain beberapa kali dapat direbut oleh pemain lawan yang mana kita ketahui dalam permainan futsal sangatlah penting untuk dapat melakukan passing dengan keras, tepat dan akurat yang tentu saja membutuhkan kekuatan otot tungkai untuk dapat melakukan teknik tersebut. Hal ini tidak terlepas dari rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain, terutama pada tingkat daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Berdasarkan uraian diatas jelas prestasi pemain futsal SMA Negeri 12 Padang menurun, dan menurunnya prestasi tersebut diduga terjadi karena beberapa faktor. Faktor tersebut diantaranya, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Oleh sebab itu timbulah keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 12 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi masalah penelitian ini yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai dapat mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.
2. Kecepatan dapat mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.
3. Kelincahan dapat mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.
4. Daya tahan dapat mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.
5. Koordinasi dapat mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.
6. Motivasi dapat mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.
7. Program latihan dapat mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.
8. Mental Atlet dapat mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi masalah penelitian ini yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.
2. Kecepatan pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.
3. Kelincahan pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.
4. Daya tahan futsal SMA Negeri 12 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat daya ledak yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 12 Padang?
2. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 12 Padang?
3. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 12 Padang?
4. Bagaimana tingkat daya tahan yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 12 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat daya ledak yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.
2. Mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.
3. Mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.
4. Mengetahui tingkat daya tahan yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 12 Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana strata satu pendidikan olahraga.
2. Bagi penulis sebagai pengembangan ilmu, wawasan, dan pengalaman dalam penelitian khususnya futsal.
3. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.
4. Bagi siswa mampu mengetahui hasil daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, daya tahan dalam kondisi fisik Pemain futsal SMA Negeri 12 Padang
5. Bagi mahasiswa sebagai sumbangan bahan bacaan bagi peneliti yang akan datang