

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET FUTSAL SMAN 15 PADANG

SKRIPSI

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



Oleh:

**MUHAMMAD FAUZAN
NIM. 19086385**

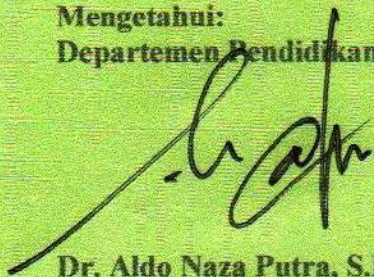
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 15 Padang
Nama : Muhammad Fauzan
NIM : 19086385
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

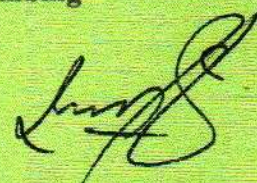
Padang, November 2023

Mengetahui:
Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO
NIP. 196207021 198703 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Fauzan

NIM : 19086385

**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
dengan judul**

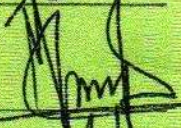
Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 15 Padang

Padang, November 2023

Tim Penguji

- 1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO**
- 2. Anggota : Drs. Yaslindo, MS**
- 3. Anggota : Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd**

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 15 Padang”, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagsasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan 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 karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2023

Yang membuat pernyataan



Muhammad Fauzan
NIM. 19086385

ABSTRAK

Muhammad Fauzan, (2023). Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 15 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi futsal SMAN 15 Padang dan belum diketahuinya kondisi fisik Atlet Futsal SMAN 15 Padang secara terukur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pada komponen daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai Atlet Futsal SMAN 15 Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus – 1 September 2023 di Gor SMAN 15 Padang. Populasi penelitian ini adalah Atlet Futsal SMAN 15 Kota Padang dan sampel yang diteliti berjumlah 16 atlet dengan menggunakan teknik sensus sampling. Pengumpulan data dengan cara mengukur variabel daya tahan aerobik dengan *bleep test*, kecepatan dengan lari (*sprint*) 30 meter, kelincahan dengan *T-test*, kelentukan dengan *sit and reach* dan daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump* Pengolahan data dengan menggunakan deskriptif tabulasi frekuensi dan setelah diperoleh skor untuk masing-masing pengukuran tes maka dianalisa dan diolah data dengan skala 5.

Hasil penelitian ini adalah a) kemampuan rata-rata daya tahan aerobik atlet berada pada kelas menengah, b) kemampuan rata-rata kecepatan atlet berada pada kelas menengah, c) kemampuan rata-rata kelincahan atlet berada pada kelas menengah, d) kemampuan rata-rata kelentukan atlet berada pada kelas menengah, e) kemampuan rata-rata daya ledak otot tungkai atlet berada pada kelas menengah, f) kondisi fisik atlet secara keseluruhan rata-rata berada pada kelas menengah.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Futsal

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat dan karunia – Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ANALISIS KONDISI FISIK ATLET FUTSAL SMAN 15 PADANG”. Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk memenuhi dan melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui kondisi fisik atlet Futsal SMAN 15 Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna yang diinginkan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini. Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terkait. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga.

4. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO selaku dosen Pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Yaslindo, MS dan Ibuk Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd. selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
6. Pelatih futsal SMAN 15 Padang yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian.
7. Atlet futsal SMAN 15 Padang yang telah bersedia menjadi sampel dalam pengambilan data penelitian.
8. Teristimewa Papa Yusrizal MS dan Mama Muslina yang telah bersusah payah mencari rezeki untuk membiayai kuliah saya serta senantiasa mendoakan saya agar sukses dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Kondisi Fisik.....	9
2. Futsal.....	32
3. Sistem Energi.....	39
B. Kerangka Konseptual.....	44
C. Pertanyaan Penelitian.....	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel.....	48
D. Definisi Operasional.....	49
E. Jenis dan Sumber Data.....	51
F. Instrumen Penelitian.....	52
G. Teknik Pengumpulan Data.....	63

H. Teknik Analisis Data	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif Data	65
B. Pembahasan	77
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	89
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	93

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Lapangan Futsal	35
2. Bola Futsal	35
3. Kerangka Konseptual	46
4. Lintasan <i>Bleep Test</i>	54
5. Lintasan Lari 30 Meter	56
6. Lintasan <i>T-test</i>	58
7. Pelaksanaan <i>Sit and Reach Test</i>	60
8. Pelaksanaan <i>Vertical Jump Test</i>	62
9. Histogram Daya Tahan Aerobik (Vo_2 Max) Atlet Futsal SMAN 15 Padang	67
10. Histogram Kecepatan Atlet Futsal SMAN 15 Padang	69
11. Histogram Kelincahan Atlet Futsal SMAN 15 Padang	71
12. Histogram Kelentukan Atlet Futsal SMAN 15 Padang	73
13. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Futsal SMAN 15 Padang	75
14. Histogram Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 15 Padang	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Perbedaan Peraturan Futsal dan Sepak Bola	37
2. Jumlah Populasi Penelitian	49
3. Norma Standarisasi Vo2 Max (<i>bleep test</i>)	54
4. Norma Lari (<i>sprint</i>) 30 Meter	56
5. Norma <i>T-test</i>	58
6. Norma <i>Sit and Reach Test</i>	60
7. Norma <i>Vertical Jump Test</i>	62
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Futsal SMAN 15 Padang	66
9. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kecepatan Atlet Futsal SMAN 15 Padang	68
10. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kelincahan Atlet Futsal SMAN 15 Padang ...	70
11. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kelentukan Atlet Futsal SMAN 15 Padang ...	72
12. Distribusi Frekuensi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Futsal SMAN 15 Padang	74
13. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 15 Padang	76

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Denah Lokasi SMAN 15 Padang	93
2. Formulir Bleep Test	94
3. Norma Perhitungan Bleep Test	95
4. Contoh Sampel Formulir Tes Kondisi Fisik	99
5. Data Sampel Penelitian	98
6. Data Mentah Daya Tahan Aerobik Atlet Futsal SMAN 15 Padang	99
7. Data Mentah Kecepatan Atlet Futsal SMAN 15 Padang	100
8. Data Mentah Kelincahan Atlet Futsal SMAN 15 Padang	101
9. Data Mentah Kelentukan Atlet Futsal SMAN 15 Padang	102
10. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Futsal SMAN 15 Padang	103
11. Data Kondisi Fisik Keseluruhan Atlet Futsal SMAN 15 Padang	106
12. Surat Izin Penelitian	105
13. Dokumentasi Penelitian	109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga tidak hanya untuk berperan untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Sejalan dengan pendapat Atradinal (2018) “Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi”.

Olahraga prestasi adalah olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang cukup pesat di lingkungan sekolah dan masyarakat adalah olahraga futsal yang termasuk olahraga berkelompok atau olahraga tim. Perkembangan olahraga futsal dibuktikan dengan banyaknya klub-klub futsal di kota maupun di daerah yang menyediakan penyewaan lapangan futsal serta diadakannya ekstrakurikuler futsal di sekolah-sekolah.

Olahraga futsal adalah salah satu olahraga yang berbentuk permainan bola besar yang idealnya dilakukan pada suatu ruangan atau *indoor*. Permainan futsal tidak jauh dengan sepakbola hanya yang membedakan adalah ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti berjumlah lima orang dengan beberapa pemain cadangan serta peraturan permainan. Melalui olahraga futsal, kita memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, pengembangan kondisi fisik, mental dan sosial yang baik. Tujuan permainan futsal pada dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal. Menurut Imam Hanafi (2015) “Futsal merupakan olahraga beregu yang permainannya sangat cepat dan dinamis, sebuah kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi”.

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 didalam diri atlet seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan juga mental. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet, diantaranya kemampuan pelatih dalam melatih atletnya, gizi serta sarana dan prasarana yang digunakan. Hal ini sejalan dengan pendapat Syafruddin (2017: 43) mengemukakan 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 mental, 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 di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi atlet harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan terencana, berjenjang dan berkelanjutan dari seorang pelatih. Disamping itu juga dibutuhkan bakat, kemampuan dan mental untuk mencapai prestasi atlet. Secara spesifik, tanpa mengabaikan faktor eksternal, maka faktor internal merupakan faktor pondasi bagi seorang atlet futsal. Seperti halnya dengan cabang olahraga lainnya, kondisi fisik, teknik, taktik dan juga mental merupakan hal utama yang harus dimiliki atlet futsal.

Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental sangat berkaitan dalam upaya seorang atlet meraih prestasi. Kondisi fisik merupakan komponen yang utama yang harus dimiliki seorang atlet meraih prestasi. Kondisi fisik merupakan hal mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Dengan kondisi fisik yang baik, atlet akan bisa menguasai teknik dan taktik selama melakukan pertandingan. Namun, rendahnya kondisi fisik seseorang juga berpengaruh terhadap prestasi olahraganya (Astuti, 2020 dalam Ririn Syafitri & Yaslindo, 2022: 58)

Menurut Haripah, L., Suci, N., S., & Fella, M. (2019) menyampaikan “prestasi tidak akan pernah tercapai walaupun teknik, taktik dan mental sudah bagus tetapi tidak didukung dengan kondisi fisik yang baik”. Kondisi fisik juga

merupakan suatu prasyarat untuk dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Olahraga futsal memiliki taktik, teknik khusus dan kondisi fisik yang berbeda dengan olahraga lain. Karakteristik yang dibutuhkan, yaitu kecepatan bergerak, kekuatan fisik serta kelincahan bergerak dengan waktu yang dominan lama. Didalam olahraga futsal terdapat komponen kondisi fisik yang paling dominan yaitu daya tahan aerobik yang dibutuhkan selama permainan, kecepatan lari dibutuhkan ketika serangan balik maupun bertahan, kelincahan dibutuhkan ketika menggiring bola dan melakukan gerak tipu, kelentukan dibutuhkan ketika mengambil dan mengontrol bola yang sulit di udara seperti melakukan tendangan salto, *volley* dan menyundul bola dan daya ledak otot tungkai dibutuhkan ketika *shooting* serta melakukan tendangan *free kick* dan penalti.

Dari gambaran diatas, dapat dilihat bahwa dalam permainan futsal, kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan atlet. Sehebat apapun seorang atlet dalam hal teknik individu tanpa didasari kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak sama dengan atlet yang memiliki kemampuan teknik, taktik dan kondisi fisik yang baik. Istilah kondisi fisik mengacu pada suatu program latihan secara sistematis, berencana yang tujuannya adalah untuk

meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh tubuh, agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat.

SMAN 15 Padang merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak, salah satunya ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal merupakan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa. Dalam kegiatannya, ekstrakurikuler futsal dilaksanakan 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari selasa, Kamis dan Sabtu. Pada 2 tahun terakhir, prestasi futsal SMAN 15 Padang mulai menurun. Adapun beberapa turnamen yang diikuti oleh tim futsal SMAN 15 Padang antara lain yaitu Stifarm Cup pada tahun 2022 yang hanya mencapai babak 16 besar, Bilal TV Cup pada tahun 2023 hanya sampai babak penyisihan grup saja, dan beberapa turnamen yang baru diikuti belum juga mencapai hasil yang maksimal. Peneliti menduga, hal ini dikarenakan pembinaan atlet futsal yang belum maksimal.

Berdasarkan observasi dan wawancara penulis dengan pelatih yang menangani kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga futsal, pada saat pertandingan memasuki 10 menit terakhir babak kedua banyak dari pemain yang kondisi fisik mulai menurun. Kondisi fisik pemain 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 belum baik sesuai harapan pelatih dan sejauh ini

belum diketahui kondisi fisik atlet Futsal SMAN 15 Padang secara terukur. Maka dari itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 15 Padang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

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

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan fenomena yang dominan di lapangan, untuk lebih fokusnya maka penulis membatasi penelitian ini yang berhubungan dengan kondisi atlet fustal SMAN 15 Padang yang meliputi:

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

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahan aerobik atlet futsal SMAN 15 Padang?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan atlet futsal SMAN 15 Padang?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kelincahan atlet futsal SMAN 15 Padang?
4. Bagaimana tingkat kemampuan kelentukan atlet futsal SMAN 15 Padang?
5. Bagaimana tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 15 Padang?
6. Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet futsal SMAN 15 Padang secara keseluruhan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan aerobik atlet futsal SMAN 15 Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan atlet futsal SMAN 15 Padang.

3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan atlet futsal SMAN 15 Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelentukan atlet futsal SMAN 15 Padang.
5. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet futsal SMAN 15 Padang.
6. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal SMAN 15 Padang secara keseluruhan.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (strata satu) pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi atlet futsal SMAN 15 Padang.
3. Atlet sebagai masukan dalam melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet futsal SMAN 15 Padang.
4. Sekolah sebagai bahan evaluasi terhadap pembinaan atlet futsal untuk meningkatkan prestasi.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai referensi atau bahan bacaan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah.