

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL *CLUB* SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 11 BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar sarjana pendidikan



**HEVO JUNATA
NIM. 2017/17086237**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Hevo Junata
NIM/BP : 17086237 / 2017

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

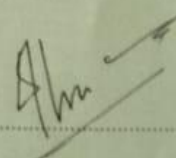
**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal *Club* Sekolah Menengah
Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan**

Pedang, Januari 2022

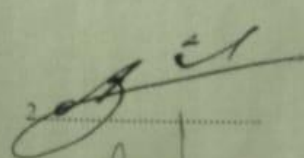
Tim Penguji

Tanda Tangan

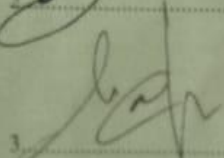
1. Ketua : Drs. Darni, M.Pd

1.....


2. Sekretaris : Dr. Arsil, M.Pd

2.....


3. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

3.....


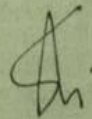
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal *Club* SMPN 11 Bengkulu Selatan
Nama : Hevo Junata
BP/NIM : 2017/17086237
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

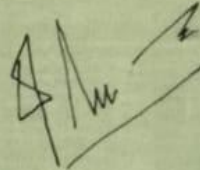
Padang, 29 Januari 2022

Mengetahui:
a.n Kepala Departemen Pendidikan Olahraga
Sekreraris Departemen

Disetujui Oleh
Dosen Pembimbing



Sepriadi, S.Si., M.Pd
NIP. 198909012014041002



Dra. Darni, M.Pd
NIP. 1960122519840321001

SURAT PERNYATAAN


Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Club SMPN 11 Bengkulu Selatan” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2021
Saya yang Menyatakan,

Materai 10.000


Hevo Junata
NIM.17086237



ABSTRAK

Hevo Junata (2022): “tinjauan kondisi fisik Pemain Futsal *Club* SMPN 11 Bengkulu Selatan”

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahuinya tingkat kondisi fisik Pemain Futsal *Club* SMPN 11 Bengkulu Selatan baik dari komponen daya tahan, kecepatan, dan kelincahan. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan tingkat daya tahan, kecepatan, dan kelincahan yang dimiliki pemain Futsal *Club* SMPN 11 Bengkulu Selatan.

Jenis penelitian adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian yaitu Pemain Futsal *Club* SMPN 11 Bengkulu Selatan yang berjumlah 27 pemain. Adapun teknik pengambilan sampel Pada penelitian dengan teknik *total sampling* yang mana dengan karakteristik tertentu yaitu hanya pemain putra saja, sehingga jumlah sampel pada penelitian ini 21 orang. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan pengambilan data terdiri dari 3 item tes, yaitu daya tahan dengan *bleep test*, mengukur kecepatan dengan tes *sprint* 30 meter, dan mengukur kelincahan tes *dogging run*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian ini adalah kondisi fisik pemain Futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0%. kategori “rendah” sebesar 23,81%, kategori “sedang” sebesar 61,90%, kategori “baik” sebesar 4,76% , dan kategori “baik sekali” sebesar 9,52%. kondisi fisik pemain Futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik ; Futsal

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat kondisi fisik.....	8
2. Pengertian permainan futsal.....	12
3. Kondisi fisik yang dominan dalam olahraga futsal	17
B. Penelitian Yang Relevan	21
C. Kerangka Konseptual	22
D. Pertanyaan penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24

A. Desain Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
C. Populasi dan sampel Penelitian	24
D. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	25
E. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	35
A. Temuan Penelitian	35
B. Pembahasan	40
BAB V METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Simpulan.....	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan permainan futsal	14
Gambar 2. Bola permainan futsal	16
Gambar 3. Kerangka konseptual	23
Gambar 4. Pelaksanaan <i>bleep test</i>	26
Gambar 5. Pelaksanaan tes lari <i>sprint</i> 30 meter.....	26
Gambar 6. Pelaksanaan tes <i>dogging run</i>	30
Gamabr 7. Histogram hasil penelitian kemampuan daya tahan	36
Gamabr 8. Histogram hasil penelitian kemampuan kecepatan	37
Gamabr 9. Histogram hasil penelitian kemampuan kelincahan.....	38
Gamabr 10. Histogram hasil penelitian kondisi fisik.....	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah populasi penelitian	25
Tabel 2. Norma penilaian.....	33
Tabel 3. hasil penelitian kemampuan daya tahan	35
Tabel 4. hasil penelitian kemampuan kecepatan	37
Tabel 5. hasil penelitian kemampuan kelincahan	38
Tabel 6. hasil penelitian kondisi fisik	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. surat peneitian.....	46
Lampiran 2. pengolahan data peneitin	49
Lampiran 3. dokumentasi penelitian	54

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan futsal berkembang sebagai salah satu olahraga terfavorit pada saat ini. Seiring dengan perkembangan gaya hidup sekarang ini, futsal telah menjadi salah satu trend dan mulai menjadi salah satu aktivitas di kalangan masyarakat, mulai dari kalangan anak muda hingga merambat ke dunia pendidikan. Salah satu penyebab olahraga ini banyak digemari adalah karena minimnya ruang terbuka atau lapangan sepakbola dibandingkan dengan presentase masyarakat yang *hobby* bermain sepakbola sehingga futsal menjadi salah satu pilihan yang tepat karena olahraga ini dimainkan di dalam ruangan dan tidak terlalu membutuhkan tempat yang luas seperti olahraga sepakbola pada umumnya.

