

**STUDI ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 KOTA SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga  
Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**WISNU TEO SADEWA  
18086501**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

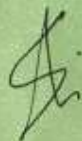
STUDI ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 KOTA SOLOK

Nama : Wisnu Teo Sadewa  
Nim : 18086501  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Dapartemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

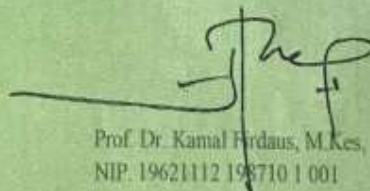
Padang, Juni 2022

Mengetahui,  
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga  
dan Sekretaris

Disetujui oleh,  
Dosen Pembimbing



Sepriadi, S.Si, M.Pd  
NIP. 19890901 201404 1 002



Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO  
NIP. 19621112 198710 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Dapartemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : STUDI ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA 2 KOTA SOLOK

Nama : Wisnu Teo Sadewa

Nim : 18086501

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Dapartemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

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

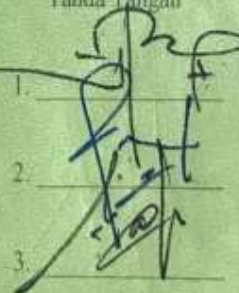
1.

2. Anggota : Dr. Emral, M.Pd

2.

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

3.



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Studi Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Negeri 2 Kota Solok."
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 tulisan dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan



Wisnu Teo Sadewa

NIM. 18086501

## ABSTRAK

### **Wisnu Teo Sadewa (2022) : Studi Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Negeri 2 Kota Solok**

Masalah dalam penelitian ini adalah turunnya kondisi fisik yang diraih pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok yang berjumlah 14 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling sensus*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil analisis data penelitian pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok menunjukkan bahwa: 1) Hasil tes tingkat daya tahan aerobik pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok termasuk kedalam kategori “Sangat Kurang”. 2) Hasil tes tingkat daya ledak otot tungkai pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok termasuk kedalam kategori “Kurang”. 3) Hasil tes tingkat kelincahan pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok termasuk kedalam kategori “Kurang”. 4) Hasil tes tingkat kecepatan pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok termasuk kedalam kategori “Kurang Sekali”. 5) Kemampuan kondisi fisik secara keseluruhan pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok termasuk kedalam kategori “Cukup”.

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

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat ALLAH SWT karena dengan berkat rahmat dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“Studi Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Negeri 2 Kota Solok”**. Dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan motivasi, bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis dengan penuh kerendahan hati mengucapkan terima kasih pada:

1. Bapak Suriyono dan Ibu Deswarti orang tua kandung penulis yang telah berusaha sepenuh tenaga mencari rezeki untuk menguliahkan saya dan selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun moril secara bimbingan kepada penulis demi terselesainya skripsi dan perkuliahan ini.
2. Bapak Prof. Drs, Ganefri, Ph,D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan penulis untk dapat kuliah di Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Alnedral, M,Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan penulis untuk dapat belajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memfasilitasi dalam proses belajar.
5. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO sebagai Pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal ini.
6. Bapak Dr. Emral, M.Pd selaku dosen penguji 1 yang telah bersedia untuk menguji, memberi arahan, kritik, dan masukan.
7. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku selaku dosen penguji 2 yang telah bersedia untuk menguji, memberi arahan, kritik, dan masukan.
8. Bapak/ Ibu Dosen beserta staf dosen yang telah membantu dalam proses perkuliahan.
9. Kepala sekolah SMP Negeri 2 Kota Solok yang telah memberi izin dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Teman-teman pendidikan olahraga tahun 2018 yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.
11. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Semoga bantuan, bimbingan yang telah bapak, ibu, dan pembaca berikan akan menjadi amal shaleh di sisi ALLAH SWT dan akan mendapat balasan yang berlipat ganda dari ALLAH SWT.

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
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
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Futsal .....	9
2. Kondisi Fisik .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	31
C. Pertanyaan Penelitian .....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
D. Defenisi Operasional .....	36
E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	46
G. Teknik Analisis Data.....	47



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Analisis Deskriptif.....	48
B. Pembahasan.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	65
LAMPIRAN.....	67

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Formulir Penilaian <i>Bleep Test (Multistage Fitness Test)</i> .....	40
Tabel 2. Norma Standarisasi <i>Bleep Test</i> .....	41
Tabel 3. Norma Standarisasi <i>Standing Broad Jump</i> .....	43
Tabel 4. Norma Standarisasi <i>T-TEST AGILITY</i> .....	44
Tabel 5. Norma Lari 30 Meter Untuk Putra.....	46
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya aerobik Tahan Pemain Futsal SMP Negeri 2 Kota Solok.....	48
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal SMP Negeri 2 Kota Solok.....	50
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Futsal SMP Negeri 2 Kota Solok .....	52
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Futsal SMP Negeri 2 Kota Solok .....	54
Tabel 10. Distribusi Frekuensi kemampuan kondisi fisik Pemain Futsal SMP Negeri 2 Kota Solok.....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	33
Gambar 2. Instrument Bleep test.....	40
Gambar 3. Instrument <i>Standing Broad Jump</i> .....	42
Gambar 4. <i>Instrument T-Tes Agelity</i> .....	44
Gambar 5. Instrument Lari 30 Meter .....	46
Gambar 6. Histogram daya tahan aerobik pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok.....	49
Gambar 7. Histogram daya ledak otot tungkai pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok.....	51
Gambar 8. Histogram kelincahan pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok .....	53
Gambar 9. Histogram kecepatan pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok .....	55
Gambar 10. Histogram kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok ...	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin penelitian.....	67
Lampiran 2. Data Mentah Tes Kondisi Fisik .....	70
Lampiran 3. DATA TSCORE KESELURUHAN KOMPONEN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMP NEGERI 2 KOTA SOLOK .....	74
Lampiran 4. PERALATAN DAN PERLENGKAPAN TES .....	75
Lampiran 5. DOKUMENTASI PENELITIAN .....	76

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan kreativitas fisik seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, olahraga juga bisa mengurangi stress dalam diri seseorang dan olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, social, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan. Mutahim ddk (2011: 1) berpendapat bahwa “Olahraga merupakan sebuah aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang yang memiliki tujuan untuk mencapai kebugaran secara jasmani”. Salah satu olahraga yang paling banyak digemari oleh masyarakat Indonesia adalah olahraga futsal.

