

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SEKOLAH  
MENENGAH KEJURUAN NEGERI 2 SOLOK**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai

Salah satu persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh :**

**ABDUL GAZI**

**NIM 20086002**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAHAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2024**

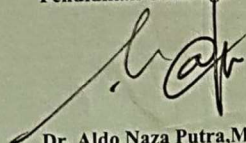
**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**UJIAN SKRIPSI**

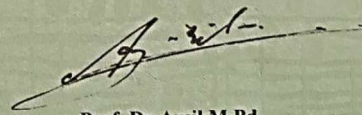
**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah Kejuruan  
Negeri 2 Solok  
**Nama** : Abdul Gazi  
**NIM** : 20086002  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, 20 Mei 2024

**Mengetahui :**  
**Kepala Departemen**  
**Pendidikan Olahraga**

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

**Disetujui :**  
**Pembimbing**

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

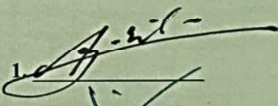

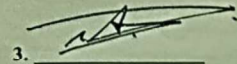
**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah  
Kejuruan Negeri 2 Solok**  
**Nama : Abdul Gazi**  
**NIM : 20086002**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Departemen : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, 20 Mei 2024**

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Prof. Dr. Arsil, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Solok”** adalah karya penulis sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan penulis sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya ataupun pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi penulis dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar kepustakaan.
4. Pernyataan ini penulis buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah penulis peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2024  
Yang membuat pernyataan



Abdul Gazi  
NIM. 20086002



## ABSTRAK

### **Abdul Gazi. 2024. “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Solok”.**

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu belum diketahui tingkat kondisi fisik pemain futsal Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Solok.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain futsal Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Solok yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah total sampling. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes daya tahan (*bleep test*), kecepatan ( lari sprint 60 meter), kelincahan ( *T-drill test*), dan tes daya ledak otot tungkai (*vertical jump*). Data dianalisis menggunakan persentase.

Hasil penelitian diperoleh : rata-rata daya tahan yang dimiliki pemain futsal Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Solok 40,42 tergolong kategori cukup, Rata-rata kecepatan yang dimiliki pemain futsal Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Solok 8,90 tergolong kategori sedang, Rata-rata kelincahan pemain futsal SMK N 2 Solok 11,70 tergolong kategori kurang, Dan rata-rata daya ledak otot tungkai pemain futsal SMK N 2 Solok 116 tergolong kategori sedang, kondisi fisik pemain futsal SMK N 2 Solok rata-rata 35,69 tergolong kategori sedang.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia dan juga kasih sayang-nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 2 SOLOK”.

Kemudian shalawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabiyullah Muhammad SAW yang telah membawa ummatnya dari zaman kegelapan yaitu zaman jahiliah kepada zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang sama-sama kita rasakan pada saat ini. Sehingga penulis dapat menuntut ilmu pengetahuan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Pada penulisan ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dan uluran tangan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati dan mengucapkan banyak-banyak terimah kasih yang sebesar-besar-nya kepada :

1. Kepada kedua orang tua almarhum ayah, ibu dan kakak saya yang telah mendidik dan membimbing saya sampai pada saat ini. Berkat do'a dari ibu melalui shalat aku bisa melewati halangan dan rintangan dalam skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku dekan Departemen Pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd., selaku ketua departemen pendidikan olahraga yang telah membantu kelancaran adminitrasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes, selaku pembimbing akademik yang banyak membantu memberikan masukan dan saran dalam menjalani perkuliahan
5. Bapak Prof. Dr. Arsil, M.Pd., selaku pembimbing pembimbing yang telah memberikan dalam proses penulisan skripsi.
6. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan bapak Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dan saran dalam penulisan skripsi.
7. Kepada bapak dan ibu dosen departemen pendidikan olahraga fakultas ilmu keolaharagaan universitas negeri padang ang telah memberikan ilmu selama mengikuti perkuliahan.
8. Kepada Kepala sekolah dan seluruh majelis guru SMK N 2 Solok yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian di sekolah tersebut.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semogah allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan Sarannya dimasa mendatang.

