

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRIPUTRI PS BINATAMA  
KABUPATEN SAROLANGUN PROVINSI JAMBI**

**SKRIPSI**

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



**SARI DHEVI SHIFANI  
NIM. 18086209/2018**

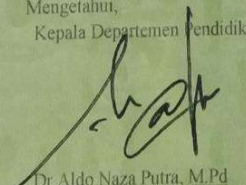
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRI  
PS BINATAMA KABUPATEN SAROLANGUN  
PROVINSI JAMBI  
Nama : Sari Dhevi Shifani  
NIM/BP : 18086209/2018  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

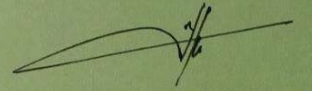
Padang, September 2023

Mengetahui,  
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui oleh,  
Pembimbing



Drs. Edwardsyah, M.Kes  
NIP.19591231-199803 1 019


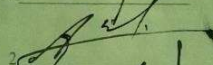
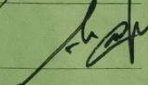
**PENGESAHAN SKRIPSI**

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRI PS BINATAMA  
KABUPATEN SALOLANGUN PROVINSI JAMBI**

Nama : Sari Dhevi Shifani  
NIM/TM : 18086209/2018  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2023

TIM PENGUJI	NAMA	TANDA TANGAN
1. Ketua	Drs Edwardsyah, M Kes	
2. Anggota	Dr. Arsil, M. Pd	
3. Anggota	Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd	

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sari Dhevi Shifani  
NIM/TM : 18086209/2018  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi saya yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi”** adalah benar hasil karya saya sendiri, bukan hasil plagiat dari karya orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun masyarakat dan Negara.

Demikian, surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 20 Juli 2023

Saya yang menyatakan



**Sari Dhevi Shifani**  
NIM. 18086209

## ABSTRAK

### **Sari Dhevi Shifani .2023 : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal PutriPutri Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi**

Masalah Penelitian ini adalah klub PS BINATAMA ini belum bisa berprestasi, yang diduga karena rendahnya kemampuan kondisi fisik. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki pemain yang berkaitan dengan, kekuatan otot perut, Daya Ledak otot tungkai, Kecepatan, Kelincahan dan ,Daya Tahan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Futsal Putriputri Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan menetapkan sampel sebanyak 10 orang. teknik pengumpulan data daya ledak otot tungkai menggunakan standing broad jump, kecepatan menggunakan tes lari 30 m, kelincahan menggunakan tes shuttle run. daya tahan menggunakan tes blep tes. teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase menggunakan rumus

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Hasil penelitian : (1) Daya Ledak Otot tungkai yang dominan dimiliki pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi adalah 6 orang (60,3%) termasuk kategori sedang. (2) kecepatan yang dominan dimiliki pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi adalah 4 orang (40%) termasuk kategori kurang. (3) kelincahan yang dominan dimiliki pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi adalah 5 orang (50%) termasuk kategori kurang. (4) Daya Tahan yang dominan dimiliki pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi adalah 7 orang (70%) termasuk kategori Cukup Baik.

**Kata kunci: Kondisi Fisik, Futsal**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “ **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal PutriPutri Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi**”. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua Orang Tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Prof. Ganefri, Phd. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan S.Pd, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra., M.Pd, Dr. Arsil, M.Pd, sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen dan Staf penguji Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian Penelitian ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Olahraga FIK UNP khususnya BP 18 dan pihak yang telah membantu dalam pengumpulan data skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, 20 Juli 2023

Yang menyatakan,

Sari Dhevi Shifani  
2018/18086209

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	v
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Perumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	12
1. Permainan Futsal Putri .....	12
2. Peraturan Olahraga Futsal.....	14
3. Kondisi Fisik .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	30
C. Pertanyaan Penelitian .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel .....	33
C. Defenisi Operasional .....	35
D. Jenis dan Sumber Data .....	35
E. Teknik Pengumpulan Data .....	36
F. Teknik Analisis Data.....	41



