

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN KLUB FUTSAL *ACADEMY*
GEMILANG KABUPATEN BATANGHARI JAMBI**

SKRIPSI

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



Oleh :

Shandi Kurniawan

18086211

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL ACADEMY
GEMILANG KABUPATEN BATANGHARI JAMBI

Nama : Shandi Kurniawan

NIM : 18086211

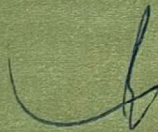
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

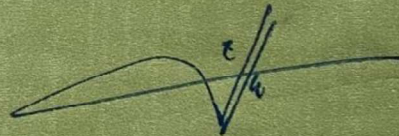
Padang, Agustus 2022

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Disetujui Oleh,
Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.196112301988031003



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19610615 1987031003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN KLUB FUTSAL
ACADEMY GEMILANG KABUPATEN BATANGHARI JAMBI

Nama : Shandi Kurniawan

NIM : 18086211

Departemen : Pendidikan Olahraga



Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Anggota : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
3. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar Pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi atau plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Dengan Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



Shandi Kurniawan
NIM. 18086211

ABSTRAK

Shandi Kurniawan. 2022 : “ Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Futsal Academy Futsal Batanghari Jambi”.

Penelitian ini berawal dari pengamatan di lapangan tentang kemampuan kondisi fisik Pemain Klub Futsal *Academy* Gemilang Kabupaten Batanghari Jambi belum sesuai seperti yang diharapkan. Kondisi fisik dalam permainan futsal merupakan salah satu faktor utama dan menjadi dasar seorang pemain untuk mengoptimalkan teknik, taktik dan mental dalam usaha mendukung keberhasilan atau prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Pemain Klub Futsal *Academy* Gemilang Kabupaten Batanghari Jambi yakni kecepatan, daya ledak, kelincahan dan daya tahan.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain klub futsal *academy* gemilang yang mengikuti latihan futsal yang berjumlah 20 orang pemain. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah 20 orang. Data dalam penelitian dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan melakukan tes terhadap variabel kondisi fisik yang meliputi tes kecepatan *sprint* 30 meter, tes daya ledak *standing broad jump*, tes kelincahan *shuttle run*, dan tes daya tahan *bleep test*. Kemudian data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Kecepatan pemain berada pada klasifikasi baik, 2) Daya ledak otot tungkai pemain berada pada klasifikasi kurang, 3) Kelincahan pemain berada pada klasifikasi baik, 4) Daya tahan aerobik pemain baik sekali.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Pemain Klub Academy Gemilang Batanghari Jambi

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN KLUB FUTSAL *ACADEMY* GEMILANG KABUPATEN BATANGHARI JAMBI”.

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. 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.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai Ketua Departemen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai Sekretaris Departemen Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsuktatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan dan nasehat dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kedua orang tua penulis, ayahanda Paino Robin dan Ibunda Yanti Rosdewita yang sangat mencintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan doanya yang tulus tak kunjung henti kepada penulis,

sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Saudara kandung, kakak Fiana Windaswara yang telah memberikan doa dan segala dukungan.
7. Nabila Dinda Pamela sebagai *support system* yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman SMA penulis Hanjas, Fikri, Ikrom dan Abi yang telah memberikan dukungan dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman Angkatan 2018 atas dukungan dan kebersamaannya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantudalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

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

Padang, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
A. Permainan Futsal	6
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III.....	24
METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel.....	24
C. Definisi Operasional	25
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	25
F. Teknik Analisis Data	29
BAB IV	31
PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Deskripsi Data	31
B. Pembahasan.....	38
C. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V	43
PENUTUP	43
A. Kesimpulan.....	43

