TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 KOTA PADANG

SKRIPSI

Oleh:

AHMAD PAISAL
NIM: 18087056/2018

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	:	**Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakulikuler Futsal di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang**
Nama	:	Ahmad Paisal
NIM/ BP	:	18087056/ 2018
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan	:	Kepelatihan
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2022

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan

Dr. Donie,S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004

Disetujui oleh,
Pembimbing

Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd
NIP. 198509122014041001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ahmad Paisal

NIM/BP : 18087056/ 2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakulikuler Futsal di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang

Padang, Februari 2022

Tim Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Ronni Yenes, M. Pd	1.
2. Anggota	: Dr. Ishak Aziz, M.Pd	2.
3. Anggota	: Ikhwanul Arifan, M. Pd	3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

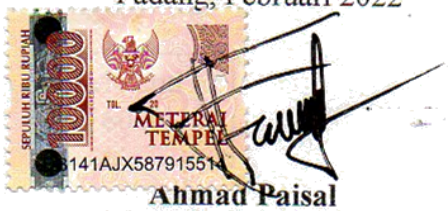
1. Karya tulis skripsi dengan judul "**Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakulikuler Futsal di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang").** adalah asli karya saya sendiri.

2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.

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 menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.

4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam 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, Februari 2022



Ahmad Paisal

NIM/BP.18087056/2018

ABSTRAK

Ahmad Paisal (2022) :Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakulikuler Futsal Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang yang menurun. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya prestasi siswa tersebut diantaranya kondisi fisik. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari 2022. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa ekstrakulikuler futsal yang aktif di MAN 2 Kota Padang yang berjumlah 20 orang. Sampel diambil seluruh siswa ekstrakulikuler futsal berjumlah 20 orang dengan cara *total sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen sebagai berikut: 1) *Standing Broad Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 2) Lari 60 Meter untuk mengukur kecepatan, 3) *Hexagonal Obstacle Test* untuk mengukur kelincahan, 4) *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan *aerobic*. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi.

Hasil penelitian tingkat kondisi fisik siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang menunjukkan bahwa: 1) Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet rata - rata T-Score 50,00 dikategorikan kurang. 2) Tingkat kecepatan yang dimiliki atlet rata - rata T-Score 49,81 dikategorikan cukup. 3) Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet rata - rata T-Score 4,99 dikategorikan kurang. 4) Tingkat daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet rata - rata T-Score 50,00 dikategorikan kurang.

Kata kunci : *Kondisi Fisik.Futsal*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Proposal ini, dengan judul **“** Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakulikuler Futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Pada**”.** Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis meyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Alm.Ayahanda dan Almh.ibunda yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
2. Saudara saya Rahma Sari Hutapea, Romaito Hutapea dan Zul Fahri Hutapea S.Pt yang telah memberi saya semangat dan perhatian lebih dalam proses pembuatan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram sebagai pembimbing pertama yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis Skripsi ini
4. Bapak Dr. Ronni Yenes S.Pd, M.Pd. sebagai pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis Skripsi ini
5. Bapak Dr. Izhak Aziz, M.Pd dan Bapak Ikhawanul Arifan, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan waktu dan kesempatan untuk memberikan masukan serta menguji sidang skripsi ini
6. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd. sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Bapak PELTU (Purn). Zainal Hutapea yang telah membantu saya secara finansial.

9. Linda Efia A.Md yang telah memberi dukungan dan kasih saying kepada saya saat perkuliahan.
10. Bapak AKBP (Purn). Deslim Ramli telah memberikan semangat, pengalaman dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
11. Kepala Madrasah Aliyah Negeri Bapak Drs. H. Akhri Meinhardi, M.M. yang telah memberikan saya izin melakukan penelitian di MAN 2 Kota Padang.
12. Pelatih ekstrakulikuler futsal kakanda Dwik yang telah mengawasi saya pada saat penelitian.
13. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skiripsi penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.
14. Rekan-rekan organisasi saya yaitu Badan Perwakilan Mahasiswa Fakutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang (BPM FIK UNP) yang telah berjuang bersama-sama.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga hasil skripsi nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Februari 2022