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	42
B. Pembahasan .....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	56
<b>LAMPIRAN</b> .....	61

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Daftar Populasi Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi .....	34
2. Sampel penelitian.....	35
3. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Tungkai dengan <i>Standing Broad Jump Test</i> .....	37
4. Skoring T-Test agility .....	38
5. Norma Lari 20 Meter .....	39
6. Norma VO2max (Ml/Kg/Menit) Untuk Remaja Usia 15 – 18 tahun.....	40
7. Distribusi Frekuensi Kekuatan Pemain Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi. ....	41
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi. ....	42
9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi. ....	44
10. Distribusi Frekuensi Daya tahan Pemain Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi. ....	45
11. Tabel 11. Distribusi Frekuensi kelincahan Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi. ....	46

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	31
2. Lompat Jauh Tanpa Awalan ( <i>Standing BroadJump</i> ) .....	37
3. <i>Test Agility</i> .....	38
4. Tes Daya Tahan ( <i>Bleep Test</i> ) .....	40
5. Tes Kecepatan lari 30 meter .....	41
6. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi .....	43
7. Histogram Hasil Data Kecepatan Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi .....	44
8. Histogram Hasil Data Daya tahan lengan Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi .....	46
9. Histogram Hasil Data kelincahan kanan Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi .....	47

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut. Olahraga banyak dilakukan oleh masyarakat, tidak hanya untuk menjaga kesehatan, tetapi sebagai sarana pendidikan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Seiring dengan perkembangan dan kemajuan teknologi memberikan pengaruh terhadap bidang keolahragaan sehingga mengalami kemajuan yang sangat pesat. Untuk itu perlu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga, yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang optimal pada suatu kejuaraan baik ditingkat regional maupun nasional. Sebagai contoh salah satunya ialah cabang olahraga futsal. Olahraga ini dapat memberikan manfaat baik untuk para remaja putra maupun putri dan bahkan kalangan anak-anak serta orang tua baik perkembangan fisik, mental maupun sosial.

Futsal Putri adalah suatu cabang olahraga yang sangat digemari di masyarakat saat ini. Hampir sebagian masyarakat mengenal olahraga futsal, mulai dari anak kecil sampai orang tua. Bahkan banyak kaum wanitapun tidak ingin kalah dengan kaum pria. Kaum wanitapun juga tertarik dengan olahraga futsal. Olahraga Futsal Putri ini diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Olahraga ini baru masuk Indonesia pada awal abad 21 atau medio tahun 2000-an, dan

baru mendapat tempat di PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) pada tahun 2004 (Sahda Halim, 2009: 5) Dengan cepat mendapat tempat dihati para pecinta olahraga sepak bola. Mulai dari lingkungan sekolah ,kampus ,sampai perusahaan. Tak jarang pihak–pihak tersebut kerap mengadakan turnamen Futsal Putridi lingkungannya guna menjalin keakraban anggotanya. Tren inilah yang kemudian sebagai peluang bisnis dan peluang prestasi(Asmar Jaya,2008:1-2)

Walaupun tergolong baru, Futsal Putrimampu menarik minat banyak orang karena permainan yang mirip dengan Futsal Putriini mudah dimainkan siapa saja,dan dimainkan di dalam ruangan. Hal ini sangat menarik karena orang yang tidak punya cukup waktu siang hari untuk bermain Futsal Putridapat menyalurkan keinginannya dengan bermain Futsal Putri pada malam hari di dalam ruangan yang diberi lampu. Sesuatu yang susah untuk ditemukan dalam Futsal Putri (Sahda Halim,2009: 5)

Futsal Putri adalah permainan sejenis Futsal Putri yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Dimainkan oleh 10 orang (masing–masing tim terdiri dari 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dari pada yang digunakan dalam Futsal. Gawang yang digunakan dalam Futsal Putri juga lebih kecil. Karena lapangan yang kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit menjadikan Futsal Putri sebagai permainan yang mengasikkan. Disamping itu pemain lebih banyak mendapatkan bola dan mereka dituntut untuk selalu rajin bergerak. Jika pemain malas bergerak, maka dapat dipastikan penjaga gawang akan lebih

sering memungut bola dari gawangnya. Dengan banyak bergerak, tentu sangat melelahkan untuk seorang pemain. Namun, dengan pergantian pemain yang tidak dibatasi, masalah kelelahan tidak menjadi masalah yang berarti.

Permainan Futsal Putri adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama seperti pada Futsal. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. (Sahda H, 2009:6-7)

Futsal Putri membutuhkan teknik atau keterampilan khusus, baik itu teknik dalam membawa bola maupun teknik menahan bola. Tidak heran apabila seorang pemain Futsal Putri secara teknis lebih baik dibandingkan dengan para pemain Futsal Putri konvensional. Futsal Putri adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *bodycharge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan Futsal Putri tidak diizinkan dalam futsal. Ini menjadi salah satu alasan utama mengapa pertandingan Futsal Putri digemari banyak orang, terutama kaum ibu yang tak perlu mencemaskan cedera dan perkelahian.

Futsal Putri tidak hanya sarana berolahraga, namun sudah menjadi bagian gaya hidup. Di Indonesia, Futsal Putri sebenarnya sudah ada sejak tahun 1998. Namun kepopulerannya baru menanjak memasuki tahun 2005 (Justinus Lhaksana, 2008:8). Salah satu tujuan orang menggeluti olahraga futsal adalah untuk mencapai prestasi. Jika dilihat dari tujuan tersebut maka diperlukan persiapan yang matang, baik secara fisik, teknik, taktik dan keadaan

psikologis yang baik. Selain itu juga diperlukan faktor-faktor pendukung lainnya guna mencapai tujuan tersebut seperti sarana dan prasarana, tenaga pelatih yang handal, pengorganisasian, sumber dana dan sebagainya. Untuk menjadi pemain Futsal Putri yang handal, seorang pemain perlu memusatkan pikiran untuk membuat suatu keputusan dengan cepat dan tepat. Karena itu, mereka butuh latihan mental. Hal ini terkadang diabaikan pemain yang sudah benar-benar profesional, tapi sangat penting bagi pemula. Seorang pemain dituntut aktif dan mempunyai konsentrasi tinggi serta stamina yang prima. Pemain harus berjuang keras agar bola tetap berada di lapangan serta mengeluarkan seluruh kemampuan teknik dan *skill*-nya untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik dasar Futsal Putri yang baik, yakni 1) *Passing*, 2) *Dribble*, 3) *Control*, 4) *Shooting*, 5) *Chipping*. Untuk itu, butuh kekuatan, stamina, akselerasi, dan pergerakan kaki yang lincah dan cepat. Latihan fisik harus di dahulukan sebelum latihan *skill* dan teknik, yakni latihan kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), dan kekuatan (*strenght*) kelincahan. (Justinus Lhaksana, 2011:29)

Futsal Putri adalah permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang gerak yang sempit. Permainan berjalan dengan cepat di mana semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan. Dengan demikian *endurance* pemain diasah dengan baik (Timo Scheunemann, 2009:10). Tanpa adanya latihan fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar keterampilan bermain tidak akan berkembang. Seorang pemain yang ingin menjadi pemain profesional, maka harus berlatih,

belajar dengan tekun tentang hal-hal yang berhubungan dengan kebutuhan Futsal Putri seperti pembinaan mental, kondisi fisik, teknik bermain futsal, terpenuhinya gizi dan pengalaman bertanding.