B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	24
2. Jumlah Sampel	25
3. Norma Standarisasi Untuk Kecepatan Menggunakan Lari 30 Meter	26
4. Norma Daya Ledak Otot Tungkai Menggunakan <i>Standing Broad Jump</i>	27
5. Norma Kelincahan Menggunakan <i>Shuttle Run</i>	28
6. Norma Daya Tahan Menggunakan <i>Bleep Test</i>	29
7. Deskripsi Data Kondisi Fisik Pemain <i>Academy</i> Gemilang Futsal Kabupaten Batanghari Jambi	31
8. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain <i>Academy</i> Gemilang Futsal.....	32
9. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Pemain <i>Academy</i> Gemilang Futsal.....	34
10. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain <i>Academy</i> Gemilang Futsal	35
11. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Aerobik Pemain <i>Academy</i> Gemilang Futsal	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual Penelitian.....	21
2. Tes Kecepatan Lari 30 Meter.....	26
3. Tes Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Broad Jump).....	27
4. Tes Kelincahan (Shuttle Run).....	28
5. Tes Daya Tahan (Bleep Test).....	29
6. Histogram Batang Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain Klub <i>Academy</i> Gemilang Futsal.....	33
7. Histogram Batang Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Pemain <i>Academy</i> Gemilang Futsal.....	34
8. Histogram Batang Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain <i>Academy</i> Gemilang Futsal.....	36
9. Histogram Batang Distribusi Frekuensi Data Daya Aerobik Tahan Pemain <i>Academy</i> Gemilang Futsal.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Academy Gemilang Futsal.....	47
2. Dokumentasi Penelitian	48
3. Surat Izin Penelitian	51
4. Format Data Kondisi Atlet	54
5. Format Data Skor <i>Bleep Test</i>	55

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu cabang permainan olahraga yang tujuan utamanya mencari sebuah kemenangan dengan cara mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan berusaha mengantisipasi/mencegah lawan supaya tidak mencetak ke gawang kita dengan tetap mengedepankan aturan-aturan yang dibuat pada cabang olahraga futsal. Futsal atau *futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola didalam sebuah ruangan). Futsal berasal dari kota di Uruguay lebih tepatnya di Kota Montevideo. Merupakan permainan sepakbola yang biasa dilakukan didalam ruangan.

Dalam mencapai prestasi yang maksimal juga dipengaruhi oleh faktor internal yaitu motivasi yang tinggi dari pemain dalam berlatih untuk mencapai prestasi yang tinggi. Penampilan seorang atlet tidak bisa dilepaskan dari daya dorong yang dia miliki. Sederhananya, semakin besar daya dorong yang dimiliki, maka penampilan akan semakin optimal, tentu saja jika ditunjang dengan kemampuan teknis dan kemampuan fisik yang memadai. Daya dorong itulah yang biasa disebut dengan motivasi. Motivasi yang kuat menunjukkan bahwa dalam diri seseorang tersebut tertanam dorongan kuat untuk dapat melakukan sesuatu. Dalam setiap penampilannya diharapkan atlet dapat memperlihatkan motivasi yang kuat untuk bermain sebaik-baiknya, sehingga dapat memenangkan pertandingan.

Faktor internal lainnya yang menjadi faktor paling penting adalah kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara untuk pencapaian prestasi. Program latihan kondisi fisik haruslah di rencanakan secara baik dan sistematis dan di tujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Dijelaskan tentang kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik sebagai satu kesatuan utuh dari komponen

yang tidak dapat di pisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur(*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan. Kondisi fisik harus ditingkatkan agar dalam bermain futsal menjadi bagus karena kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi fondasi dalam bermain futsal.

Kondisi fisik atlet sangat penting dipahami oleh pelatih dan tentunya atlet itu sendiri. Seorang pelatih harus mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemainnya. Apabila seorang pemain futsal akan mencapai suatu prestasi optimal maka harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara. Dengan demikian, untuk mencapai suatu prestasi yang optimal, keempat aspek pendukung tersebut harus dilaksanakan dengan baik. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik pemain futsal maka akan sulit dalam mencapai prestasi yang optimal. Berdasarkan observasi dan hasil wawancara pelatih bahwa pemain klub *Academy* Futsal Gemilang Batanghari memiliki kondisi fisik yang belum prima, sehingga dilihat dari segi latihan belum maksimal. Hal ini kondisi fisik pemain dapat juga turun nantinya dalam pertandingan/turnamen, kurangnya kondisi fisik atlet karena mental dan asupan gizi yang belum terpenuhi dengan baik. Oleh karena itu, saat ini kendala yang dihadapi atlet saat pengembangan kemampuan teknik dan taktik strategi terhambat oleh kondisi fisik atlet yang kurang memenuhi standar ditunjukkan dengan data hasil tes fisik, oleh sebab itu

peneliti ingin mengambil data atlet juga karena mental dan asupan gizi yang belum terpenuhi dengan baik. Oleh karena itu saat ini kendala yang dihadapi atlet saat pengembangan kemampuan teknik dan taktik strategi terhambat oleh kondisi fisik atlet yang kurang memenuhi standar ditunjukkan dengan data hasil tes fisik, oleh sebab itu peneliti ingin mengambil data untuk mengetahui kemampuan fisik para atlet tersebut.