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 sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Berawal dari hobi bermain sepak bola karena tidak adanya lapangan dan waktu luang, banyak masyarakat yang mengalihkan hobinya ke olahraga futsal. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub futsal yang tersebar diseluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Salah satu bentuk tujuan olahraga futsal adalah pencapaian prestasi. Untuk mencapai prestasi didalam olahraga futsal ada beberapa faktor yang mempengaruhi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada di dalam diri pemain seperti kondisi fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktik dan mental pemain. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri pemain, diantaranya kemampuan pelatih di dalam melatih, gizi serta sarana dan prasarana yang di gunakan didalam melatih. Hal ini sejalan dengan pendapat Syafruddin (2017:43-44) mengatakan bahwa “Pencapaian prestasi terbaik atlet di kelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu potensi yang dimiliki atlet mulai dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya, sedangkan faktor eksternal adalah di luar potensinya atlet yakni pelatih, pembinaan, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya”.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa prestasi atlet harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dari pelatih. Disamping itu juga dibutuhkan bakat, kemampuan dan potensi pemain untuk mencapai prestasi atlet.

Secara spesifik, tanpa mengabaikan faktor eksternal maka faktor internal merupakan pondasi bagi pemain futsal. Seperti halnya seperti olahraga lain, kondisi fisik teknik, dan mental merupakan hal utama yang harus dimiliki pemain futsal. Menurut Sepriadi, dkk (2018:12), “kondisi fisik merupakan elemen dasar yang paling menentukan permainan atlet di lapangan

dan kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik dengan baik maka harus di dukung dengan kondisi fisik yang baik pula”.

Ada beberapa hal kondisi fisik yang harus dimiliki setiap pemain. Menurut pendapat Lhaksana (2011:17) bahwa “Ada sepuluh komponen kondisi fisik antara lain daya tahan (*endurance*), kekuatan (*Strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kelentukan (*fleksibility*), ketepatan (*accuration*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*)”. Adapun dari kesepuluh komponen di atas, tidak semua harus dimiliki secara baik untuk pemain. Ada komponen yang perlu diutamakan dan ada juga sebagai komponen pelengkap dari komponen utama. Dilihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, menurut Fajar (2015) menyatakan bahwa “Komponen yang harus lebih dominan yang dimiliki pemain futsal adalah daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik lainnya”.

Dari penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa di dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang sangat perlu dimiliki pemain futsal itu sendiri adalah daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Ini komponen yang sangat berpengaruh sekali terhadap penampilan pemain dalam bertanding dan juga akan menentukan pemain dalam melakukan teknik dengan baik.

Berdasarkan Observasi dan Wawancara yang penulis lakukan dengan pelatih futsal SMP Negeri 2 Kota Solok sering sekali mengikuti turnamen futsal namun belum pernah sekalipun meraih gelar juara. Dari turnamen terakhir yang diikuti futsal SMP Negeri 2 Kota Solok tidak mampu lolos dari penyisihan grup.

Berdasarkan uraian diatas maka jelaslah bahwa pemain belum dapat bermain dengan baik, sehingga kekalahan demi kekalahan dialami saat berhadapan dengan tim futsal lain. Artinya pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok belum berhasil meraih prestasi seperti yang diharapkan. Banyak faktor yang menyebabkan atau yang mempengaruhi bermain futsal, diantara faktor tersebut adalah faktor kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik, mental dan pelatih serta sarana dan prasarana yang tersedia untuk latihan.

Berpedoman pada penjelasan diatas maka diantara faktor dominan dapat mempengaruhi bermain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok adalah faktor kondisi fisik, menurut Syafruddin (2012:64) Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan”. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita.. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari dalam bermain futsal. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat



utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Begitu juga dalam meningkatkan dan mengembangkan teknik futsal.

Berdasarkan pengamatan yang terjadi di lapangan bahwa penulis menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh karena itu penulis sangat tertarik meninjau kondisi fisik pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok .

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah yang terkait dengan latihan olahraga futsal sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kekuatan
4. Kelincahan
5. Kelenturan
6. Kecepatan
7. Ketepatan
8. Koodinasi
9. Keseimbangan

10. Reaksi

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat faktro-faktor yang dominan berpengaruh dalam permainan futsal, yakni:

1. Daya tahan aerobik
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelincahan
4. Kecepatan

### **D. Rumusan Masalah**

Dari batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahan aerobik pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok ?
2. Bagaimana tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok ?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kelincahan pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok ?
4. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok.
2. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain SMP Negeri 2 Kota Solok.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok.
4. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki pemain futsal SMP Negeri 2 Kota Solok.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Penulis / peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai masukan dan bahan pertimbangan pelatih untuk mengetahui kondisi fisik pemain demi pencapaian prestasi olahraga yang baik nantinya.
3. Pemain, sebagai masukan serta acuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan teknik pemain demi mencapai prestasi.
4. Bagi para pembaca di perpustakaan, untuk menambah pengetahuan khususnya pada cabang olahraga futsal.

5. Sebagai bahan acuan bagi Mahasiswa FIK dalam proses belajar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.