Padang, Mei 2024

Abdul Gazi

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>1</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>3</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>4</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>5</b>
A.Latar Belakang Masalah.....	4
B. Identifikasi Masalah .....	11
C. Pembatasan Masalah .....	11
D. Perumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>14</b>
A. Kajian Teori .....	14
1. Permainan Futsal.....	14
2. Teknik dasar permainan futsal.....	16
3. Peraturan Futsal .....	23
4. Kondisi Fisik Permainan Futsal .....	27
5. Komponen Kondisi Fisik Pada Permainan Futsal .....	30
B. Kerangka Berfikir .....	33
C. Pertanyaan Penelitian .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Jenis Penelitian .....	37
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel .....	37
D. Defenisi Operasional.....	38
E. Jenis Dan Sumber Data .....	39
F. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data .....	40



G. Teknik Analisis Data .....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
A. DEKRIPSI DATA.....	50
1. Daya tahan .....	50
2. Kecepatan.....	52
3. kelincahan .....	54
4. Daya ledak otot tungkai.....	55
B. PEMBAHASAN .....	59
1. Daya Tahan.....	59
2. Kecepatan.....	60
3. Kelincahan .....	61
4. Daya ledak otot tungkai.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Daftar Jumlah Pemain Futsal SMK 2 Solok.....	38
Tabel 2 <i>Norma standarisasi VO2 MAX dengan Bleep Test</i> .....	42
Tabel 3 <i>Norma Lari 60 meter</i> .....	44
Tabel 4 <i>Norma Tes T -test Of Agility</i> .....	47
Tabel 5 <i>Norma Power Otot Tungkai</i> .....	49
Tabel 6 Distribusi frekuensi Daya Tahan Pemain Futsal SMK N 2 Solok.....	51
Tabel 7 Distribusi Data Kecepatan Pemain futsal SMK N 2 Solok .....	52
Tabel 8 Distribusi Kelincahan Pemain Futsal SMK N 2 Solok .....	54
Tabel 9 distribusi daya ledak otot tungkai Pemain Futsal SMK N 2 Solok .....	56
Tabel 10 distribusi data kondisi fisik pemain futsal SMK N 2 Solok secara keseluruhan .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Teknik dasar mengumpan (passing) .....	18
Gambar 2 Teknik Dasar Menahan Bola ( <i>Control</i> ) .....	20
Gambar 3 Teknik Dasar Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ).....	21
Gambar 4 Teknik Dasar Menembak (Shooting).....	23
Gambar 5 Lapangan Permainan Futsal .....	25
Gambar 6 <i>Ukuran gawang futsal</i> .....	26
Gambar 7 Kerangka konseptual Kerangka Konseptual .....	35
Gambar 8 Lintasan Bleep Test .....	41
Gambar 9 <i>Bentuk pelaksanaan kecepatan lari (sprint) 60 meter</i> .....	43
Gambar 10 Lintasan T -test .....	46
Gambar 11 <i>Pelaksanaan test vertical jump</i> .....	48
gambar 12 Histogram Daya Tahan Pemain Futsal SMK N 2 Solok .....	52
gambar 13 Histogram Kecepatan Pemain Futsal SMK N 2 Solok.....	53
gambar 14 Histogram Kelincahan Pemain Futsal SMK N 2 Solok .....	55
gambar 15 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal SMK N 2 Solok....	57
gambar 16 Histogram kondisi fisik secara keseluruhan pemain futsal SMK N 2 Solok .....	59

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu aktifitas tubuh tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Olahraga sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Kegiatan ini biasanya dilakukan oleh semua kalangan, dimulai anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Olahraga juga merupakan aktifitas latihan fisik. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Banyak dari mereka yang tidak mengikuti perkembangannya dikarenakan terbatasnya informasi dan minimnya pelatihan yang dilakukan oleh induk organisasi olahraga di daerah sehingga sebagian dari mereka tidak mengetahui perubahan peraturan yang ada (Arsil, 2024).

