

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SEKOLAH MENENGAH  
ATAS NEGERI 1 SUNGAI RUMBAI KABUPATEN DHARMASRAYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**ANGGIT HUTOMO SANJAYA  
NIM. 15086131**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**



## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya**

Nama : **Anggit Hutomo Sanjaya**

Nim : 15086131

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2019

Mengetahui,

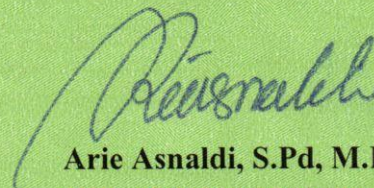
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui Oleh,

Pembimbing



**Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19801103 200501 1 003



## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah  
Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten  
Dharmasraya**

Nama : **Anggit Hutomo Sanjaya**

Nim : **15086131**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, April 2019

Tim Penguji:


**Tanda Tangan**


**Nama**


**1. Ketua : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd**

**2. Sekretaris : Drs. Zulman. M.Pd**

**3. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd**

1.   
.....

2.   
.....

3.   
.....



## PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya” adalah hasil karya tulis saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan kecuali pembimbing.
3. Didalam Karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidakbenaran didalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Padang, April 2019

Yang Membuat Pernyataan



Anggit Hutomo Sanjaya  
NIM. 15086131

## ABSTRAK

### **Anggit Hutomo Sanjaya (15086131): Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya**

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai belum begitu baik. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Sehingga seluruh anggota populasi menjadi sampel. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik pemain futsal meliputi daya tahan aerobik menggunakan tes *bleep test*, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, kekuatan menggunakan tes kekuatan otot tungkai dengan *back and leg dynamometer*, koordinasi mata kaki menggunakan tes *soccer wall volly* dan kelincahan menggunakan tes *illinois agility run test*.

Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian ditemukan dari 20 orang pemain futsal, tes daya tahan rata-rata 38,35 kategori sedang dan kurang, tes kecepatan rata-rata 4,89 kategori kurang dan kurang sekali, tes kekuatan rata-rata 136,30 kategori sedang, tes koordinasi mata kaki rata-rata 11,9 kategori sedang, tes kelincahan rata-rata 18,40 kategori sedang dan kurang sekali dan tes kondisi fisik rata-rata 50,00 kategori sedang.

**Kata Kunci: Kondisi Fisik**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya”. Penulis skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr.H. Zalfendi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Zulman, M.Pd dan Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pelatih serta seluruh pihak SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan atletnya dalam pengumpulan data penelitian ini.
7. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kedua orang tua saya Rugini Asmajaya dan Asminarti, adik saya Ade Sanjaya serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan dorongan, motivasi, dan do'a yang begitu berarti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Kondisi Fisik.....	9
2. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	14
3. Komponen Kondisi Fisik Dominan dalam Futsal.....	16
4. Hakikat Futsal.....	23
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Pertanyaan Penelitian.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu.....	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Jenis dan Sumber Data.....	31
E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	42



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	43
B. Pembahasan.....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Daftar Populasi Pemain Futsal SMA N Sungai Rumbai.....	31
2. Norma standarisasi untuk Daya Tahan Aerobik ( <i>Bleep Test</i> ).....	35
3. Norma Lari 30 Meter.....	37
4. Norma Kekuatan Otot Tungkai.....	39
5. Norma Kelincahan ( <i>Illinois Agility Run Test</i> ).....	42
6. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Aerobik.....	43
7. Distribusi Hasil Data Kecepatan.....	44
8. Distribusi Hasil Data Kekuatan.....	45
9. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata Kaki.....	46
10. Distribusi Hasil Data Kelincahan.....	48
11. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik.....	49



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Futsal Standar Internasional.....	25
2. Ukuran Gawang Futsal.....	26
3. Bola futsal Standar.....	27
4. Kerangka Konseptual.....	29
5. Lintasan <i>Multistage Fitness Test</i> .....	35
6. Pelaksanaan Tes Lari 30 meter.....	37
7. Pelaksanaan <i>back leg dynamometer</i> .....	38
8. Sasaran Tes Koordinasi Mata-kaki.....	40
9. Pelaksanaan <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	41
10. Histogram Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.....	44
11. Histogram Kecepatan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.....	45
12. Histogram Kekuatan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.....	46
13. Histogram Koordinasi Mata Kaki Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.....	47
14. Histogram Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.....	48
15. Histogram Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Daftar Atlet Futsal Sma Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya .....	66
2. Rekap Data Penelitian Tentang Daya Tahan Aerobik .....	67
3. Rekap Data Penelitian Tentang Kecepatan .....	68
4. Rekap Data Penelitian Tentang Kekuatan .....	69
5. Rekap Data Penelitian Tentang Koordinasi Mata Kaki .....	70
6. Rekap Data Penelitian Tentang Kelincahan.....	71
7. Rekap Data Penelitian Tentang Kondisi Fisik Pemain Futsal Sma N 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya .....	72
8. Kondisi Fisik .....	73
9. Tabel Penilaian <i>Bleep test</i> .....	74
10. Dokumentasi Penelitian .....	75
11. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	82
12. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.....	83
13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	84
14. Surat Keterangan UPTD Balai Penguji dan Sertifikasi Mutu Barang.....	85



# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk 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 meningkatkan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan yang berkelanjutan.

Undang-undang RI tahun 2005 no 3, tentang System Keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi menyatakan bahwa: “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan penyelenggara kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan tersebut bahwa untuk meningkatkan manusia yang berkualitas baik secara individu maupun kelompok sebagai salah satu bentuk pengembangan dan pengelolaan yang bertujuan untuk meraih prestasi dan upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kegiatan

olahraga yang dilakukan tidak hanya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, akan tetapi masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat serta kesegaran jasmani yang baik, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga.

Selain itu untuk mencapai prestasi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2012:57)

“Yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti, faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan sebagainya”.

Istilah latihan kondisi fisik mengacu pada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, agar dengan demikian prestasi atlet meningkat. Menurut Justinus Lhaksana (2011:17)

“Berikut adalah hasil dari latihan fisik yang dapat dicapai, 1) Daya tahan (*aerobic*) yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelah dalam bermain futsal, 2) Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang secepat-cepatnya, 3) Kekuatan adalah gaya yang dikeluarkan oleh otot untuk melakukan satu kali kontraksi otot secara maksimal melawan beban, 4) Koordinasi mata kaki adalah kemampuan gerak dasar yang kompleks untuk melaksanakan urutan gerakan secara lancar dan akurat dengan melibatkan indra, koordinasi otot, penggunaan perasaan, penglihatan, pendengaran secara bersama-sama dari bagian tubuh dan dihubungkan dengan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi gabungan anggota badan dan posisi badan dalam menampilkan gerak secara lancar dan tepat., 5) Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah-robah arah dalam bergerak dengan cepat”.

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang populer dan diminati oleh masyarakat Indonesia. Perkembangan olahraga



futsal tidak hanya dikota besar tetapi juga sampai ke daerah. Bahkan peminat futsal tidak hanya masyarakat umum saja tetapi semua kalangan masyarakat. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga futsal ada beberapa komponen yang harus dimiliki oleh pemain futsal: yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Selain itu, program latihan yang tepat juga menentukan, tingkat kebugaran jasmani dan pengaturan gizi. Fisik merupakan elemen penting dalam suatu cabang olahraga. Tanpa fisik yang baik tidak mungkin seorang pemain akan bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal.

Permainan futsal menuntut seorang pemain untuk dapat selalu bergerak yang mana membutuhkan daya tahan aerobik yang bagus, futsal pun merupakan permainan yang memperagakan permainan dengan menggunakan gerakan-gerakan eksplosif yang cepat dan memerlukan daya tahan (*endurance*), permainan dengan gerakan yang cepat yang membutuhkan kecepatan, permainan yang membutuhkan kelincahan untuk dapat menggiring bola dengan baik dan dapat mengelabui lawan, dan permainan yang memperagakan *passing* dengan keras dan akurat yang membutuhkan kekuatan otot tungkai.

Asmar Jaya (2008:2) Mengemukakan bahwa: “Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat di seluruh penjuru dunia”. Olahraga ini semakin diminati oleh banyak orang karena dapat dinikmati serta dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa. Perkembangan olahraga pada akhir-akhir ini semakin pesat, khususnya pada olahraga futsal dimana olahraga ini telah meluas ke seluruh lapisan masyarakat di Indonesia.

Berbagai alasan dan tujuan orang untuk menggeluti olahraga ini, ada yang hanya sebagai olahraga rekreasi, untuk meningkatkan kebugaran jasmani bahkan sampai pada tujuan untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Hingga sekarang permainan futsal terus berkembang dengan pesat dan semakin banyak orang yang memainkan olahraga ini hingga ke berbagai dunia.

Salah satu tujuan orang menggeluti olahraga futsal adalah untuk prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Jika dilihat dari tujuan untuk tersebut maka diperlukan persiapan baik secara fisik, teknik, taktik, maupun keadaan psikologis yang baik. Selain itu juga diperlukan faktor-faktor pendukung lainnya guna mencapai tujuan tersebut seperti alat dan fasilitas, sarana dan prasarana, pengorganisasian, sumber dana dan lain sebagainya.

SMA N 1 Sungai Rumbai merupakan salah satu sekolah yang cukup terkenal di Kabupaten. Dharmasraya, SMA N 1 beralamat di Jorong Tanah Abang Kecamatan Sungai Rumbai Kabupaten. Dharmasraya. SMA N 1 ini telah banyak membina siswa dari kelas X, XI dan XII untuk mengikuti kejuaraan antar SMA di Kabupaten. Dharmasraya maupun diluar Kabupaten. Dharmasraya seperti Gubernur Cup di Solok Selatan, Adabiah Cup III di Padang dan kegiatan Osis Cup di Kabupatenupaten Dharmasraya. Namun akhir-akhir ini prestasi pemain futsal SMA N 1 sering mengalami kegagalan untuk meraih juara, di kejuaraan futsal Adabiah Cup Kota Padang, Taruna Cup, Greenland Cup II, Gubernur Cup III Solok Selatan dan Osis Cup yang diadakan di SMA Negeri 1 Koto baru.



Dari hasil wawancara dan observasi peneliti dengan pelatih futsal SMA N 1 Sungai Rumbai menyatakan bahwa kendala yang dihadapi atlet saat pertandingan adalah atlet cepat sekali merasa kelelahan hal ini terlihat ketika memasuki babak kedua pertandingan para pemain mulai kesulitan dalam mengembangkan kemampuan teknik dan taktik strategi di dalam lapangan hal ini di sebabkan oleh kondisi fisik atlet yang kurang memenuhi standar

Hal ini dimungkinkan pelatih futsal SMA N 1 Sungai Rumbai belum memantau secara benar tentang kondisi fisik pemainnya dan belum ada data-data kondisi fisik pemain futsal SMA N 1 tersebut. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim futsal akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui kondisi fisik futsal SMA N 1 Sungai Rumbai

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga memberi pengaruh terhadap masalah penelitian ini, variabel-variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik(vo<sub>2</sub>max).
2. Kecepatan.
3. Kekuatan.
4. Koordinasi mata kaki.
5. Kelincahan.
6. Keseimbangan.
7. Motivasi latihan..
8. Sarana dan prasarana latihan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variabel yang berpengaruh terhadap program dan keterbatasan biaya, waktu dan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti maka penelitian ini dibatasi pada “Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya”, yang meliputi sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik (*VO2 max*)
2. Kecepatan.
3. Kekuatan
4. Koordinasi mata kaki
5. kelincahan

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan rumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik (*VO2 max*) yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai?
2. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai?
3. Bagaimana tingkat kekuatan yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai?
4. Bagaimana tingkat koordinasi mata kaki yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai?



5. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai?
6. Bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai?

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

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet Futsal SMA N 1 Sungai Rumbai.

1. Mengetahui tingkat daya tahan aerobik (*VO2 max*) yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai?
2. Mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai?
3. Mengetahui tingkat kekuatan yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai?
4. Mengetahui tingkat koordinasi mata kaki yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai?
5. Mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai?
6. Mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai?

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

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah:

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Universitas Negeri Padang (UNP).

2. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi para pelatih dalam membuat program latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet futsal
3. Sebagai pengembangan Ilmu Keolahragaan, khususnya pada cabang olahraga futsal.
4. Mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
5. Pemain futsal sebagai bahan masukan dalam peningkatan kondisi fisik.