

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FUTSAL FAMOUS  
KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



**Oleh:**

**AFDHAL AFRIMA PUTRA  
NIM. 1303149**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

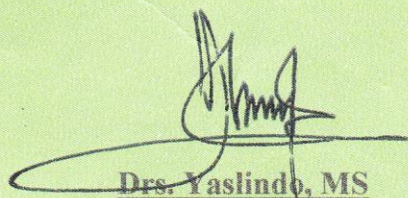
## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Famous Kota Pariaman  
Nama : Afdhal Afrima Putra  
BP/NIM : 2013/1303149  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

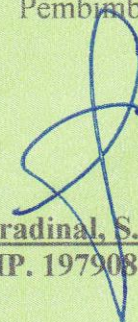
Disetujui :

Pembimbing I



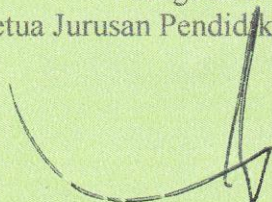
**Drs. Yaslindo, MS**  
NIP. 19620206 198602 1002

Pembimbing II



**Atradinal, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19790810 200604 1002

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 19611230 198803 1003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Afdhal Afrima Putra

NIM/ TM : 1303149/ 2013

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 Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Famous Kota Pariaman**

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

Tanda Tangan



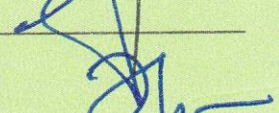
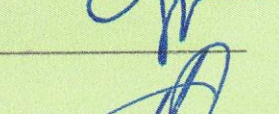
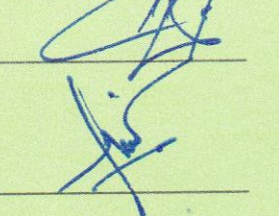
1. Ketua : Drs. Yaslindo, MS

2. Sekretaris : Atradinal, S.Pd, M.Pd

3. Anggota : Dr. Hendri Neldi, M.Kes AIFO

4. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes

5. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Afdhal Afrima Putra

NIM : 1303149

Prodi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Famous Kota Pariaman

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah.

Padang, Februari 2018

Yang menyatakan



Afdhal Afrima Putra

NIM. 1303149

## ABSTRAK

### **Afdhal Afrima Putra (2018) : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Famous Kota Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya pemetaan tingkat kondisi fisik atlet futsal Famous Kota Pariaman yang dapat meningkatkan prestasi atlet. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk meninjau Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Famous Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah atlet futsal Famous Kota Pariaman yang berjumlah 22 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Total Sampling*, maka sampel berjumlah 22 orang atlet. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabulasi frekwensi.

Dari hasil penelitian yang dibandingkan dengan Skala Penilaian 5 A menunjukkan bahwa: 1) Tinjauan tingkat daya ledak otot tungkai (*Eksplosive Power*) atlet adalah 2,19% dikategorikan sedang, 2) Tinjauan tingkat kecepatan atlet adalah 4,55% dikategorikan sedang, 3) Tinjauan tingkat kelincahan atlet adalah 11,56% dikategorikan sedang, 4) Tinjauan tingkat daya tahan kardiovaskular atlet adalah 41,41% dikategorikan sedang, 5) Tinjauan tingkat koordinasi atlet adalah 13,14% dikategorikan sedang, 6) Tinjauan tingkat kondisi fisik atlet futsal Famous Kota Pariaman adalah 50% dikategorikan sedang.

**Kata Kunci : Tingkat Kondisi Fisik, Futsal**

## DAFTAR ISI

	<b>halaman</b>
<b>ABTSRAK</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ii
<b>BAB IPENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB IILANDASAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	13
1. Permainan Futsal.....	13
2. Kondisi Fisik Secara Umum .....	14
3. Kondisi Fisik dalam Futsal.....	17
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Pertanyaan Penelitian .....	25
<b>BAB IIMETODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi Penelitian .....	28
D. Sampel Penelitian.....	29
E. Defenisi Variabel .....	29
F. Jenis dan Sumber Data .....	30
G. Teknik dan Alat Penggumpulan Data .....	31
H. Teknik Analisis Data.....	40

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	41
B. Pembahasan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>66</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan saja maupun dimana saja kita berada. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kegiatan yang dilakukan oleh manusia karena olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik jasmani seseorang, menghindarkan manusia dari penyakit maupun memberikan kesenangan bagi manusia yang melakukan olahraga tersebut. Karena selain sebagai sarana prestasi, olahraga juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kesehatan.

Futsal merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak mulai dari umur 4 tahun sampai orang dewasa berumur 38-42 tahun, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub futsal yang tersebar di kota-kota besar maupun kota-kota kecil dan di daerah-daerah di tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan. Belum lagi dengan semakin banyaknya lapangan futsal milik pribadi yang dibangun untuk disewakan.

Salah satu bentuk tujuan olahraga futsal adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam



Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dan sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4, 12, dan 13 yang menyatakan bahwa :

(4) Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. (12) Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. (13) Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat seperti saat ini sangat diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu manusia yang memiliki kemampuan dan prestasi, baik itu berupa prestasi akademik maupun prestasi non akademik. Prestasi akademik merupakan hasil pelajaran yang diperoleh dari kegiatan belajar di sekolah atau perguruan tinggi yang bersifat kognitif dan biasanya ditentukan melalui pengukuran dan penilaian. Sedangkan prestasi non akademik adalah hasil suatu pekerjaan yang tidak dapat diukur dan dinilai menggunakan angka.

Prestasi non akademik inilah yang dapat dicapai salah satunya melalui kegiatan olahraga. Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari

oleh sebagian besar masyarakat di Sumatera Barat yang perkembangannya sangat pesat. Futsal digemari oleh berbagai lapisan masyarakat baik di tingkat daerah maupun nasional, mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Hal ini terlihat dari kehidupan sehari-hari dimana pada waktu libur maupun waktu luang, orang sering mengisi waktu dengan bermain futsal.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga futsal Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang berkualitas.

Dilihat dari potensi, permainan futsal sebenarnya berpeluang untuk dikembangkan di Indonesia karena di Indonesia sendiri terdapat banyak potensi pemain yang bagus dan memiliki *skill*. Namun tentunya juga harus disertai dengan pembinaan yang intensif dan berjenjang sebagai cikal bakal tim nasional di masa depan kelak. Karena sangat mustahil rasanya jika suatu negara dapat berprestasi dibidang olahraga tanpa pembinaan yang intensif. Pembinaan intensif yang dimaksud disini adalah suatu pembinaan prestasi di bidang olahraga yang dilakukan secara sungguh-sungguh dan terus menerus untuk memperoleh hasil yang optimal.

Permainan futsal tidak sekedar dilakukan hanya untuk tujuan rekreasi dan mengisi waktu luang semata, akan tetapi telah dilakukan untuk suatu

pencapaian prestasi yang optimal. Ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi futsal yang diselenggarakan baik di tingkat daerah maupun nasional. Untuk mencapai prestasi puncak banyak sekali faktor pendukung yang menentukan seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Selain ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga untuk meningkatkan prestasi dibutuhkan juga pendanaan yang cukup, optimalnya semua faktor pendukung dan pihak terkait bertanggung jawab atas perkembangan dan peningkatan prestasi suatu cabang olahraga khususnya olahraga futsal.

Syafruddin (2011:57) mengemukakan "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan atau ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, yaitu teknik, taktik, mental dan terutama kondisi fisik.

Lebih lanjut, Irawadi (2011:3) mengemukakan bahwa "Kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental". Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi

yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet futsal dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan disini adalah olahraga permainan futsal, artinya olahraga permainan futsal juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Komponen kondisi fisik khusus dalam futsal yang dimaksudkan disini adalah daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi.

Sebagai anggota dari sebuah tim, pemain memiliki peranan rangkap. Yaitu pemain futsal harus memenuhi syarat yang baik sebagai individu maupun sebagai anggota tim. Artinya sebagai individu seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik yang ada di dalam permainan futsal dan sebagai anggota dari tim seorang pemain tersebut harus dapat bermain secara bersama-sama untuk membentuk sebuah tim yang tangguh.

Pola permainan futsal pada saat menyerang lebih banyak dilakukan dengan umpan-umpan pendek, mengingat ukuran lapangan yang lebih kecil dibanding lapangan sepakbola. Dengan pola seperti ini *skill* dan kekompakan tim terutama dalam *passing, shooting*, menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan sangat diperlukan. Agar setiap atlet tampil prima dalam bermain futsal, maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, seperti daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi.

Daya tahan aerobik yang baik dibutuhkan untuk dapat bermain stabil

dan konsisten selama pertandingan berlangsung, daya ledak otot tungkai diperlukan untuk melakukan *shooting* bola ke gawang dan menangkap bola yang tinggi oleh penjaga gawang. Begitu pula dalam menghasilkan kemampuan *dribbling* bola dibutuhkan kelincuhan tubuh.

Selanjutnya pada waktu mengaplikasikan strategi menyerang maupun dalam kondisi mempertahankan daerah permainan sewaktu terjadi serangan balik (*counter attack*) dibutuhkan kecepatan berlari dari setiap pemain. Dan untuk melakukan *passing* dengan keras dan tepat dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik. Berdasarkan pendapat di atas jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal, disamping faktor teknik, strategi dan mental.

Didalam permainan futsal, atlet yang memiliki daya tahan aerobik yang baik, akan mampu bekerja secara kontinyu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan yang tentu saja sangat berpengaruh dalam suatu permainan. Belum lagi permainan futsal merupakan permainan yang berjalan dengan cepat dimana semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan.

Begitu jika seorang atlet futsal ingin memiliki *shooting* yang keras dan terarah, serta *heading* yang bagus atlet tersebut terlebih dahulu memiliki komponen kondisi fisik berupa daya ledak otot tungkai yang bagus pula. Hal ini dikarenakan dalam permainan futsal terdapat berbagai macam gerakan yang bersifat eksplosive yang sangat membutuhkan daya ledak otot tungkai.

Dapat dikatakan kelincuhan merupakan suatu kemampuan untuk dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah, tanpa harus kehilangan

keseimbangan serta sadar akan posisinya sesuai dengan kondisi dan situasi yang dihadapi. Kelincahan dalam *dribbling* bola seringkali membantu pemain dalam mengatasi situasi sulit seperti saat melakukan serangan ke gawang lawan. Oleh sebab itu, kelincahan merupakan suatu komponen fisik yang sangat penting dimiliki untuk dapat bermain futsal dengan baik.

Pada olahraga futsal unsur kecepatan sangat diperlukan, dimana salah satunya ialah kecepatan bergerak yang bisa mempengaruhi jalannya permainan. Dengan memiliki kecepatan dan ditunjang dengan penguasaan bola yang baik, seorang pemain akan dengan mudah menyusun strategi pertahanan maupun strategi penyerangan, membuat peluang atau menambah gol demi meraih kemenangan. Seorang pemain pun dengan kecepataannya juga dalam futsal dapat bertransisi dari menyerang ke bertahan dengan cepat sehingga tidak memberikan celah kepada tim lawan untuk mencetak gol.

Didalam olahraga futsal, *passing* merupakan teknik yang begitu dominan dilakukan oleh setiap pemain. *Passing* pun merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain dengan baik. Untuk melakukan *passing* yang keras, tepat dan akurat, selain dengan pembelajaran teknik yang baik tentu saja membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik juga. Karena tanpa memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, *passing* yang dilakukan oleh seorang pemain akan berjalan dengan lambat, yang berakibat bola bisa diambil oleh lawan.

Dalam permainan futsal kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Kondisi fisik yang buruk tentunya

akan berdampak buruk juga bagi kemampuan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik dasar individu yang baik, serta kemampuan strategi bermain yang baik juga. Dan sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik individu tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang baik.

Istilah latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Menurut Justinus Lhaksana (2011:17) “Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain futsal adalah : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) dan ketepatan (*accuracy*)”.

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 yang memerlukan daya ledak (*power*), permainan dengan gerakan yang cepat yang membutuhkan kecepatan, permainan yang membutuhkan kelincahan untuk dapat menggiring bola dengan baik dan dapat mengelabui serta meninggalkan lawan, dan permainan yang memperagakan *passing* dengan keras dan akurat yang membutuhkan kekuatan otot tungkai.

Oleh sebab itu, faktor teknik, kondisi fisik, taktik dan mental saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan dalam meraih prestasi futsal. Misalnya saja dalam hal kondisi fisik, saat bermain futsal, pemain dituntut untuk banyak bergerak maju-mundur, ke kiri-kanan dengan begitu cepat dimana semua pemain dituntut untuk selaluterlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan, dituntut untuk dapat melakukan *passing* dan *shooting* dengan keras. Dengan demikian daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi.

Bertolak dari uraian diatas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk berprestasi di dalam bidang olahraga futsal, maka kondisi fisik futsal diduga sangat mempengaruhi prestasi, terutama berkenaan dengan dayatahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan koordinasi, serta kondisi fisik atlet futsal Famous Kota Pariaman yang masih dipertanyakan. Maka dari itu diadakanlah penelitian di klub tersebut. Permasalahan-permasalahan tersebut mendorong mendorong peneliti untuk mengetahui lebih jauh lagi bagaimana kondisi fisik atlet Futsal Famous Kota Pariaman. Atas dasar itu penelitian ini berjudul “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Famous Kota Pariaman”. Diharapkan melalui penelitian ini, prestasi atlet futsal Klub Famous Kota Pariaman dapat meningkat sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:



1. Tingkat daya tahan aerobik yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet futsal Famous Kota Pariaman.
2. Tingkat daya ledak otot tungkai yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet futsal Famous Kota Pariaman.
3. Tingkat kecepatan yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet futsal Famous Kota Pariaman.
4. Tingkat kelincahan yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet futsal Famous Kota Pariaman.
5. Tingkat koordinasi yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet futsal Famous Kota Pariaman.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi hanya melihat faktor-faktor yang dominan dalam permainan futsal, yakni :

- a. Daya tahan aerobik.
- b. Daya ledak otot tungkai.
- c. Kecepatan.
- d. Kelincahan.
- e. Koordinasi.

#### **D. Rumusan Masalah**

Dalam penelitian ini diajukan perumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet futsal Famous Kota Pariaman?

2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet futsal Famous Kota Pariaman?
3. Bagaimanakah tingkat kecepatan yang dimiliki atlet futsal Famous Kota Pariaman?
4. Bagaimanakah tingkat kelincahan yang dimiliki atlet futsal Famous Kota Pariaman?
5. Bagaimanakah tingkat koordinasi otot tungkai yang dimiliki atlet futsal Famous Kota Pariaman?

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

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat dayatahan aerobik yang dimiliki atlet futsal Famous Kota Pariaman.
2. Mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet futsal Famous Kota Pariaman.
3. Mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki atlet futsal Famous Kota Pariaman.
4. Mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki atlet futsal Famous Kota Pariaman.
5. Mengetahui tingkat koordinasi yang dimiliki atlet futsal Famous Kota Pariaman.

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

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat, yaitu :

- 1) Bagi peneliti, sebagai sebuah bekal pengalaman yang sangat berharga dalam mengaktualisasikan pengetahuan dan keterampilan yang dipelajari di Universitas Negeri Padang. Serta ditujukan juga sebagai sebuah Tugas Akhir (skripsi) yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- 2) Bagi obyek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi atlet futsal Famous Kota Pariaman, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan jasmani.
- 3) Pelatih, sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam program latihan fisik yang akan diberikan kepada atlet futsal Famous Kota Pariaman.