

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB ANAK JALAN  
SEKOLAH DI KABUPATEN SIAK**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :  
**ARIEF FADILLAH SARDI**  
**NIM. 15086013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

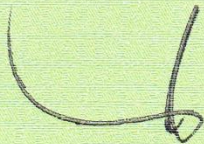
## PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub AJS di Kabupaten Siak**  
Nama : Arief Fadillah Sardi  
NIM : 15086013  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2020

Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan  
Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.kes  
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO  
NIP. 196211121987101001

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub AJS di Kabupaten Siak**

Nama : Arief Fadillah Sardi

NIM : 15086013

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2020

Tim Penguji :

Ketua : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO

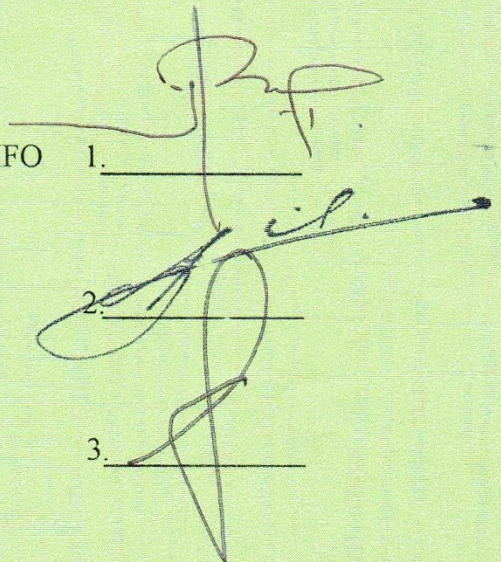
1.

Sekretaris : Dr. Arsil, M.Pd

2.

Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd

3.



The image shows three handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line. The first signature is at the top, the second in the middle, and the third at the bottom. The signatures are stylized and difficult to read.

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub AJS di Kabupaten Siak”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari 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 menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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 2020  
Yang membuat pernyataan



Arief Fadillah Sardi  
Nim.15086013

## ABSTRAK

### **Arief Fadillah Sardi, 2020 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub AJS di Kabupaten Siak**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak yang berjumlah sebanyak 20 orang. Penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *sampling jenuh* sehingga berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik daya tahan aerobik dengan tes *bleep test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kelincahan menggunakan tes *zig-zag run*, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, dan kekuatan otot tungkai dengan tes *leg dynamometer*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak pada indikator daya tahan aerobik dalam kategori “cukup”. 2) Kondisi fisik atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori “kurang”. 3) Kondisi fisik atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak pada indikator kelincahan dalam kategori “cukup”. 4) Kondisi fisik atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak pada indikator kecepatan dalam kategori “cukup”. 5) Kondisi fisik atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak pada indikator kekuatan otot tungkai dalam kategori “cukup”. 6) Kondisi fisik atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak dalam kategori “cukup”

**Kata Kunci : Kondisi Fisik**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub AJS di Kabupaten Siak”**.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda Con Efendi dan ibunda Nurili yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Arsil, M.Pd dan Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman dan Atlet Futsal Klub AJS di Kabupaten Siak Selatan yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

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, Januari 2020

Arif Fadillah Sardi

## 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 .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Pengertian Permainan Futsal .....	9
2. Kondisi Fisik .....	11
B. Kerangka Konseptual .....	31
C. Pertanyaan Penelitian .....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
C. Populasi dan Sampel .....	37
D. Definisi Operasional .....	39
E. Jenis dan Sumber Data .....	40
F. Instrumen Penelitian .....	41
G. Teknik Analisis Data.....	41



#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	53
1. Daya Tahan Aerobik .....	53
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	54
3. Kelincahan.....	56
4. Kecepatan.....	57
5. Kekuatan Otot Tungkai .....	58
6. Kondisi Fisik .....	60
B. Pembahasan .....	61

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	68

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
Tabel 1.	Populasi .....	37
Tabel 2.	Sampel .....	38
Tabel 3.	Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan (Daya Tahan VO <sub>2</sub> max) Dengan <i>Bleep Test</i> .....	44
Tabel 4.	Norma standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Tungkai dengan <i>Standing Broad Jump Test</i> .....	45
Tabel 5.	Norma Standarisasi Untuk Kelincahan Dengan <i>zig zag Run Test</i> ( Putra) .....	47
Tabel 6.	Norma Standarisasi Untuk Kecepatan Dengan Lari 30 Meter ( <i>Sprint</i> ) .....	49
Tabel 7.	Norma Standarisasi Untuk Kekuatan Otot Tungkai dengan <i>Leg</i> <i>Dynamometer</i> .....	50
Tabel 8.	Tenaga Pelaksanaan Tes .....	51
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik .....	53
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	55
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Kelincahan .....	56
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	57
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai .....	59
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik .....	60