Futsal merupakan salah satu cabang permainan olahraga yang tujuan utamanya mencari sebuah kemenangan dengan cara mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan berusaha mengantisipasi/ mencegah lawan supaya tidak mencetak ke gawang kita dengan tetap mengedepankan aturan-aturan yang dibuat pada cabang olahraga futsal. Futsal berasal dari bahasa spanyol yaitu futbol dan sala. Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan dapat dilakukan di ruang terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo,

Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia di gelar di Uruguay ( Jaya.A 2008: 1).

Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu relative lama. Futsal adalah aktifitas permainan yang dimainkan oleh lima lawan lima orang dalam durasi tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola relatif kecil dari permainan sepakbola. Yang mensyaratkan kecepatan bergerak menyenangkan serta aman dimainkan. serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya (Agus Suworo D.M, dkk 2009: 148). Kemudian dalam futsal passing harus tepat, dribbling harus cepat, jika ada ruang harus shooting dan Ketika melakukan transisi harus cepat. Prestasi futsal kalah ini Timnas futsal Indonesia terus menjadi unggulan juara di tingkat AFF dan Dalam Futsal World Ranking atau Ranking Futsal Dunia, terbaru Indonesia ada di peringkat 37, atau enam pada region. Sesuai dengan UU RI No. 11 tahun 2022 tentang Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Untuk mencapai prestasi tersebut perlu adanya pembinaan yang baik, pembinaan dalam olahraga futsal adalah Teknik, taktik, fisik. Teknik dalam permainan futsal antara lain ada passing, dribbling, heading, shooting, dan kontroling. Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan

adalah daya tahan (*endurance*) karena endurance merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja secara terus-menerus (Sajoto dalam Fathorrozi, 2013; 2). Daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*).

Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain diuntut untuk memiliki Tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan pada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain futsal yang harus terus bergerak. Untuk dapat melakukan itu, dengan jumlah waktu pertandingan 2x20 menit, untuk keseluruhan pemain supaya dapat menyelesaikan 2x20 menit tentu memerlukan kemampuan daya tahan. Kemudian kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah awal lokasi ke ruang yang telah ditentukan sebelumnya. Pemain dengan kelincahan yang baik akan muda menggiring bola dan mengelabui lawan mencari peluang untuk menciptakan gol. Sehingga pertahanan lawan dapat dirusak dan permainan dapat dikuasai dengan maksimal. Kecepatan adalah kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari dengan kecepatan di atas rata-rata. Peran penting kecepatan bagi permainan futsal untuk memainkan umpan-umpan pendek, umpan terobosan, danantisipasi serangan balik dari lawan. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga

maksimal. Dengan daya ledak otot tungkai yang baik, para pemain dapat bersaing dengan lawannya dalam memperebutkan bol. selain itu, daya ledak otot tungkai yang baik dapat melakukan shooting dengan keras untuk menciptakan gol.

Pada dasarnya olahraga futsal menuntut kondisi 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 pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kalah menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Menurut Lhaksana. J (2011: 16), sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa didadiri oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik.

Dalam kondisi fisik ada komponen yang menjadi pelengkap Menurut Justinus Lhaksana (2011: 12), melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (endurance), kekuatan (strength), kecepatan (speed). Menurut Subarjah (2013) dalam jurnal kresnapati dkk, (2020) menjelaskan kondisi fisik yang baik yaitu ada peningkatan dalam kemampuan



system sirkulasi dan kerja jantung. Terjadi peningkatan dalam dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya, akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik, waktu pemulihan akan lebih cepat apabila dibutuhkan kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen-komponen yang ada pada tubuh dan pada semua cabang olahraga komponen yang dibutuhkan tidaklah berbeda yang membedakan terdapat pada proses latihan komponen kondisi fisik yang diberikan akan lebih spesifik pada setiap cabang olahraga. Secara umum yang dominan komponen kondisi fisik yang semua ada pada cabang olahraga meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan(*speed*) daya tahan(*endurance*) kelincahan (*agility*) kelentukan (*flexibility*) koordinasi (*coordination*) reaksi (*reaction*).

