

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL U-17 KARAMBIA TUO
FUTSAL CLUB (KTFC) DURI KECAMATAN MANDAU
KABUPATEN BENGKALIS**

SKRIPSI

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



Oleh :

**RIZKI MARHABAN
NIM. 20086276**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

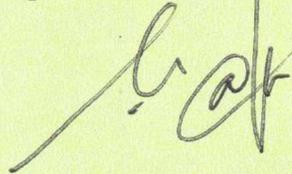
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo
Futsal Club (KTFC) Duri Kecamatan Mandau Kabupaten
Bengkalis
Nama : Rizki Marhaban
NIM : 20086276
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui:
Pembimbing



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705 198711 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rizki Marhaban
NIM : 20086276

**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**

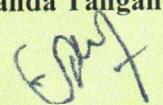
**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club
(KTFC) Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis**

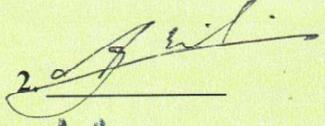
Padang, Februari 2024

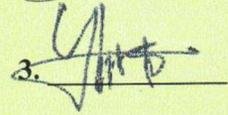
Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd
2. Anggota : Prof. Dr. Arsil, M.Pd
3. Anggota : Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024
Yang membuat pernyataan



Rizki Marhaban
NIM. 20086276

ABSTRAK

Rizki Marhaban (20086276):Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis

Masalah dalam penelitian ini adalah penulis menduga bahwa kemampuan kondisi fisik pemain futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis belum begitu baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal tersebut.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain futsal berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Data dikumpulkan dengan pengukuran terhadap komponen kondisi fisik pemain futsal meliputi: daya tahan aerobik diukur (*bleep test*) daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*), kecepatan (lari 30 m), kelincahan (*agility t-test*) dan koordinasi mata-kaki (*mitcel soccer test*). Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil penelitian dari 15 orang pemain sepakbola Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis, untuk kategori baik sekali dan baik masing-masing ada 4 orang (26,67%), kategori sedang dan kurang masing-masing ada 3 orang (20%), hanya 1 orang kategori kurang sekali. Hal ini dapat diartikan lebih dari sebagian dari jumlah sampel sudah memiliki kondisi fisik baik.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga Skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW. semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti aamiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama penulisan Skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari Skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Ganefri ,Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd,M.Pd sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dra. Erianti M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Prof. Dr. Arsil, M.Pd, dan Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi.
7. My best partner Sintiar 20086106, Terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, meluangkan baik tenaga, waktu, pikiran maupun materi. Terimakasih telah menjadi bagian awal dari perjalanan kuliah penulis hingga akhir sekarang.
8. Kepada teman - teman saya yang berbeda provinsi Sumbar, Jambi, Bengkulu Sintiar, Zaki, Nadia, Afif, Vuti.
9. Seluruh teman-teman seangkatan di Departemen Pendidikan Olahraga dan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga bantuan, bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah bapak, ibu, dan teman-teman berikan bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi Allah SWT. AamiinYaa RobbalAlamin.

Padang, Februari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Permainan Futsal	8
2. Jenis-Jenis Teknik Futsal.....	13
3. Kondisi Fisik	15
4. Jenis-Jenis Kondisi Fisik Yang Diteliti	21
5. Koordinasi Mata Kaki	35
B. Penelitian Relevan	37
C. Kerangka Konseptual.....	38
D. Pertanyaan Penelitian.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	42
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	42
D. Definisi Operasional	43

E. Jenis dan Sumber Data	44
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	45
G. Teknik Analisa Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	53
B. Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Dan Klasifikasi Daya Tahan Aerobik (<i>Bleep Test</i>).....	47
2. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau	53
3. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau	55
4. Distribusi Hasil Data Kecepatan Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau.....	57
5. Distribusi Hasil Data Kelincahan Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau.....	59
6. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau	61
7. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	40
2. Pelaksanaan Bleep Test	47
3. Pelaksanaan Lompat Jauh Tanpa Awalan (Standing Broad Jump Test)...	48
4. <i>Kecepatan Akselerasi 30 meter (30 metre-acceleration test)</i>	49
5. <i>Lintasan Agility T-Test</i>	51
6. <i>Tes (Mitcel Soccer Test.)</i>	52
7. Histogram Hasil Data Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau	54
8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau	56
9. Histogram Kecepatan Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau	58
10. Histogram Kelincahan Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau	60
11. Histogram Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau	62
12. Histogram Hasil Data Kondisi Fisik Pemain Futsal U-17 Karambia Tuo Futsal Club Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Tes Daya Tahan.....	85
2. Rekap Data Daya Ledak Otot Tungkai	86
3. Rekap Data Tes Kecepatan.....	87
4. Rekap Data Tes Kelincahan	88
5. Rekap Data Tes Koordinasi Mata-Kaki	89
6. Data Tes Kondisi Fisik.....	91
7. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	92
8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	93
9. Dokumentasi Penelitian.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat diminati dan di gemari pada saat ini. Futsal di gemari oleh berbagai kalangan baik laki-laki, wanita, anak-anak, mahasiswa, selebriti, pekerja kantoran, bahkan pedagang semua menggemari, memainkan dan sudah tidak asing dengan olahraga ini. Berawal dari hobi bermain sepak bola karena tidak adanya lapangan dan waktu luang, banyak masyarakat yang mengalihkan hobinya ke olahraga futsal. Karena futsal dimainkan di lapangan indoor dan out door. Dan belajar penjas di sekolah rasanya tidak cukup olah para siswa sehingga perlu adanya ekstrakurikuler seperti futsal.

Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016: 1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah di setujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang bisa kita sebut (Federation International de asosiasi sepak bola, FIFA 2014)

Berdasarkan observasi dan wawancara yang penulis lakukan dengan pelatih club Futsal Putra KTFC Duri Club futsal ini berdiri tanggal 09 bulan November sejak tahun 2015. Club futsal ini juga di dirikan oleh 9 orang yang dimana Paul, Enggar, Riski, Andra, Aji, Raka, Agus, Gufron, Amek. Sampai

saat ini perkembangan club ini semakin bagus dan juga club ini sudah semakin dikenal masyarakat sekitar.

Club futsal ini juga pernah meraih yang dimana prestasi nya sangat banyak diantaranya juara 1 KTFC Cup 4 dan 6 Provinsi Riau pada Tahun 2019 dan 2021 selanjutnya juara 1 pelajar Kabupaten Rokan Hilir, juara 1 U-19 Provinsi riau juara 1 U-20 Kota Dumai pada Tahun 2022, Banyak yang di raih dari Club futsal KTFC.

Banyak faktor yang mempengaruhi pemain futsal, di antara nya adalah kondisi fisik, mental, teknik, taktik, dan pelatih serta sarana dan prasarana yang tersedia untuk latihan. Berpedoman pada penjelasan di atas maka di antara faktor dominan dapat mempengaruhi pemain Club futsal KTFC Duri adalah faktor kondisi fisik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus di kembangkan, walaupun biasanya dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut.

Adapun menurut Pujiyanto, (2015) “Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing masing cabang olahraga”. Sesuai dengan pendapat ini

maka jelaslah bahwa prestasi olahraga dapat dicapai secara optimal dengan mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik.

Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari dalam bermain futsal. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Begitu juga dalam meningkatkan dan mengembangkan teknik futsal.

Selanjutnya ada beberapa komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan bermain futsal antara lain yaitu daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak dan ketahanan tubuh. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang harus dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan aerobik adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam menggunakan oksigen dan memanfaatkannya untuk menjadi sebuah tenaga yang dapat digunakan untuk aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama, Daya ledak otot tungkai (*explosive power*) adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi, Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan bersinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu sesingkat singkatnya, Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan dalam

bentuk ketangkasan dan kecerdasan yang dimiliki individu untuk melakukan sesuatu.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis yang terjadi di lapangan terhadap pemain futsal ketika berlatih dan beberapa kali mengikuti pertandingan, salah satu factor yang menyebabkan belum maksimalnya prestasi bermain yang diraih oleh pemain futsal Club Futsal Putra KTFC Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis, diduga disebabkan kondisi fisik yang belum baik. Oleh sebab itu penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain Club Futsal Putra KTFC Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi Variabel yang terkait dengan kondisi fisik futsal sebagai berikut :

1. Daya tahan aerobik
2. Kekuatan
3. Kecepatan
4. Kelincahan
5. Daya ledak otot tungkai
6. Kelentukan
7. Ketepatan
8. Koordinasi
9. Keseimbangan
10. Kecepatan reaksi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan di atas, banyak komponen-komponen kondisi fisik maka penulis membatasi atas beberapa komponen saja yakni sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kecepatan
4. Kelincahan
5. Koordinasi mata kaki

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat di rumuskan masalah yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimana daya tahan aerobik pemain futsal KTFC Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai pemain futsal KTFC Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis?
3. Bagaimana kecepatan yang dimiliki pemain futsal KTFC Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis?
4. Bagaimana kelincahan pemain futsal KTFC Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis?
5. Bagaimana koordinasi mata-kaki pemain futsal KTFC Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Daya tahan aerobik pemain futsal KTFC Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis?
2. Daya ledak otot tungkai pemain futsal KTFC Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis?
3. Kcepatan yang dimiliki pemain futsal KTFC Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis?
4. Kelincahan pemain futsal KTFC Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis?
5. Koordinasi mata-kaki pemain futsal KTFC Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis?

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Pelatih, sebagai bahan masukan dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
3. Pemain fustal KTFC Duri, sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik yang mereka miliki.
4. Peneliti berikutnya, sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam

5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai literature dan bahan bacaan mahasiswa.
6. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam dengan komponen-komponen kondisi fisik yang berbeda.