Ahmad Paisal
NIM. 18087056

DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **i**
KATA PENGANTAR ..... **ii**
DAFTAR ISI ..... **iv**
DAFTAR TABEL ..... **vi**
DAFTAR GAMBAR ..... **vii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **viii**
BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Pembatasan Masalah 7
D. Rumusan Masalah 8
E. Tujuan Penelitian 8
F. Manfaat Hasil Penelitian 9

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. KajianTeori 10
   1. Hakikat Olahraga Futsal 10
   2. Hakikat Kondisi Fisik 22
   3. Unsur Unsur Kondisi Fisik Dalam Olahraga Futsal 25
B. Penelitian Yang Relevan 31
C. Kerangka Konseptual 32
D. Pertanyaan Penelitian 34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 35
B. Tempat dan Waktu Penelitian 35
C. Populasi dan Sampel 35
D. Definisi Variabel 37
E. Teknik Pengumpulan Data 38
F. Instrumen Penelitian 39
G. Perlengkapan dan Pelaksanaan Tes 40
H. Teknik Analisis Data 48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 49
B. Pembahasan 56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 63
B. Saran 64

DAFTAR PUSTAKA 65

LAMPIRAN 71

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Data prestasi siswa ekstrakulikuler MAN 2 Kota Padang 5
2. Populasi 36
3. Norma daya ledak otot tungkai 41
4. Norma lari 60 meter 44
5. Norma *Hexagonal Obstacle Test* 45
6. Norma standarisasi VO2Max 48
7 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai 50
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan 51
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan 53
10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan *Aerobic* 55

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Kerangka Konsepsual 34
2. Tes Pelaksaan *Standing board jump* 41
3. Tes Pelaksanaan Kecepatan 44
4. Tes Pelaksanaan *Hexagonal Obstacle Test* 45
5. Tes Pelaksanaan *Multi Fitness Test* 48
6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai 51
7. Histogram Kecepatan 52
8. Histogram Kelincahan 54
9. Histogram Daya Tahan *Aerobic* 56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Penilaian *VO_2Max* 71
2. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai 75
3. Data Mentah Kecepatan 76
4. Data Mentah Kelincahan 77
5. Data Mentah Daya Tahan *Aerobic* 78
6. Dokumentasi Penelitian 79
7. Surat Izin Penelitian 84
8. Surat Balasan Penelitian 85
9. Surat Keterangan Validasi Alat Penelitian 86
10. Surat Keterangan Turnitin 87

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jiwa dan raga baik dari segi jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan olahraga yang berkelanjutan. Setiap Negara pasti akan memberikan yang terbaik untuk masyarakatnya terutama dalam mencapai sebuah prestasi,hal ini didukung kuat oleh landasan dari pemerintahan Indonesia yang didasarkan oleh Undang-Undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan nasional dengan pasal 20 ayat 2 dan 3 yang menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Berdasarkan landasan tersebut bahwasanya negara Indonesia mempunyai tujuan berolahraga yaitu sebagai wadah untuk mencapai yang namanya sebuah prestasi, prestasi tersebut bisa dicapai melalui metode pembangunan, pengembangan dan pembinaan. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga, perlu adanya pendekatan ilmiah (*scientific approach*) dalam penerapannya. untuk memperoleh prestasi apapun akan diberikan oleh pelatih dan manager club ataupun sekolah dalam mensupport ekstrakulikulernya.

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang sangat familiar atau popular di kalangan masayarakat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya tim atau club-club yang ada didaerah pedesaan maupun didaerah perkotaan. bermain futsal ini tidak terpaku pada usia dan jenis kelamin seseorang, semua orang berhak dan bisa untuk bermain futsal baik itu tingkat usia dari anak-anak, remaja sampai dewasa dan juga baik itu laki-laki dan perempuan karena pada saat ini pria dan wanita itu sama saja. Olahraga futsal dikatakan olahraga terkenal karena hal ini terbukti dari banyaknya pertandingan atau kompetisi yang dilakukan oleh masayarakat, bukan dari tingkat nasional bahkan di wilayah perdesaan, olahraga futsal sering juga dikompetisikan.

Futsal adalah olahraga yang hampir mirip dengan sepakbola,yang mana tujuan utamanya yaitu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan menghindari gawang dari kebobolan. dengan teknik yang hampir sama menyerupai sepakbola, banyak masyarakat yang mengganggap bermain futsal ini sama persir dengan sepakbola, memang itu benar tetapi ada perbedaan antara bermain futsal dan sepakbola, Futsal memiliki peraturan sendiri didalam permainan dimulai dari sarana dan prasarana sampai dengan peraturan permainan.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang pemain yang tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan cara memanipulasi bola dengan menggunakan kaki. bukan hanya lima pemain saja yang memiliki andil dalam permainan tetapi dalam tim juga terdapat beberapa orang pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi dengan garis, bukan net atau papan.

Futsal juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah “futsal” adalah istilah dari internasionalnya, berasal dari bahsa spanyol atau portugis,*futbol* dan *sala.* Olahraga Futsal sekarang lebih banyak digemari, dan juga disekolah sekarang futsal sudah masuk menjadi salah satu kegiatan ekstrakulikuler di sekolah, hal itu disebabkan oleh yang pertama, lapangan yang dibutuhkan sangat bisa dikondisikan, sehingga sekolah bisa menyediakan dengan menggunakan lapangan mutifungsi, selanjutnya peraturan yang terbatas, sehingga bisa membantu peserta didik dengan larangan-larangan atau batasan-batasan yang harus dipatuhi.

Kondisi fisik adalah suatu kesaatuan yang utuh dari beberapa komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, perlu diperhatikan dan harus ditingkatkan, maksudnya seluruh komponen yang ada harus dikembangkan melalui program-program latihan sesuai dengan kebutuhan atau porsi sesuai dengan cabang olahraganya. Kondisi fisik terbagi menjadi 2, yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum terdiri dari : kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Sedangkan contoh kondisi fisik khusus yaitu : daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, kekuatan kecepatan, daya tahan kelincahan, dll.

Setiap cabang olahraga memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda, namun dalam permainan futsal kondisi fisik yang dominan adalah daya ledak otot tungkai yang berguna untuk melakukan shooting, kemudian kecepatan yang berguna untuk melakukan sprint, selanjutnya kelincahan yang berguna untuk menggiring bola, dan daya tahan untuk mampu mengatasi kelelahan ketika saat bermain.

MAN 2 KOTA PADANG adalah salah satu sekolah tingkat menengah atas favorit di wilayah Sumatera Barat hal ini dibuktikan dengan banyaknya peserta didik yang berasal dari luar Kota Padang seperti Kabupaten Solok, Padang Panjang, Bukitttinggi, Pasaman Barat dan lain-lain. MAN 2 Kota Padang beralamat di Jl.Gajah Mada No.100, Gunung Pangilun Kode pos 25137. Sekolah ini letaknya strategis tepatnya dekat dengan kampus STKIP PGRI PADANG dan didepannya G Sport Center. MAN 2 KOTA PADANG terkenal dengan prestasi di bidang akademik dan prestasi diluar bidang akademik seperti kegiatan ekstrakulikulernya yaitu pramuka, seni dan olahraga.

Di dalam kegiatan ekstrakulikuler olahraga, banyak siswa yang telah menyalurkan minat dan bakatnya disekolah seperti bola volli, tenis meja, bola basket, futsal dan lain-lain. Ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang telah mengukir banyak prestasi di tingkat daerah maupun tingkat nasional hal ini dilihat dari keseriusan Kepala Sekolah MAN 2 Kota Padang dalam mendukung dan memberikan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai sehingga para peserta didik serius dan semangat dalam latihan dan mengukir banyak prestasi. Adapun prestasi-prestasi yang diperoleh oleh siswa ekstrakulikuler futsal MAN 2 Kota Padang sebagai berikut:

Tabel 1 : Data Prestasi Siswa Ekstrakulikuler Futsal MAN 2 Padang

Presatasi	Nama Kegiatan	Tingkat	Tahun
Juara I	Pocari Sweet (Futsal Champion Ship) Regional	Regional Sumatera	2018
Juara III	Lomba Futsal	Kota	2018
Juara I	Lomba Futsal Turnament De'Matino	Kota	2018
Juara I	Trophy bergilir direktur poltekpel kategori pelajar	Provinsi	2019
Juara I	Futsal Silver Qualification Hydrococo	Provinsi	2019
Juara I	Futsal Excellent	Kota	2019
Juara III	Futsal HIMKA	Kota	2019
	Lomba Futsal Runner Up Gold Qualification	Regional Sumatera	2019
Trophy Bergilir	Trophy Bergilir Lomba Labschool Competition 3	Kota	2019
Juara I	Lomba Labschool Competition 3	Kota	2019