Secara ideal pemain futsal membutuhkan daya tahan aerobik yang baik, selain itu VO_2max yang tinggi sangat diprioritaskan karena permainan futsal memerlukan tenaga dan daya tahan tubuh yang kuat dalam bermain. Menurut Benny (2012) VO_2max adalah ambilan oksigen selama eksersi maksimum. VO_2 Max dinyatakan dalam liter/menit.

Untuk meningkatkan prestasi seorang atlet futsal diperlukan berbagai macam pembinaan kondisi fisik. Pembinaan kondisi fisik merupakan pembinaan awal dan sebagai dasar pokok dalam mengikuti pelatihan olahraga untuk mencapai suatu prestasi. Dengan dimilikinya kondisi fisik yang prima oleh setiap atlet akan dapat tercapai suatu prestasi yang optimal. Unsur-unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung, pernafasan, peredaran darah (*respiratiocardio-vascular endurance*), daya tahan otot, kekuatan, ketepatan, kecepatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi, kelenturan persendian dan daya ledak. Dengan demikian maka menjadi alasan untuk meninjau kondisi fisik pemain futsal agar pemain mendapatkan prestasi yang gemilang. Berkaitan dengan penjelasan di atas bahwa kondisi fisik merupakan dasar atau pondasi untuk mencapai prestasi maksimal, serta dari pengamatan yang peneliti lakukan terlihat kondisi fisik pemain academy futsal gemilang kurang baik. Maka dari itu, permasalahan-permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk lebih jauh mengetahui bagaimana kondisi fisik pemain futsal academy gemilang dengan mengadakan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Terhadap Pemain Klub Futsal *Academy* Gemilang Batanghari Jambi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan di atas tentang kondisi fisik pemain futsal di *academy* gemilang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu pentingnya variabel kondisi fisik yang terdiri atas:

1. Motivasi berlatih yang rendah
2. Latihan belum optimal
3. Frekuensi latihan masih rendah
4. Metode latihan belum efektif
5. Dosis latihan yang belum tepat
6. Lemahnya dukungan gizi
7. Mental masih lemah
8. Kondisi fisik rendah secara umum
9. Selalu kalah dalam berpacu lari

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah diatas, karena berbagai keterbatasan, sarana, biaya dan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka peneliti membatasi masalah ini tentang kondisi fisik yang meliputi sebagai berikut:

1. Kecepatan Aksi *sprint* Lari 30 mete
2. Kekuatan Daya Ledak otot tungkai “*Standing broad jump*”
3. Kelincahan Lari bolak balik “*Shuttle run*” 40 mete
4. Daya Tahan Aerobik metode “*Bleep Test*”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu sebagai berikut: Bagaimanakah Kecepatan Aksi dilakukan dengan *sprint* lari 30 meter ?

1. Bagaimanakah Kekuatan daya ledak otot tungkai dengan pengukuran “*Standing broad jump*” ?
2. Bagaimanakah Kekuata Daya ledak otot tungkai dengan pengukuran

“*Standing broad jump*” ?

3. Bagaimanakah Kelincahan dengan Lari bolak balik “*shuttle run*” 40 meter ?
4. Bagaimanakah Daya Tahan Aerobik menggunakan metode “*Bleep Test*”?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk Mengetahui Kecepatan Aksi lari *sprint* 30 meter
2. Untuk Mengetahui Kekuatan Daya Ledak otot tungkai “*Standing broad jump*”
3. Untuk Mengetahui Kelincahan Lari bolak balik “*Shuttle run*” 40 meter
4. Untuk Mengetahui Daya Tahan Aerobik “*Bleep Test*”.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a. Peneliti, salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
 - b. Menambah wawasan bagi penulis khususnya, dan pembaca pada umumnya terhadap kondisi fisik.
2. Praktisa
 - a. Pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi pemain futsal *academy* gemilang.
 - b. Dengan kegiatan ini, peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
 - c. Pemain sebagai bahan masukan dalam melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain futsal *academy* gemilang.