Berdasarkan tinjauan di lapangan pada saat tim latihan penulis melihat latihan yang dilakukan 2x seminggu dimana menurut Djoko Pekik (2004 : 21) dalam satu kali latihan setidaknya ada materi latihan fisik selama 20 – 60 menit. Frekuensi latihan sebaiknya dilaksanakan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun untuk olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kondisi fisik perlu latihan 3 – 5 kali per minggu. Selain itu, program yang dibuat oleh pelatih tidak dijalankan dengan maksimal dan tidak teratur. Kemudian strategi yang telah diatur oleh pelatih tidak dijalankan dan dipraktikkan oleh pemain Ketika dalam pertandingan berlangsung. Selain itu, Teknik yang dimiliki oleh pemain tidak menunjang. Hal ini diamati Ketika seorang pemain melakukan shooting ke gawang lawan tidak satu pun yang on

target atau tidak terarah, passing yang dilakukan tidak tepat sasaran, Ketika melakukan dribbling selalu kena blok lawan, pada saat pivot dia kalah, Ketika sprint dengan lawan ketinggalan, dan Ketika bodi press dengan lawan selalu kalah.

Berdasarkan pantauan dan pengamatan penulis terhadap tim futsal SMK Negeri 2 Solok pada saat latihan dan di sertai wawancara dengan pelatih tim, prestasi tim ini masih belum memenuhi harapan. Hal ini dilihat dari hasil 3 pertandingan yang pernah diikuti oleh SMK 2 Solok selalu kalah diantaranya Ketika melawan Sma negeri 1 Solok pada turnamen Smandasum sport Competition SMK N 2 Solok kalah dengan skor akhir 0-2, kemudian pada turnamen gubernur CUP 7 di Solok Selatan Ketika melawan SMA N 12 Pekanbaru mereka juga kalah telak dengan skor akhir 1-4, dan turnamen terakhir yang diikuti SMK N 2 Solok adalah Smandasum sport competition yang diadakan oleh osis SMA N 2 Sumatra Barat di Gor Tanjung Paku Solok, mereka juga kalah telak Ketika bertanding melawan Sma N 2 Solok dengan skor akhir 0-4 kemenangan dimiliki oleh SMA N 2 Solok. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMK N 2 Solok”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak variabel yang mempengaruhi kemampuan atlet variable tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik atlet
2. Pogram latihan atlet
3. Pembinaan prestasi atlet yang masih kurang
4. Strategi
5. Taktik
6. Teknik
7. Motivasi
8. Sarana dan prasarana
9. Pelatih

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, banyaknya variabel yang mempengaruhi komponen – kondisi fisik sebagai berikut :

1. Kondisi fisik pemain futsal SMK N 2 Solok secara keseluruhan
2. Kecepatan ( *speed* )
3. Kelincahan ( *agility* )
4. Daya ledak otot tungkai
5. Kondisi fisik pemain futsal SMK N 2 Solok secara keseluruhan

#### **D. Perumusan Masalah**

Agar penelitian ini lebih fokus pada permasalahan yang diteliti, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kondisi fisik pemain futsal SMK N 2 Solok secara keseluruhan ?
2. Bagaimanakah kecepatan pemain futsal SMK N 2 Solok ?
3. Bagaimanakah kelincahan pemain futsal SMK N 2 Solok ?
4. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai pemain futsal SMK N 2 Solok ?
5. Bagaimanakah kondisi fisik pemain futsal SMK N 2 Solok secara keseluruhan ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Daya tahan umum pemain futsal SMK N 2 Solok
2. Kecepatan pemain futsal SMK N 2 Solok
3. Kelincahan pemain futsal SMK N 2 Solok
4. Daya ledak otot tungkai pemain futsal SMK N 2 Solok
5. Kondisi fisik pemain futsal SMK N 2 Solok secara keseluruhan

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Bagi pelatih, sebagai pedoman dan bahan masukan dalam meningkatkan kondisi fisik pemain.
2. Bagi para pemain dapat menjadi pedoman dalam peningkatan kondisi fisik.

3. Bagi penulis, sebagai kesempatan untuk mendapatkan pengalaman baik tentang kemampuan kondisi fisik dan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
4. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.