

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Negeri 3 Bukittinggi.

OLEH :Allan Dirga /2011

Berdasarkan dari pengamatan setiap pertandingan, pemain futsal SMP Negeri 3 Bukittinggi bermain cukup bagus pada awal pertandingan saja dan mengalami kelelahan pada menit-menit akhir babak permainan, itu disebabkan karena pemain menganggap lapangan terlalu kecil, setiap pemain terlalu sering berlari kesana kemari yang menguras tenaga, sehingga pemain mengalami kelelahan. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan daya tahan aerobik, kemampuan kekuatan, kemampuan kecepatan, dan kemampuan kelincahan pemain futsal SMP Negeri 3 Bukittinggi. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif di mana bertujuan mengungkapkan tingkat kondisi fisik pada setiap pemain futsal SMP Negeri 3 Bukittinggi. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan pemain futsal SMP Negeri 3 Bukittinggi yang terdaftar dan ikut aktif melakukan latihan SMP Negeri 3 Bukittinggi pada tahun ajaran 2010/2011. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII, karena mereka sudah bisa diberikan latihan kondisi fisik yang sesuai dengan konsep umum ilmu melatih. Kelas VII, mereka baru mengenal kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah sedangkan kelas IX program latihannya tidak berjalan dengan lancar lagi, karena kelas IX dibebaskan dari kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes. Tes diberikan sebelum melakukan kegiatan latihan futsal, dan tes tersebut dilakukan untuk melihat kondisi fisik masing-masing pemain futsal SMP Negeri 3 Bukittinggi. Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan dalam penelitian yang diajukan ini maka pengujian data yang sudah diperoleh akan dianalisis melalui teknik yang sesuai dengan jenis serta tujuan penelitian yaitu akan dianalisis menggunakan rumus $P = f/n \times 100\%$. Instrumen atau alat untuk mengumpulkan data pada penelitian ini masing-masing adalah :

- 1) Tes daya tahan aerobik, melakukan *Bleep Test* dengan rata-rata tingkat daya tahan 38.4 berada pada kategori sedang.
- 2) Tes kekuatan, menggunakan alat *Leg Dynamometer Test* dengan rata-rata 45,2 berada pada kategori sedang.
- 3) Tes kecepatan, menggunakan tes lari 50 Meter dengan rata-rata 7,1 berada pada kategori kurang.
- 4) Tes Kelincahan, menggunakan Tes *Dodging Run* dengan rata-rata 13.9 berada pada kategori sedang.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 3 Bukittinggi pada kategori sedang, sehingga masih perlu ditingkatkan lagi kemampuan kondisi fisik yang lebih baik untuk mencapai prestasi dalam bermain futsal.