Di dalam permainan Futsal Putri hal-hal yang harus diperhatikan adalah kondisi fisik, teknik dasar, taktik dan mental, seperti halnya dalam permainan Futsal. Seorang pemain Futsal Putri harus mempunyai kondisi fisik dan teknik dasar yang bagus. Apabila seorang pemain memiliki kemampuan teknik dasar yang bagus namun tidak didukung dengan kondisi fisik yang bagus pula, tidak mungkin tidak permainan futsalnya menjadi tidak bagus.

Perkembangan prestasi Futsal Putri di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan minat bermain Futsal Putri di daerah-daerah. Ini terbukti dengan munculnya klub-klub Futsal Putri di daerah-daerah. Bukan hanya di klub-klub namun olahraga Futsal Putri sudah mulai masuk di universitas-universitas di kota-kota besar dan sudah mengalami kemajuan yang sangat pesat.

Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi merupakan salah satu klub Futsal Putri putri yang berasal dari Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi, dan saat ini klub Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi sudah menjadi salah satu klub Futsal Putri putri yang ada di Provinsi Jambi khususnya Kabupaten Sarolangun. Terbukti dengan adanya beberapa torehan prestasi yang diraih baik tingkat Kabupaten/Kota maupun tingkat Provinsi.

Terbentuknya klub Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi sendiri terjadi pada 8 Maret tahun 2016. Dan beberapa bulan kemudian tim



Futsal Putriputri Ps Binatama diundang untuk mengikuti pertandingan eksebisi di beberapa pertandingan Open turnamen yang di adakan di kabupaten Sarolangun.

Pada saat itu mempertemukan tim lain dari Kabupaten Sarolangun yaitu Venus Angels. Dan diajang eksebisi tersebut tim Ps Binatama berhasil menang atas timVenusAngelsdenganskor3-0.

Dari hasil tersebut, keseriusan mulai diperlihatkan manajemen tim padasaat itu hanya terdiri dari 2 orang saja, yaitu Dahliana sebagai Pelatih dan Shina Mulya Cahyana sebagai Official. Melihat kemampuan yg di miliki para pemainnya dan hasil yang diperoleh dari eksibisi tersebut Dahliana mulai serius untuk membentuk dan mengembangkan klub. Saat terbentuk pertama kali dengan nama klub Ps Binatama, klub tersebut mengandalkan pemain-pemain dari berbagai kalangan mulai dari sma/smk dan universitas, mereka sudah mulai membangun komunikasi dengan baik diluar klub jauh sebelum klub terbentuk.

Setelah terbentuknya tim, dengan bejalannya waktu manajemen didalam tim tersebut terdapat sekumpulan pemain baik ditingkat SMA/SMK maupun Universitas. Kemudian berjalannya waktu, Klub Futsal Putriputri Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Jambi melakukan persiapan guna mengikuti event resmi pertamanya yaitu Liga Futsal Putricup 2019 yang diselenggarakan oleh pengurus asosiasi Futsal Putri Kab. Sarolangun. Kemudian berjalannya waktu, sampai saat ini klub Futsal Putriputri Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi masih menjaga eksistensinya disemua event futsal.

Sehubungan dengan kualitas pemain, kondisi fisik adalah masalah yang perlu dikaji karena sangat berperan dalam pembinaan pemain. Komponen fisik yang perlu menjadi perhatian dalam olahraga Futsal Putri adalah *strength*, *speed* dan *endurance*, *agility*, karena faktor tersebut sangat mendukung dalam pencapaian prestasi dalam Futsal Putri tanpa mengenyampingkan komponen fisik yang lainnya (Justinus Lhaksana, 2011:17).

Menurut Bompas seorang ahli kepelatihan, menyimpulkan bahwa ada tiga komponen pelatihan yang paling utama atau biasa disebut “*A Golden Triangle*” yakni *strength*, *speed*, dan *endurance*. Ketiga komponen utama ini akan membentuk aspek *speed endurance*, *strength endurance*, dan *power*. (Justinus Lhaksana, 2011:18).

Untuk dapat bermain futsal, faktor kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar merupakan suatu keharusan yang dimiliki seorang pemain futsal. Agar kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik (Remmy Muchtar, 1992:54).

Dari hasil observasi peneliti dengan pelatih Futsal Putri klub Ps Binatama bahwa klub tersebut saat bertanding para pemain mengalami kerepotan menghadapi lawan dikarenakan daya tahan (*endurance*) yang kurang baik. Mereka sangat mudah mengalami kelelahan yang berimbas pada konsentrasi dan komponen kondisi fisik lainnya. Mereka juga terkendala pada kemampuan teknik dasar, yaitu kemampuan *passing*, *control* dan *dribbling*. Mereka sering melakukan kesalahan sendiri pada 3 teknik dasar tersebut.

Futsal Putri merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan Futsal Putri memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga Futsal Putri adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi 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. Dari sepuluh komponen fisik tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik.

Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain Futsal Putri adalah daya (*endurance*) dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain (Justinus Lhaksana, 2011:16-17).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar seorang pemain akan menunjang performa dilapangan dalam bermain Futsal Putri dan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Maka dalam penelitian ini peneliti mengambil permasalahan dengan judul “Kondisi Fisik Pemain Futsal Putri Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka terdapat identifikasi beberapa variable yang mempengaruhi dari judul penelitian ini variable tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik rendah
2. Teknik merupakan komponen prestasi
3. Mental berlatih mempengaruhi kondisi fisik pemain Futsal Putriputri ps binatangama kabupaten sarolangun, jambi
4. Kualitas pelatih bisa mempengaruhi kondisi fisik pemain Futsal Putriputri ps binatangama kabupaten sarolangun, jambi
5. Motivasi berlatih yang rendah
6. Latihan yang belum optimal mempengaruhi kondisi fisik pemain Futsal Putriputri ps binatangama kabupaten sarolangun,jambi
7. Frekuensi latihan masih rendah
8. Metode latihan belum evektif
9. Dosis latihan yang belum tepat
10. Lemahnya dukungan gizi
11. Sarana dan prasarana yang tidak memadai mempengaruhi kondisi fisik pemain Futsal Putriputri ps binatangama kabupaten sarolangun ,jambi
12. Progam latihan
13. Jenis kelamin
14. Kecepatan
15. Daya Tahan

16. Daya Ledak

17. Kelincahan

### C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi kondisi fisik dalam penelitian ini, maka penelitian dibatasi pada "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal PutriPs Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi", yang meliputi;

1. Kekuatan Daya Ledak otot tungkai "*standing broad jump*"
2. Kecepatan aksi *sprint* lari 30 meter
3. Kelincahan "*Shuttle Run*"
4. Daya Tahan Aerobik (VO2Max) "*Bleep Test*"

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu tingkat kondisi fisik pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi.

1. Bagaimana Daya Ledak otot tungkai "*standing broad jump*" pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi
2. Bagaimana kemampuan Kecepatan aksi *sprint* lari 30 meter pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi.
3. Bagaimana kemampuan kelincahan "*Shuttle Run*" pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi.
4. Bagaimana kemampuan Daya tahan aerobik (VO2Max) "*bleep test*" pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk Mengetahui kemampuan Daya Ledak otot tungkai “*Standing broad jump*” pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Jambi.
2. Untuk Mengetahui Kecepatan aksi *sprint* lari 30 meter pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi
3. Untuk Mengetahui kemampuan Kelincahan “*Shuttle Run*” pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi.
4. Untuk Mengetahui kemampuan Daya Tahan Aerobik (VO2Max) “*Bleep Test*” pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Pendidikan Olahraga FIK UNP Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pengurus Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi agar mengetahui tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Sebagai motivasi pemain untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan keputusan dalam penulisan karya ilmiah
5. Bagi pembina dan pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan