

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL CLUB JEMAJA  
KABUPATEN KEPULAUAN ANAMBAS**

**SKRIPSI**

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



Oleh  
**RAJA OKTO FIADI**  
NIM. 19086048

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Club Jemaja  
Kabupaten Kepulauan Anambas

**Nama** : Raja Okto Fiadi

**NIM** : 19086048

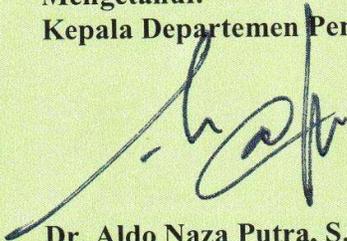
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Departemen** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

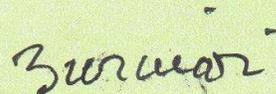
Padang, September 2023

**Mengetahui:**  
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

**Disetujui:**  
Pembimbing



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

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Raja Okto Fiadi  
NIM : 19086048

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

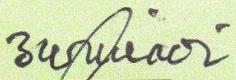
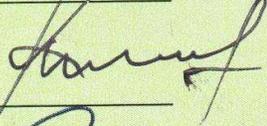
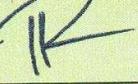
Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Club Jemaja  
Kabupaten Kepulauan Anambas

Padang, September 2023

### Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
2. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Mardepi Saputra, 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 “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
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 di cantumkan pada keputakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2023  
Yang membuat pernyataan



Raja Okto Fiadi  
NIM. 19086048

## ABSTRAK

### **Raja Okto Fiadi. 2023. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas**

Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kondisi fisik pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2023 di lapangan King Futsal Lubuk Buaya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas yang berjumlah 14 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang pemain. instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *bleep test*, *sprint test 60* meter, dan 3) *T Test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) kemampuan daya tahan pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas memiliki rata-rata 40,77 ml/kg/menit, tergolong kategori sedang, 2) Kemampuan kecepatan pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas memiliki rata-rata 8,93 detik, tergolong kategori sedang. 3) kemampuan kelincahan pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas memiliki rata-rata 11,25 detik, tergolong kategori sedang.

**Kata kunci: Kondisi Fisik, Futsal**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL CLUB JEMAJA KABUPATEN KEPULAUAN ANAMBAS ”**.

Kemudian salawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan kepada zaman yang penuh ilmu pengetahuan sekarang ini. Sehingga penulis dapat menuntut ilmu pengetahuan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

pada penulisan ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan rahmat, petunjuk, kesehatan, dan segala nikmat-Nya yang tidak terhitung dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini sebaik mungkin.
2. Kepada Ayah Edward Effendi, kepada Ibu Yanti serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.
3. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang
4. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal ini.
6. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd., selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan proposal penelitian hingga penulisan skripsi dan telah menjadi ayah bagi penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang sehingga penulis meraih gelar sarjana.
7. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd dan Bapak Mardepi Saputra, M.Pd, selaku Dosen Penguji
8. Bapak dan Ibu dosen Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
9. Bapak Riswan, selaku pelatih (coach) Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas yang telah banyak membantu penulis dalam penelitian sehingga penulis meraih gelar sarjana
10. Saudara-saudara kontrakan (saudara Nober, Tian, Syukri, Ray, Rizal, Roy, depon).
11. Rahul, Rendi, Vera, Deca, Desrisa, Niken, Nabila, dan Latifa yang menjadi tempat berdiskusi dan berbagi pengalaman di masa perkuliahan.
12. Terima kasih kepada seluruh pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah mendoakan dan memberikan dukungan selama ini, semoga Allah SWT memberikan saya kesempatan untuk membalas atas semua kebaikan yang telah diberikan

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang, Juli 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Faktor yang mempengaruhi .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori .....	11
1. Futsal .....	11
2. Teknik dasar permainan futsal .....	12
3. Strategi dan Taktik permainan futsal .....	19
4. Tujuan permainan futsal.....	22
5. Peraturan Futsal.....	22
6. Kondisi Fisik.....	25
7. Komponen kondisi fisik yang dominan dalam futsal.....	28
B. Kerangka Berfikir.....	33
C. Pertanyaan Penelitian .....	34
D. Penelitian Relevan.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel .....	37

D. Defenisi Operasional.....	39
E. Jenis dan Sumber Data.....	39
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	47
B. Analisis Data Penelitian.....	47
1. Daya tahan Pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas.....	47
2. Kecepatan Pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas.....	48
3. Kelincahan Pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas.....	50
C. Pembahasan.....	52
1. Daya tahan Pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas.....	52
2. Kecepatan Pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas.....	54
3. Kelincahan Pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas.....	56
<b>BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Hasil Pertandingan Club Jemaja .....	7
Tabel 2.	Nama Pemain Futsal Club Jemaja.....	38
Tabel 3.	Norma standarisai VO2 MAX dengan bleep test.....	42
Tabel 4.	Norma Lari 60 meter .....	44
Tabel 5.	Norma tes T -test of agility .....	45
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas .....	47
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas .....	49
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Teknik Dasar Mengumpan (Passing).....	14
Gambar 2.	Teknik Dasar Menahan Bola (Control).....	16
Gambar 3.	Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) .....	17
Gambar 4.	Teknik Dasar Menembak (Shooting).....	19
Gambar 5.	Lapangan Permainan Futsal .....	24
Gambar 6.	Ukuran gawang futsal .....	24
Gambar 7.	Kerangka konseptual.....	34
Gambar 8.	Lintasan bleep test.....	41
Gambar 9.	Bentuk pelaksanaan kecepatan lari (sprint) 60 meter .....	43
Gambar 10.	Lintasan T -test .....	45
Gambar 10.	Histogram Hasil Data Daya tahan Pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas.....	48
Gambar 11.	Histogram Hasil Data Kecepatan Pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas.....	50
Gambar 12.	Histogram Hasil Data Kelincahan Pemain futsal Club Jemaja Kabupaten Kepulauan Anambas .....	51

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Di Abad 21 Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Di Indonesia olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Olahraga juga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, kesehatan, serta keterampilan. Olahraga seringkali dilakukan dalam kelompok atau tim, sehingga memberikan kesempatan untuk berinteraksi sosial, membangun persahabatan, dan bekerja sama dengan orang lain. dalam olahraga apabila dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas tubuh. juga dapat membantu mengendalikan berat badan, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi risiko penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga. Pada BAB VI Pasal 26 ayat 6 dijelaskan sebagai berikut: “untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga Pendidikan dilembaga Pendidikan, pada setiap jalur Pendidikan, dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, klub olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berkelanjutan”. dapat kita ketahui bahwa untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang diinginkan

perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi.

Menurut UU RI No 11 tahun 2022 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab I pasal I ayat 12 sebagai berikut : “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi diatas. Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang dikembangkan dan dilakukan pembinaan secara serius, berkesinambungan adalah cabang olahraga Futsal. Futsal merupakan olahraga favorit saat ini digemari berbagai kalangan masyarakat. Terutama pada kaum laki-laki. Perkembangan Futsal pada saat sekarang dari tahun ke tahun berkembang dengan pesat.

Futsal berasal dari bahasa spanyol yaitu *futbol* dan *sala*. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruang terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia di gelar di Uruguay (Jaya. A 2008: 1). pada sekitar tahun 1998–1999 dan pada tahun 2000an permainan futsal mulai dikenal dimasyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia.

Sampai saat ini, kompetisi futsal di Indonesia sudah sangat banyak. Hal ini menandakan bahwa perkembangan futsal di Indonesia sudah sangat pesat dan bahkan bias di bilang baik. Pada mulanya kompetisi musiman di Indonesia adalah Indonesian Futsal League (IFL). Saat ini olahraga futsal di Indonesia sudah sangat berkembang. Timnas futsal Indonesia saat ini berada di peringkat 10 besar di Asia dan menjadi 4 besar di Asia Tenggara bersama Thailand, Vietnam dan Australia. Hingga yang terbaru Presetasi timnas futsal Indonesia adalah mencapai perempat final piala Asia. Saat itu Indonesia takluk di perempat final oleh Jepang dengan skor Jepang 3-2 Indonesia. Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat, baik di kalangan anak-anak, remaja, maupun dewasa. Permainan olahraga ini mudah dimainkan oleh siapa saja, permainan ini bisa dilakukan di dalam dan di luar ruangan dengan membutuhkan ukuran lapangan tidak terlalu besar

Futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap pertandingan Masing-masing tim berjumlah 5 orang pemain inti dan 3 orang untuk pemain cadangan bahkan bisa lebih. Olahraga Futsal tergolong dalam olahraga bola besar yang bertujuan memasukkan bola ke gawang tim lawan. Futsal juga sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal harus memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Futsal adalah

aktivitas permainan yang dimainkan oleh lima lawan lima orang dalam durasi tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan, bola relatif kecil dari permainan sepakbola. Yang mensyaratkan kecepatan bergerak menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan, nyaris tanpa berhenti

Permainan bola futsal lebih ketat karena lapangannya lebih kecil dibandingkan dengan lapangan sepak bola pada umumnya, oleh sebab itu pemain futsal dari setiap tim harus tetap terus bergerak. Sedangkan dalam permainan bola di lapangan besar yang terkadang pemain bisa berlari pelan dan berjalan. Maka dari itu dalam permainan futsal lebih banyak menguras tenaga di bandingkan dengan dengan sepak bola yang lapangannya lebih besar dari ukuran lapangan futsal.

Pada dasarnya olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki tektnik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi

tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik.

Dalam kondisi fisik ada komponen yang menjadi pelengkap. Menurut Justinus Lhaksana (2013: 12), melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang harus dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*). Menurut (Subarjah dan kresnapati, 2020) menjelaskan kondisi fisik yang baik yaitu ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya, akan meningkatkan efektifitas dan efesiensi gerak kearah yang lebih baik, waktu pemulihan akan lebih cepat, respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen-komponen yang ada pada tubuh dan pada semua cabang olahraga komponen yang dibutuhkan tidaklah berbeda yang membedakan terdapat pada proses latihan komponen kondisi fisik yang diberikan akan lebih spesifik pada setiap cabang olahraga. Secara umum yang dominan komponen kondisi fisik yang semua ada pada cabang olahraga meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*Agility*), kelentukan (*flexibilitas*), koordinasi (*coordination*), Reaksi (*reaction*).

Bagi seorang pemain futsal yang memiliki kondisi fisik yang baik akan mempunyai kemampuan fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya tahan jantung, daya tahan otot dan daya tahan paru-paru. Kondisi fisik yang optimal dapat meningkatkan penampilan serta prestasi para olahragawan dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.

Perkembangan olahraga Futsal di kepulauan Anambas juga terlihat dengan banyaknya pertandingan-pertandingan yang diadakan setiap tahunnya. Dan pertandingan futsal yang semakin marak diadakan dengan itu minat untuk bermain futsal semakin tinggi. Begitu juga terjadi pada kepulauan anambas. Karena kalangan masyarakat dari anak-anak hingga orang dewasa mereka bermain futsal bahkan terlihat di lapangan futsal hampir setiap hari ada yang bermain sehingga dimana kebanyakan club futsal disana mereka ikut dalam pertandingan yang diadakan baik itu pertandingan kecil maupun besar. club-club anambas yang dibentuk disana kebanyakan dari kalangan remaja yang masih memiliki kondisi fisik yang bagus apabila dilatih dengan baik dibawah bimbingan yang layak atau terstruktur. dikarenakan banyak juga masyarakat anambas yang pergi merantau keberbagai daerah. baik itu untuk kerja, Pendidikan, dan lain-lain. salah satunya yang menjadi tujuan adalah Sumatra barat jadi tak heran jika ada dari Mereka juga memiliki club futsal dengan tim yang berisi pemain anambas atau lebih tepat club jemaja yang berada di Sumatra barat .

Dan pada saat ini ada satu club futsal yang yang berada di Sumatra barat dengan nama tim Jemaja. club ini berisi pemain yang mayoritas berasal

dari provinsi Kepulauan Riau atau lebih tepatnya disebut pulau Bernama Anambas dan club ini dibentuk pada akhir tahun 2021. Seiring berjalannya waktu dan melewati berbagai pertandingan yang telah diikuti oleh club hingga saat ini tetapi belum ada satupun prestasi yang diraih.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis terhadap tim futsal Jemaja *club* pada saat Latihan dan di sertai wawancara dengan pelatih tim, prestasi tim ini masih belum memenuhi harapan. Dan dalam 1 tahun terakhir belakangan ini dengan beberapa pertandingan. tidak pernah satu kali pun mendapatkan juara bahkan pada satu pertandingan dimana tim ini kalah pada pertandingan pertama dimana waktu itu pertandingan tersebut menggunakan sistem knock out, dan berikut adalah hasil pertandingan yang diikuti 1 tahun terakhir tanpa kemenangan.

**Tabel 1. Hasil Pertandingan Club Jemaja**

No	Pertandingan	Hasil	Tournament
1	Jemaja Vs family Fc	0-3	King cup 2022
2	Jemaja Vs permata Fc	1-4	Minanglip 2022
3	Jemaja Vs black hunter	0-4	Psychology cup 2022
4	Jemaja Vs djumaya Fc	0-3	Jose cup 2022
5	Jemaja vs family fc(tuan rumah)	2-4	Big family 2022
6	Jemaja Vs blusky	2-3	PSYCUP III 2022
7	Jemaja Vs JNE	5-7	Pertandingan persahabatan 2023

**Sumber:** Riswan (Coach)

Dari hasil pertandingan di atas, dapat kita lihat belum adanya kemenangan yang diraih pada tim Jemaja yang menyebabkan tim tidak mendapatkan hasil yang maksimal, sehingga penulis menduga ada beberapa

faktor diatas yang mempengaruhi, diantaranya: daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya otot, motivasi, teknik, taktik, sarana dan prasarana.

Berdasarkan observasi di lapangan dan sumber informasi dari pealtih dan manager, penulis melihat Latihan dilakukan 3x dalam seminggu, Untuk meningkatkan kondisi fisik perlu latihan 3 – 5 kali per minggu(American College Sport Medicine, 2011). Dan pada saat pertandingan terakhir dibabak fase grup permainan tim futsal anamabas di babak pertama masih bisa mengimbangi jalannya pertandingan namun pada saat babak kedua para pemain mulai melakukan kesalahan – kesalahan disertai lelahnya pemain dan hilang konsentrasi yang berakibat mereka tidak lagi disiplin baik dalam menyerang dan bertahan.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik pada pemain futsal Jemaja. Hal ini penulis lakukan demi kemajuan dan perkembangan dalam permainan futsal tim Jemaja untuk mensiasati penyebab kegagalan pada pertandingan futsal guna meraih prestasi yang optimal.

## **B. Faktor yang mempengaruhi**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, timbul beberapa masalah dari kondisi fisik yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya tahan (endurance)
2. Kecepatan (Speed)
3. Kelincahan (agility)

4. Kekuatan (*strength*)
5. Daya otot (*muscular power*)
6. Motivasi
7. Teknik
8. Taktik
9. Sarana dan prasarana

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang ada tidak menutup kemungkinan permasalahan meluas dan agar permasalahan lebih fokus, maka perlu dibatasi masalah yang akan diteliti yaitu hanya terbatas pada :

1. Daya tahan (*endurance*)
2. Kecepatan (*speed*)
3. Kelincahan (*agility*)

### **D. Perumusan Masalah**

Agar penelitian ini lebih fokus pada permasalahan yang diteliti maka, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah daya tahan pemain futsal club Jemaja Kepulauan Anambas?
2. Bagaimanakah kecepatan pemain futsal club Jemaja Kepulauan Anambas?
3. Bagaimanakah kelincahan pemain futsal club Jemaja Kepulauan Anambas?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan diatas maka tujuan yang ingin dicapai adalah

1. Untuk mengetahui daya tahan pemain futsal club Jemaja Kepulauan Anambas
2. Untuk mengetahui kecepatan pemain futsal club Jemaja Kepulauan Anambas
3. Untuk mengetahui kelincahan pemain futsal club Jemaja Kepulauan Anambas

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi pelatih, sebagai pedoman dan bahan masukan dalam meningkatkan kondisi pemain.
2. Bagi para pemain dapat menjadi pedoman dalam peningkatan kondisi fisik.
3. Bagi penulis, sebagai kesempatan untuk mendapatkan pengalaman baik tentang kemampuan kondisi fisik dan sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.
4. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang