

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 01  
KOTO BARU KABUPATEN DHARMASRAYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**DWIKY MAHRESTU PUTRA  
NIM. 18086372**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 01 KOTO  
BARU KABUPATEN DHARMASRAYA**

Nama : Dwiky Mahrestu Putra  
Nim : 18086372  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

Mengetahui,  
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui oleh,  
Dosen Pembimbing



Dr. Willadi Rasyid, M.Pd  
NIP. 19591121 198602 1 006

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Dapertemen Pendidikan Olahraga Fakultas Lmu Keolahragaan Univeritas Negeri Padang Dengan Judul

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

Nama : Dwiky Mahrestu Putra  
Nim : 18086372  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Dapartemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
2. Anggota : Dr. Emral, M.Pd
3. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd

1.   
2.   
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya”.
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, Februari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Dwiky Mahrestu Putra

NIM. 18086372

## ABSTRAK

**Dwiki Mahrestu Putra (2023):** Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya bagaimana kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fisik pemain futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif ini adalah penelitian yang berdasarkan data statistik. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *sensus* yaitu mengambil dari semua jumlah populasi sehingga diperoleh sampel sebanyak 15 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan lari 30 Meter untuk mengukur kecepatan, *illinois agility run test* untuk mengukur kelincahan dan *Yo-Yo intermittent recovery test* untuk mengukur daya tahan. Sebagai sasaran data diolah dengan uji statistik.

Berdasarkan perhitungan uji statistik didapatkan hasil penelitian yaitu tingkat kecepatan pemain futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya sebagian besar berada pada kategori baik, sedangkan tingkat kelincahan sebagian besar berada pada kategori sedang, dan daya tahan sebagian besar berada pada kategori sedang.

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

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak (Alm) Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Dr. Emral, M.Pd dan Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada sampel penelitian yakni seluruh pemain futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
8. Pelatih dan Pengurus di SMA Negeri 1 Koto Baru .yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah dan Ibu (Lernida), beserta Abang dan Adik yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
10. Seluruh sahabat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dan Partner saya angelly yang selalu menemani saya susah maupun senang
11. Teman-teman seperjuangan yang selalu mensupport saya.
12. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

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

Padang, Februari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<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> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	12
A. Kajian Teori .....	12
1. Pengertian Kondisi Fisik .....	12
2. Komponen Dasar Kondisi Fisik .....	14
3. Pembentukan Kondisi Fisik.....	15
4. Unsur-Unsur Kondisi Fisik .....	16
5. Permainan Futsal.....	24
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Pertanyaan Penelitian.....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	31
A. Jenis Penelitian .....	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Jenis dan Sumber data .....	32
E. Instrumen Penelitian .....	32

F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Deskripsi Data .....	39
B. Hasil Penelitian.....	39
C. Pembahasan .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Sampel Penelitian.....	32
3. Norma Standarisasi untuk Lari 30 meter .....	34
4. Norma Standarisasi <i>Illionis Agility Test</i> .....	35
5. Norma kapasitas aerobik untuk umur 15 tahun.....	37
6. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya .....	40
7. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya .....	41
8. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya .....	42

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	30
2. Tes Lari 30 Meter .....	34
3. Bentuk Pelaksanaan <i>Illionis Agility Test</i> .....	35
4. <i>Yo-Yo Intermittent Recovery Test</i> .....	37
5. <i>Yoyo Intermittent Endurance Test-Level 1</i> .....	37
6. Histogram Data Kecepatan Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Dharmasraya .....	40
7. Histogram Data Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto .....	42
8. Histogram Data Daya Tahan Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.....	43
9. Papan LJK dan Pena .....	60
10. Peluit .....	60
11. <i>Stopwatch</i> .....	61
12. <i>Cone</i> .....	61
13. Meteran .....	61
14. Speaker.....	62
15. <i>Testee</i> Melakukan Pemanasan Sebelum Pelaksanaan Tes.....	62
16. Tes Lari 30 Meter .....	63
17. <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	63
18. <i>Yo-Yo intermittent Recovery Test</i> .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Rekapitulasi Hasil Tes Kecepatan.....	55
2. Rekapitulasi Hasil Tes Kelincahan .....	56
3. Rekapitulasi Hasil Tes Daya Tahan .....	57
4. Hasil Statistik Analisis Data .....	58
5. Frekuensi Hasil Tes Kondisi Fisik .....	59
6. Perlengkapan Tes .....	60
7. Pelaksanaan Tes .....	62
8. Surat Penelitian .....	65

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang berguna untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam pelaksanaan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, seperti sistem pernapasan, sistem sirkulasi, sistem endoktrin dan sistem saraf.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kebugaran jasmani, tetapi sebagai ajang pembentukan prestasi. Untuk melancarkan suatu prestasi yang tinggi, pemerintah dari dulu sampai sekarang sangat berperan aktif dalam meningkatkan prestasi dalam berbagai bidang olahraga. Hal tersebut ditegaskan dalam UU 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan mencabut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 89, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4535). Undang-Undang Nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan disahkan oleh Presiden Joko Widodo dan diundangkan oleh Menkumham Yasonna H. Laoly pada tanggal 16 Maret 2022 di Jakarta. Ditempatkan pada Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 71. Penjelasan UU ini

ditempatkan pada Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6782. Agar setiap orang mengetahuinya.

Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "Futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, Futbol (sepak bola) dan sala (dalam ruangan). Keunikan futsal mendapat perhatian diseluruh Amerika Selatan, terutama di Brazil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal di dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brazil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang pemain yang terkenal di Brazil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brazil terus menjadi pusat futsal dunia, pemain ini sekarang dimainkan dibawah perlindungan *Federation International de Football Association* di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, Dan Osenia.

Futsal mulai terkenal di Indonesia pada tahun 2002 ketika Indonesia di daulat AFC (*Asian Fotball Confederation*) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat Asia di Jakarta 22 s.,d 30 Oktober 2002. Seluruh pertandingan futsal digelar di Istora Senayan Jakarta. Turnamen ini dimenangkan Iran, sedangkan Indonesia mampu meraih 1 x kemenangan dan 1 x seri dari 4 pertandingan sehingga tidak lolos dibabak penyisihan grup.

Futsal adalah olahraga bola yang dimainkan oleh dua team, yang masing-masing beranggotakan 5 orang pemain. Tujuan olahraga futsal adalah

memasukan bola ke gawang lawan dengan menggunakan kaki, kepala, dan semua bagian tubuh kecuali tangan. Tidak seperti olahraga sepak bola, olahraga futsal dimainkan di ruangan tertutup dan di tempat yang rata. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari sepak bola dan juga lapangan futsal dibatasi oleh garis bukan dengan net atau dengan sebuah papan.

Perkembangan prestasi futsal di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan minat bermain futsal di berbagai daerah, ini terbukti dengan munculnya klub-klub futsal berdasarkan survei dengan 1.200 responden diantaranya yang menyukai olahraga futsal sebanyak 44,5%. Olahraga futsal sudah masuk di Universitas, Sekolah, serta Kota dan Kabupaten besar yang sudah mengalami kemajuan, salah satunya Kabupaten Dharmasraya. olahraga futsal sudah cukup berkembang di Sumatera Barat.

Seiring masuknya olahraga futsal ke sekolah SMP maupun SMA sederajat banyak yang membentuk team futsal di tiap-tiap sekolah yang ada di Kabupaten Dharmasraya, hal ini disebabkan karena banyaknya event pertandingan futsal di tingkat Kabupaten, Provinsi, maupun tingkat Nasional. Perkembangan Futsal diawali dengan adanya timnas Indonesia, sehingga para siswa termotivasi untuk berprestasi dibidang olahraga futsal dengan bertujuan untuk mengembangkan bakat dan mengharumkan nama sekolah masing-masing dalam berbagai kejuaraan tingkat pelajar. Beberapa sekolah menengah atas (SMA) Negeri sudah memiliki team futsal salah satunya adalah SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

Olahraga futsal banyak digemari masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang tua baik laki-laki maupun perempuan. Berbagai kompetisi untuk laki-laki dan perempuan di tingkat regional, nasional maupun internasional telah diselenggarakan sebagai sarana meningkatkan prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga untuk meraih prestasi terbaik/tertinggi (top performance). Untuk memperoleh prestasi yang baik di dalam olahraga futsal, yang perlu dilakukan pembinaan yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Syafrudin (2011:57) untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri. *Pertama*, faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang dimilikinya keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental. *Kedua*, faktor eksternal, yaitu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki atlet, faktor eksternal yang meliputi faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan sebagainya”.

Ide pemain futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan.

Berdasarkan dari ide bermain futsal ini sehingga banyak sekali faktor-faktor yang menentukan seorang pemain dapat memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya. Dari pemain lawan diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Hendri Irawali (2011:3) mengemukakan”keberhasilan atau prestasi dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Agar prestasi futsal meningkat banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana dan prasarana latihan, pelatih yang berkualitas atau berlisensi tinggi, pemain bkat, dan kompetisi yang jelas dan teratur”. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlit dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik, taktik, dan mental saat berlatih atau betanding.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap individu pemain dituntut untuk memiliki tekknik individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang harus baik juga. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Menurut Justinus Lhaksana (2011:16),”sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik,strategi,dan tentunya kondisi yang bermain”.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal, seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan kondisi seorang pemain dalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat, sedangkan menurut Muhammad Astriyadi Mulyono (2014:48), setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim.

Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain futsal dan perlu diperhatikan juga prinsip-prinsip latihan untuk seorang atlet tersebut seperti beban latihan, intensitas latihan dan recovery atlet agar dapat mempersiapkan diri untuk mengikuti turnamen jangka pendek, menengah, dan panjang agar dapat meraih prestasi yang diinginkan. Menurut Justinus Laksana (2011:11) "beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain futsal adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), dan ketepatan (*accuracy*)".

Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik dasar individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang baik juga, dan sehebat apapun juga dalam teknik bermain 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. Permainan futsal menuntut seseorang pemain untuk selalu bergerak yang mana membutuhkan daya tahan yang bagus, futsal pun merupakan permainan yang memperagakan permainan dengan menggunakan gerakan-gerakan eksplosif yang cepat maka memerlukan kecepatan dalam permainan yang membutuhkan kelincahan untuk menggiring bola dengan baik dan dapat mengelabui serta meninggalkan lawan saat terjadinya *counter attack*.

Maka faktor teknik, kondisi fisik, taktik dan mental saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan dalam meraih prestasi dan kondisi fisik yang ideal yang harus dimiliki oleh seorang atlet seperti kecepatan idealnya 4,0 detik dengan tes lari 30 meter, kelincahan idealnya 15,2 detik dengan tes *agility run* dan daya tahan idealnya 55,9 cc/kgBB/menit dengan tes bleep test misalnya, dalam hal kondisi fisik saat bermain futsal pemain dituntut untuk bergerak maju mundur ke kanan dan ke kiri dengan begitu cepat dimana semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun bertahan.

Berdasarkan pantauan dan pengamatan penulis selama melakukan observasi terhadap tim futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya yang berdiri pada 08 November 2015 yang didirikan oleh seorang guru dari SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya yang

bernama Dodi Anzori S.Pd. Tujuan tim futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Koto Baru Kabupaten Dharmasraya berdiri yaitu untuk mengembangkan potensi anak muda dicabang olahraga futsal dan mengubah mindset siswa SMA dari tauran dan malas-malasan menjadi prestasi, tim futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya ini memiliki jadwal latihan 2x seminggu yaitu pada hari Rabu dan Sabtu di lapangan sekolah. Selama 7 tahun tim futsal SMA 01 Negeri Koto Baru Kabupaten Dharmasraya berdiri, setiap tahunnya mengikuti 10 kali tournament dan tidak pernah juara 1 dalam keikutsertaannya dalam beberapa tournamen yang diikuti setiap tahunnya, hanya pernah juara 2 tournamen di SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya pada 7 Januari 2017, juara 4 tournamen pocari pada 25 Mei 2017 dan juara 3 tournamen Hut di SMA Negeri 02 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya pada 7 November 2018.

Setiap pertandingan yang diikuti seperti tournamen Pocari dan Hairdo coco yang menggunakan lapangan standar nasional sangat terlihat bahwa pemain mengalami kelelahan dan hilang konsentrasi saat pertandingan. Kondisi fisik yang kurang bagus dapat membuat prestasi tim mengalami pasang surut. Salah satu penyebab prestasi tim mengalami pasang surut yang ditemukan oleh peneliti yaitu jadwal latihan pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, sebab jadwal latihannya sore pulang sekolah sedangkan SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya pulang nya jam 4 sore dan pemain pun mengalami kelelahan saat mengikuti

latihan. Kondisi fisik yang prima sangat di perlukan saat bertanding untuk melaksanakan taktik, dan strategi dari pelatih.

Pada beberapa bulan belakangan ini tim futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya sudah tidak lagi mengikuti tournament dan melakukan latihan karena adanya virus covid-19. Kemungkinan SMA Negeri 1 Koto Baru Dharmasraya akan melakukan latihan pada pertengahan bulan Juni 2022. Berdasarkan dari setiap tournament yang diikuti tim futsal SMA Negeri 1 Koto Baru Dharmasraya sangat jelas bahwa belum maksimalnya prestasi tim futsal SMA Negeri 1 Koto Baru Dharmasraya, untuk memaksimalkan prestasi tim futsal SMA Negeri 1 Koto Baru Dharmasraya maka peran kondisi fisik sangat penting untuk meraih prestasi. Atas dasar latar belakang masalah tersebut yang mempengaruhi menurunnya prestasi pemain futsal yang telah dijelaskan, maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul: "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Dharmasraya".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain SMA Negeri 01 Koto Baru Dharmasraya diduga faktor penyebab tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik
2. Teknik
3. Taktik
4. Mental

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan fenomena penulis temukan di lapangan, maka dalam penelitian ini karena keterbatasan penulis dari segi pengetahuan, pengalaman, waktu, maka dalam penelitian ini dibatasi masalah yang mencakup tentang kondisi fisik yang meliputi: kecepatan, kelincahan, dan daya tahan pemain futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Dharmasraya.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu:

1. Bagaimanakah kemampuan kecepatan pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Dharmasraya?
2. Bagaimanakah kemampuan kelincahan pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Dharmasraya?
3. Bagaimanakah kemampuan daya tahan pemain Futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Dharmasraya?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kecepatan pemain futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Dharmasraya.
2. Untuk mengetahui kelincahan pemain futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Dharmasraya.
3. Untuk mengetahui daya tahan pemain futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Dharmasraya

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi Peneliti

Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

### 2. Bagi Masyarakat

a. Sebagai bahan acuan bagi pemain futsal untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga yang baik nantinya.

b. Memberi masukan kepada pelatih dan pembina futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Dharmasraya mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain futsal SMA Negeri 01 Koto Baru Dharmasraya.

### 3. Bagi Mahasiswa

a. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa pada perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.

b. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.