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
Gambar 1.	Kerangka Konseptual.....	34
Gambar 2.	Angket <i>Bleep Test</i> .....	44
Gambar 3.	Bentuk Pelaksanaan Bleep Test (Multistage Fitness Test).....	44
Gambar 4.	Lompat Jauh Tanpa Awalan ( <i>Standing Broad Jump</i> ).....	46
Gambar 5.	Bentuk Pelaksanaan Kelincahan Dengan <i>Zig Zag Run Test</i> .....	47
Gambar 6.	Bentuk Pelaksanaan Kecepatan Lari ( <i>Sprint</i> ) 30 Meter.....	49
Gambar 7.	Bentuk Pelaksanaan <i>Leg Dynamometer Test</i> .....	51
Gambar 8.	Histogram Daya tahan Aerobik .....	54
Gambar 9.	Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	55
Gambar 10.	Histogram Kelincahan.....	56
Gambar 11.	Histogram Kecepatan.....	58
Gambar 12.	Histogram Kekuatan Otot Tungkai .....	59
Gambar 13.	Histogram Kondisi Fisik .....	60
Gambar 14.	Tes Daya Tahan Aerobik ( <i>Bleep Test</i> ).....	78
Gambar 15.	Tes Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>Standing Broad Jump</i> ) .....	79
Gambar 16.	Tes Kelincahan ( <i>Zig Zag Run Test</i> ) .....	80
Gambar 17.	Tes Kecepatan (Lari 30 Meter) .....	81
Gambar 18.	Tes Kekuatan Otot Tungkai ( <i>Leg Dynamometer</i> ).....	82
Gambar 19.	Foto Bersama .....	82

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tabulasi Data Daya Tahan Aerobik ( <i>Bleep Test</i> ).....	72
Lampiran 2. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>Standing Board Jump</i> ) .....	73
Lampiran 3. Tabulasi Data Kelincahan ( <i>Zig-Zag Run</i> ).....	74
Lampiran 4. Tabulasi Data Kecepatan (Lari 30 Meter) .....	75
Lampiran 5. Tabulasi Data Kekuatan Otot Tungkai ( <i>Leg Dynamometer</i> ) ...	76
Lampiran 6. Tabulasi Data Kondisi Fisik .....	77
Lampiran 7. Dokumentasi .....	78

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjur dunia pada saat ini terutama diindonesia. Di indonesia sendiri, masyarakat banyak yang sudah mengenal olahraga ini dan banyak pula yang menyukainya bahkan menekuninya. Diantara berbagai cabang olahraga yang ada Indonesia, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Perkembangan futsal diindonesia bisa juga dibuktikan dengan banyaknya lapangan futsal di Indonesia dan juga banyaknya instansi atau lembaga dan sekelompok masyarakat dalam komunitas yang memainkan. Karena selain sebagai sarana prestasi, olahraga futsal juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kesehatan.

Permainan futsal sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Disamping itu pemain lebih banyak mendapatkan bola dan mereka dituntut untuk selalu rajin bergerak. Jika pemain malas bergerak, maka dapat dipastikan penjaga gawang akan lebih sering memungut bola dari gawangnya. Dengan banyak bergerak, tentu sangat melelahkan untuk seorang pemain.

Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Menurut Justinus Lhaksana dalam Safi'I (2015:2) futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik yang prima sangat menunjang penampilan seorang pemain.

Menurut Syafruddin dalam Ahmadi (2014:2) "kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan". Kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari peningkatannya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan. Agar setiap atlet tampil prima dalam bermain futsal, maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, seperti daya tahan aerobik, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai.

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.

Dari gambaran diatas dapat dilihat bahwa dalam permainan futsal kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampian seorang pemain. 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 kondisi fisik mengacu pada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat.

Klub futsal Anak Jalan Sekolah berdiri pada tahun 2004 dan merupakan salah satu klub sepak bola yang menjadi klub futsal di Kabupaten Siak dan ikut aktif melakukan pembinaan olahraga futsal sejak usia dini sampai atlet remaja. Pada atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak yang mengikuti latihan, seringkali diberikan latihan fisik dengan tujuan ide

permainan futsal dapat tercapai. Dari tahun 2010 sampai 2013 setiap mengikuti open turnamen futsal di Kabupaten Siak selalu mendapatkan prestasi. Namun pada tahun 2014, 2015 sampai sekarang prestasi klub futsal Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak mengalami penurunan yang salah satunya bisa dilihat dari gagalnya klub futsal Anak Jalan Sekolah menjadi juara pada open turnamen futsal.

Dilihat dari segi permainan atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah yang penulis amati, masih jauh dari harapan. Dimana atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah selalu mengalami kelelahan dalam bertanding, kalah dalam duel baik sprint maupun body charge, dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang. Hal itu terlihat jelas menjadi penyebab atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah mengalami penurunan prestasi dan selalu gagal dalam setiap mengikuti kejuaraan atau kompetisi.

Berdasarkan pemantauan penulis dan fenomena yang terjadi dilapangan serta hasil wawancara dengan pelatih atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak pada bulan Juli, diduga bahwa permasalahan atas gagalnya klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak mempertahankan prestasinya adalah karena rendahnya kondisi fisik atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak. Hal ini terlihat saat mengikuti kejuaraan futsal, atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak mengalami kelelahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik saat bertanding.

Pada babak pertama atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak dapat bermain dengan baik, namun pada babak berikutnya kondisi fisik



pemain mulai menurun yang menyebabkan menurunnya penampilan atlet dalam permainan dan tidak mempunya para pemain untuk dapat bermain secara konsisten dan maksimal selama dua babak. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan *shooting* bola ke gawang yang dilakukan para pemain dengan mudah dapat dihadang oleh kiper tim lawan, sehingga mempengaruhi penampilan atlet pada saat mencetak gol ke gawang lawan. Rendahnya kelincahan tubuh mengakibatkan *dribbling* yang dilakukan tidak terkontrol sehingga mengakibatkan bola sering terlepas dari penguasaan atlet atau menjadi kurang terarah sehingga serangan menjadi tidak berbahaya bagi lawan, bahkan bola sering kali bisa dengan mudah direbut oleh lawan.

Lebih lanjut rendahnya kecepatan berlari yang dimiliki atlet mengakibatkan terlambatnya atlet dalam melakukan pergerakan baik saat menyerang maupun saat bertahan. Begitu juga dengan *passing* yang dilakukan oleh atlet terlihat lemah sehingga *passing* dari para atlet beberapa kali dapat direbut oleh pemain lawan yang mana kita ketahui dalam permainan futsal sangatlah penting untuk dapat melakukan *passing* dengan keras, tepat dan akurat yang tentu saja membutuhkan kekuatan otot tungkai untuk dapat melakukan teknik tersebut. Hal ini tidak terlepas dari rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain, terutama pada tingkat daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot tungkai.

Berdasarkan uraian diatas jelaslah prestasi atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak menurun, dan menurunnya prestasi tersebut diduga terjadi karena beberapa faktor. Faktor tersebut diantaranya

daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai. Oleh sebab itu timbullah keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tingkat daya tahan aerobik yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak
2. Tingkat daya ledak otot tungkai yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak
3. Tingkat kelincahan yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak
4. Tingkat kecepatan yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak
5. Tingkat kekuatan otot tungkai yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak

## **C. Pembatasan Masalah**

Karena banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi sesuai dengan identifikasi masalah, maka penelitian dibatasi pada ”Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Anak Jalan Sekolah di Kabupaten Siak”. Yang meliputi :

1. Daya tahan aerobik
2. Daya ledak otot tungkai

3. Kelincahan
4. Kecepatan
5. Kekuatan otot tungkai

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

Berdasarkan pembahasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah yang terdiri dari :

1. Bagaimanakah kemampuan daya tahan aerobik atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak ?
2. Bagaimanakah kemampuan daya ledak otot tungkai atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak ?
3. Bagaimanakah kemampuan kelincahan atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak ?
4. Bagaimanakah kemampuan kecepatan atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak ?
5. Bagaimanakah kemampuan kekuatan otot tungkai atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak ?
6. Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak ?

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

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak.
2. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak.
4. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak.
5. Untuk mengetahui tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak.
6. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah Kabupaten Siak.

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

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih dan pengurus atlet futsal klub Anak Jalan Sekolah agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Sebagai bahan acuan bagi atlet futsal untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga futsal yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
5. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
6. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah bagi jurusan pendidikan olahraga.