Di sekolah, futsal merupakan Salah satu kegiatan ekstrakurikuler untuk menyalurkan bakat peserta didik, dalam pengembangan bakat di bidang futsal tentunya harus menggunakan program latihan yang teratur, terukur dan terencana, susunan program latihan yang terpola sangat berpengaruh terhadap prestasi pemain. Terkait prestasi pemain, terdapat beberapa faktor dalam pencapaian prestasi yang harus dimiliki pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Dari beberapa faktor yang di sebutkan, kondisi fisik adalah dasar untuk pemain melakukan latihan guna mencapai prestasi.

Faktor kondisi fisik menjadi sangat penting. 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. kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan 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 oleh Hendri Irawadi (2014) sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Hendri Irawadi (2014) Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*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*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*). Dari komponen-komponen kondisi fisik, ada tiga (3) komponen yang dominan di dalam olahraga futsal yang mana ad daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*).

Daya tahan (*endurance*) merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain futsal yang harus terus bergerak. Komponen kondisi fisik selanjutnya

yaitu kecepatan (*speed*). Kecepatan memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dengan komponen kondisi fisik lainnya. Misalnya dalam memainkan umpan-umpan pendek, umpan terobosan dan mengantisipasi lawan dalam melakukan serangan balik. Selanjutnya, juga dibutuhkan kelincuhan (*agility*). Kelincuhan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Misalnya dalam melakukan dribbling atau menggiring bola dan dalam mengotak-atik pertahanan lawan. Para pemain harus memiliki kelincuhan yang baik sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan dilihat dari segi fasilitas termasuk sekolah yang dapat dikatakan maju, hal itu terlihat dari lengkapnya sarana dan prasarana dalam berbagai bidang yang terkait dengan pembelajaran, mulai dari gedung serba guna, lapangan olahraga, hingga lapangan bahasa Inggris. Fasilitas tersebut tidak semata-mata digunakan untuk sarana pembelajaran saja, namun digunakan juga untuk perlombaan antar sekolah dan kegiatan penyaluran bakat peserta didik salah satunya adanya futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan.

Futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan yang mana Bapak Luvi Junata, S.Pd sebagai pelatih futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan, untuk sekarang pemain futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan berjumlah 27 pemain yang mana 21 pemain putra dan 6 pemain putri. Dalam pelaksanaan latihan futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan berjalan sesuai jadwal, dengan latihan dua kali dalam seminggu, dimana satu pertemuan menekankan

pada teknik dan pertemuan berikutnya menekankan pada fisik. Namun dilihat dari pertandingan dan latihan masih belum baik. Diduga faktor penyebabnya daya tahan masih belum baik, kelincahan, kecepatan, koordinasi, kekuatan, kelentukan, reaksi, dan keseimbangan belum diadakan penelitian, maka peneliti ingin meneliti terkait kondisi fisik pemain futsal.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka perlu diadakan penelitian untuk mengetahui kondisi fisik pemain Futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang ditemukan dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:.

1. Masih rendah kondisi fisik pada pemain futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan.
 - 1) Kekuatan
 - 2) Kecepatan
 - 3) Daya tahan
 - 4) Kelincahan
 - 5) Daya ledak
 - 6) Koordinasi
 - 7) Reaksi
 - 8) Kelentukan
 - 9) Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, tidak memungkinkan semua dapat di bahas oleh penulis karena terkait dana dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi hanya membahas mengenai tinjauan kondisi fisik pemain futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan, yang mana hanya mengkaji:

1. Daya tahan (*endurance*) dan $VO_2\max$
2. Kecepatan (*speed*)
3. Kelincahan (*agibility*)

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Bagaimana daya tahan (*endurance*) yang dimiliki oleh pemain futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan?
2. Bagaimana kecepatan (*speed*) yang dimiliki pemain futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan?
3. Bagaimana kelincahan (*agibility*) yang dimiliki pemain futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Dari beberapa rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui daya tahan (*endurance*) pada pemain futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan

2. Untuk mengetahui kecepatan (*speed*) pada pemain futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan
3. Untuk mengetahui kelincahan (*agibility*) pada pemain futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti, untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S,Pd) Sastra 1 (S1)
2. Bagi pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk membentuk tim pemain futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan agar menjadi lebih baik.
3. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk program peningkatan prestasi futsal sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan khususnya dalam olahraga futsal.
4. Untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang faktor kondisi fisik dalam bermain Futsal, sehingga dapat digunakan sebagai wahana dalam pembinaan prestasi olahraga khususnya futsal di *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan.
5. Peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan referensi yang dapat berguna bagi peneliti lain sebagai bahan acuan dan perbandingan terkait dengan tinjauan kondisi fisik pemain futsal.
6. Untuk pemain futsal *Club* Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bengkulu Selatan, dapat membantu pemain mengetahui tingkat kondisi fisik yang

milikinya dan dapat memberi masukan ke pemain bahwa futsal tidak hanya sekedar asal bermain saja, secara teoritis permainan futsal harus memiliki kondisi fisik yang prima dan keterampilan yang baik serta pemahaman dengan segala peraturan yang ada didalam futsal.