(Sumber:MAN 2 Kota Padang)

Berdasarkan Prestsai-prestasi yang diperoleh dari tahun ke tahun bahwasanya sekolah MAN 2 PADANG memang mendukung kegiatan ekstrakulikuler dan latihan yang keras dilakukan peserta didik di saat latihan. Namun pada tahun 2020 seluruh kegiatan ekstrakulikuler di berhentikan sejenak karena pada saat ini Indonesia sedang mengalami maasalah yang besar yaitu melawan pandemic covid-19.

Terhitung pada maret 2020 WHO menetapkan covid 19 sebagai pandemi di tahun ini semua kegiatan baik itu sosial budaya, politik, keagamaan, kegiatan ekonomi termasuk pendidikan dilaksanakan secara online atau daring. dalam hal ini pemerintah indonesia melakukan beberapa kebijakan

seperti sosial dan physical distancing dan pembatasan sosial berkala besar (PSBB). Berdasarkan surat edaran yang dikeluarkan mentri oleh kementrian pendidikan dan kebudayaan Nomor : 36962/ MPK. A/ HK/ 2020 sebagaimana yang telah disebutkan, berisikan ketentuan tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat. Dengan kondisi seperti ini memberi dampak secara langsung yaitu pada dunia pendidikan, termasuk didalam kegiatan siswa di bidang ekstrakurikuler.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada team futsal MAN 2 Kota Padang yang berlangsung pada hari selasa tanggal 10 Agustus 2021 yang berlangsung pada saat jam extrakurikuler. Pada pertandingan persahabatan melawan tim lokal setempat penampilan atlet menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan babak pertama (20 menit awal), penampilan atlet bagus, pemain terkontrol, permainan lawan dapat diimbangi, tapi memasuki 10 menit akhir babak kedua terlihat penampilan atlet dalam keadaan sangat menurun seperti shooting yang tidak akurat, passing yang kurang tepat, mudah kelelahan serta penguasaan bola yang menurun (kosentrasi menurun). Dalam hal ini terdapat factor yang mempengruhi penampilan dalam pertandingan tersebut antara lain daya ledak kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan.

Berdasarkan kejadian yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa ekstrakulikuler belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakulikuler Futsal di MAN 2 Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini yaitu:

1. Kemampuan kondisi fisik bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang.
2. Kemampuan teknik bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang
3. Tingkat mental yang dimiliki bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang.
4. Kelengkapan sarana dan prasarana bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang.
5. Kualitas pelatih bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang.
6. Bentuk program latihan bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang .
7. Status gizi atlet bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang .
8. Dukungan pemerintah/ sekolah bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang, dan oleh karena keterbatasan peneliti, maka penelitian ini hanya dibatasi pada beberapa komponen kondisi fisik yang ada dalam futsal diantaranya daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, daya tahan (VO2Max).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat penulis simpulkan rumusan masalah yang akan di bahas yaitu :

1. Bagaimana tingkat daya ledak siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang?
2. Bagaimana Tingkat tingkat kecepatan siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang?
3. Bagaimana tingkat kelincahan siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang
4. Bagaimana tingkat daya tahan atau VO2Max Siswa Ekstrakulikuler Futsal di MAN 2 Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Didasarkan pada rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui tingkat daya ledak siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang
2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang
4. Untuk mengetahui tingkat daya tahan atau VO2Max siswa ekstrakulikuler futsal di MAN 2 Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi atlet futsal MAN 2 Kota Padang
3. Pemain sebagai masukan dalam melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet futsal MAN 2 Kota Padang
4. Sekolah sebagai bahan evaluasi terhadap pembinaan atlet futsal untuk meningkatkan prestasi
5. Perpustakaan jurusankepelatihan sebagai referensi atau bahan bacaan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah.