

**TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA PENGEMBANGAN DIRI
FUTSAL DI SMAN 9 BENGKULU UTARA**

SKRIPSI

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



OLEH:

**REZA SURYADI
NIM. 18086466**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Pengembangan Diri Futsal
di SMA Negeri 9 Bengkulu Utara**

Nama : Reza Suryadi
NIM : 18086466
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

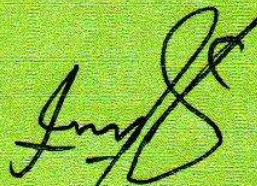
Padang, Mei 2023

Mengetahui,
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga

Disetujui Oleh,
Pembimbing



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 2014041 002



Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

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

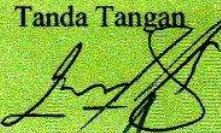
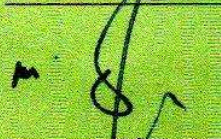
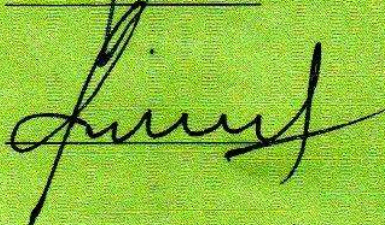
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Pengembangan Diri Futsal Di
SMA Negeri 9 Bengkulu Utara
Nama : Reza Suryadi
NIM : 18086466
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO
2. Anggota : Drs. Yaslindo, MS
3. Anggota : Drs. Yulifri, 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 keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun 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.

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

Padang, Mei 2023
Yang membuat pernyataan



Reza Suryadi
NIM. 18086466

ABSTRAK

Reza Suryadi. 2022. " Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Pengembangan Diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara" *Skripsi*. Padang: Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kendala kurangnya prestasi SMA Negeri 9 Bengkulu Utara diduga karena factor kondisi fisik yang belum optimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pada siswa pengembangan diri futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Siswa Pengembangan Diri Futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara yang berjumlah 25 orang. Penarikan sampel dengan teknik *total sampling* sehingga berjumlah 25 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu dayatahan dengan tes *bleep test*, kecepatan dengan tes lari 50 meter, kelincahan dengan tes *illinois agility run test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing long jump*, dan kelentukan dengan tes *sit and reach test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara yaitu, 1) Kondisi fisik siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara pada indikator dayatahan dalam kategori "cukup". 2) Kondisi fisik siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara pada indikator kecepatan dalam kategori "baik". 3) Kondisi fisik siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara pada indikator kelincahan dalam kategori "baik". 4) Kondisi fisik siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori "cukup". 5) Kondisi fisik siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara pada indikator kelentukan dalam kategori "baik".

Kata Kunci : Kondisi Fisik; Pengembangan Diri Futsal

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 Siswa Pengembangan Diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .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. 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. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Yaslindo, MS dan Drs. Yulifri, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

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, Oktober 2022

Reza Suryadi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F.. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Futsal	8
a. Pengertian Futsal.....	8
b. Teknik Bermain Futsal	10
2. Kondisi Fisik	17
a. Pengertian Kondisi Fisik	17
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	18
c. Kondisi Fisik Dominan dalam Olahraga Futsal	21
3. Pengembangan Diri	30
a. Pengertian Pengembangan Diri	30
b. Profil Pengembangan Diri Futsal SMAN 9 Bengkulu Utara	32
B. Kerangka Konseptual	33

C. Pertanyaan Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Jenis data dan Sumber Data	37
E. Definisi Operasional.....	38
F.. Instrumen Penelitian	39
G. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	46
1. Dayatahan	46
2. Kecepatan	47
3. Kelincahan	48
4. Daya Ledak Otot Tungkai	50
5. Kelentukan	51
B. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Pemain Futsal	37
Tabel 2. Rentang Nilai dengan Skala 5	46
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dayatahan	47
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecepatan	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelincahan	50
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	51
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Dasar Mengumpan <i>passing</i>	12
Gambar 2. Teknik Dasar Mengontrol Bola	13
Gambar 3. Teknik Dasar Menggiring Bola	15
Gambar 4. <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	16
Gambar 5. <i>Shooting</i> Menggunakan Ujung Kaki	16
Gambar 6. Kerangka Konseptual	34
Gambar 7 <i>Bleep test</i>	41
Gambar 8. Lari 50 Meter	41
Gambar 9. Pelaksanaan <i>Illinoist Agility Run Test</i>	42
Gambar 10. <i>Standing Long Jump</i>	43
Gambar 11. <i>Sit and Reach test</i>	44
Gambar 12. Histogram Dayatahan	48
Gambar 13. Histogram Kecepatan	49
Gambar 14. Histogram Kelincahan.....	50
Gambar 15. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	52
Gambar 16. Histogram Kelentukan	53
Gambar 17. Foto Bersama	84
Gambar 18. Tes Dayatahan	84
Gambar 19. Tes Kecepatan	85
Gambar 20. Tes Kelincahan.....	86
Gambar 21. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	87
Gambar 22. Tes Kelentukan.....	88
Gambar 23. Lokasi SMA N 9 Bengkulu.....	89

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Pemain.....	70
Lampiran 2. Tabulasi Data Dayatahan.....	71
Lampiran 3. Format Perhitungan <i>Bleep Test</i>	73
Lampiran 4. Tabel Penilaian VO2Max	74
Lampiran 5. Tabulasi Data Kecepatan.....	75
Lampiran 6. Tabulasi Data Kelincahan.....	77
Lampiran 7. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	79
Lampiran 8. Tabulasi Data Kelentukan	81
Lampiran 9. Tabulasi Data Keseluruhan.....	83
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	84
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	90
Lampiran 12. Surat Balasan Izin dari Dinas Provinsi	91
Lampiran 13. Surat Balasan Izin dari Dinas Penanaman Modal	92
Lampiran 14. Surat Balasan Izin dari SMAN 9 Bengkulu Utara.....	93

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan komponen terpenting dalam perkembangan hidup manusia untuk melakukan aktivitas setiap hari. Faktor yang menyebabkan manusia mengabaikan pentingnya olahraga, yaitu kesibukan aktivitas pekerjaan yang padat. Kurangnya memanfaatkan waktu luang yang menyebabkan kondisi fisik manusia semakin menurun. Aktivitas olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk tujuan rekreasi atau pendidikan saja, namun sekarang lebih ke arah peningkatan prestasi olahraga untuk dapat mengangkat nama bangsa di dunia Internasional. Agar bisa mewujudkan prestasi tersebut perlu adanya suatu pembinaan. Hal ini sesuai dengan yang di jelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi sejoura berjenjang dan berkelanjutan”. (UU RI No.3, 2005: 16).

Futsal sekarang ini merupakan suatu cabang olahraga prestasi di Indonesia yang sangat digemari di masyarakat saat ini. Olahraga futsal mayoritas banyak di gemari kalangan usia muda. Tidak hanya digemari oleh kalangan pria, bahkan diminati oleh kalangan kaum wanita, (Ashari dan Adi 2019). Olahraga futsal yaitu salah satu olaharag yang terbentuk permainan

yang menggunakan bola yang idealnya dilakukan pada ruangan indoor. Olahraga futsal tidak jauh beda dengan olahraga sepak bola yang membedakan hanya ukuran lapangan, ukuran bola, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti berjumlah lima orang dengan beberapa jumlah pemain cadangan serta peraturan permainan. Dalam olahraga futsal memiliki taktik, teknik khusus dan kondisi fisik yang berbeda dengan olahraga lain. Karakteristik yang dibutuhkan, yaitu kecepatan gerak, kekuatan fisik serta kelincahan bergerak dengan waktu yang dominan lama. Sehingga pemain harus memiliki komponen daya tahan, kekuatan dan kecepatan (Amiq, 2014:3).

Olahraga futsal sudah banyak dipertandingkan dalam kejuaraan tingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional. Pada umumnya cabang olahraga futsal salah satu olahraga yang harus memiliki mental, ketahanan stamina, serta strategi dan kondisi fisik yang kuat. Pada umumnya cabang olahraga futsal salah satu olahraga yang harus memiliki mental, ketahanan stamina, serta strategi dan kondisi fisik yang kuat. Olahraga futsal menuntut semua pemain memiliki kondisi fisik yang kuat sebagai penunjang prestasi. Sehebat apapun teknik dan taktik yang dimiliki oleh seorang pemain jika kondisi fisik yang buruk sangat berbeda dibandingkan dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, taktik, serta strategi dan terutama kondisi fisik yang baik, maka peranan kondisi fisik sangat berpengaruh kepada atlet ketika bermain futsal.

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Menurut Robbins dan Judge (2015) Dalam Khoirul Anwar (2019:1) mengatakan kondisi fisik merupakan kemampuan yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, kecekatan, kekuatan dan keterampilan serupa. Pendapat lain mengatakan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem tubuh diantaranya:1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung; 2) Akan ada peningkatan kekuatan, kelenturan, stamina dan komponen fisik lainnya; 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lain; 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan Harsono (2015) dalam Khoirul Anwar (2019:1).

Perkembangan Olahraga futsal di buktikan banyaknya klub-klub futsal Daerah mengadakan even Turnamen dan menyediakan penyewaan lapangan futsal serta diadakannya kegiatan Pengembangan diri futsal bagi siswa baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) bahkan kalangan Mahasiswa. Banyak pihak Sekolah menjadikan futsal sebagai kegiatan pengembangan diri . Kegiatan pengembangan diri dapat di artikan sebagai kegiatan non-akademik maupun akademik yang dilaksanakan dalam naungan sekolah di luar waktu kelas normal dan bukan bagian dari kurikulum (Bartkus etal. 2012).

SMA Negeri 9 Bengkulu Utara merupakan salah satu sekolah yang menjangring peserta didiknya untuk mengikuti kegiatan pengembangan diri

futsal, sehingga siswa dapat mengembangkan minat dan bakat serta potensi diri melalui kegiatan pengembangan diri futsal. Pada saat pengamatan dan wawancara kepada salah satu pelatih futsal di sekolah SMA Negeri 9 Bengkulu Utara. Peneliti Menyimpulkan bahwa lapangan yang relatif kecil dari pada lapangan sepak bola yang menuntut peserta pengembangan diri futsal bergerak dengan cepat, Sehingga peserta futsal membutuhkan kondisi fisik yang baik agar saat bertanding maupun berlatih secara optimal. Selain hal tersebut di atas, pada pengembangan diri yang dilakukan pada cabang futsal, dilatih oleh guru yang berperan sebagai pelatih yang belum memiliki lisensi resmi. SMA Negeri 9 Bengkulu Utara sering mengirimkan kontingen tim futsalnya dalam Kejuaraan tingkat Sekolah maupun tingkat Daerah. Akan tetapi masih belum mampu meraih hasil yang maksimal.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan didampingi pelatih tim futsal SMA Negeri 9 Bengkulu Utara. Salah satu kendala kurangnya prestasi SMA Negeri 9 Bengkulu Utara diduga karena factor kondisi fisik yang belum optimal, hal ini terlihat pada saat sedang mengikuti pertandingan. Game berlangsung selama 30 menit dan tempo permainan cepat dapat diimbangi oleh para pemain. Namun pada saat babak kedua banyak dari pemain yang sudah merasa kelelahan sehingga pemain banyak yang meminta untuk di ganti. Selain itu kondisi fisik yang menurun dapat dilihat dari akurasi passing yang tidak baik, sehingga banyaknya kesalahan passing yang dilakukan oleh pemain. Pemain juga tidak berkonsentrasi dengan baik sehingga mereka bingung dan tidak bermain dengan sebagaimana mestinya. Peneliti menduga

hal ini disebabkan oleh kondisi fisik yang tidak baik, dan sejauh ini belum diketahui kondisi fisik pemain Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara secara terukur, untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Pada Siswa Pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik siswa didalam pengembangan diri futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara,yaitu:

1. Genetik atau bawaan
2. Usia
3. Latihan
4. Gizi
5. Lingkungan
6. Pola hidup
7. Kekurangan gerak akibat dampak teknologi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, mengingat masalah serta penjelasan di atas cukup luas, kemudian agar penelitian ini menghasilkan sesuatu yang baik dan dengan mempertimbangkan kemampuan, pengalaman, dan waktu yang dimiliki, maka penelitian membatasi masalah penelitian yaitu tentang Tinjauan kondisi fisik pada siswa pengembangan diri futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara. Ada pun batasan masalah adalah

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

D. Perumusan Masalah

1. Bagaimanakah kemampuan daya tahan Siswa Pengembangan Diri Futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara ?
2. Bagaimanakah kemampuan kecepatan Siswa Pengembangan Diri Futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara ?
3. Bagaimanakah kemampuan kelincahan Siswa Pengembangan Diri Futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara ?
4. Bagaimanakah kemampuan daya ledak otot tungkai Siswa Pengembangan Diri Futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara ?
5. Bagaimanakah kemampuan kelentukan Siswa Pengembangan Diri Futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk meninjau dan mengetahui fakta dilapangan tentang:

1. Mengetahui Bagaimana tingkat daya tahan yang di miliki siswa pada pengembangan diri futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara.
2. Mengetahui Bagaimana tingkat kecepatan yang di miliki siswa pada pengembangan diri futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara.

3. Mengetahui Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki siswa pada pengembangan diri futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara.
4. Mengetahui Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh siswa pada pengembangan diri futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara.
5. Mengetahui Bagaimana tingkat kelentukan yang dimiliki oleh siswa pada pengembangan diri futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan bacaan.
3. Pihak sekolah dan juga khususnya pelatih pengembangan diri futsal SMPN 32 Bengkulu Utara sebagai pedoman dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik setiap pemain pada tim futsal sekolah.
4. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.