

**STUDI KONDISI FISIK PESERTA DIDIK
EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMAN 13 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**Oleh :
FAHRI IKHSAN
19087186/2019**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

ABSTRAK

Fahri Ikhsan (2023) : “Studi Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya kondisi fisik peserta didik Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang. Banyak faktor yang menyebabkan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang yang berjumlah 20 orang. Sampel diambil seluruh pemain berjumlah 20 orang dengan cara *Total sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen sebagai berikut: 1) *Yoyo Test* untuk mengukur daya tahan aerobik, 2) Lari 30 Meter untuk mengukur kecepatan, 3) T-test untuk mengukur kelincahan, 4) *Flexiometer* untuk mengukur kelentukan, 5) *Standing board Jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi.

Hasil penelitian tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal Di SMA N 13 Padang menunjukkan bahwa : 1) Daya tahan aerobik yang dimiliki tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 42 2) Kecepatan yang dimiliki tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 4,68. 3) Kelincahan yang dimiliki tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 12,47. 4) Kelentukan yang dimiliki tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 16. 5) Daya Ledak otot tungkai yang dimiliki tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 237.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Peserta Didik, Futsal

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “**Studi kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler futsal di SMA N 13 Padang**” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 17 Oktober 2023

Yang menyatakan,



Fahri Ikhsan
2019/19087186

PERSETUJUAN SKRIPSI

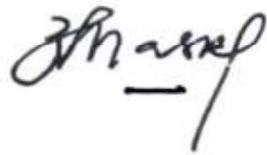
STUDI KONDISI FISIK PESERTA DIDIK EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMAN 13 PADANG

Nama : Fahri Ikhsan
NIM : 19087186/2019
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departement : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2024

Disetujui Oleh :

Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Pembimbing



Prof. Dr. Eri Barlian, M.S
NIP. 19610724 198703 1 003




PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahrgaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **STUDI KONDISI FISIK PESERTA DIDIK
EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMAN 13
PADANG**
Nama : Fahri Ikhsan
NIM : 19087186/2019
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departement : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan

Padang, Februari 2024

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Eri Barlian, M.S	1.  _____
2. Sekretaris	: Dr. Roma Irawan, M.Pd	2.  _____
3. Anggota	: Desi Purnama Sari, M.Pd	3.  _____

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Studi Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang”. Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Keperawatan di Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Orang tua penulis yaitu, Bapak dan Ibu yang selalu mendoakan yang terbaik serta selalu memberikan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi penelitian ini.
2. Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku pembimbing yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
3. Dr. Roma Irawan, M.Pd dan Desi Purnama Sari, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan masukan arahan penulisan skripsi ini.
4. Dr. Masrun, M.Kes selaku Ketua Departemen Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi

penelitian ini. Semoga bantuan, bimbingan, dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Oktober 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F.. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Kondisi Fisik Permainan Futsal.....	8
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Definisi Operasional	32
E. Instrumen Penelitian.....	33
F.. Teknik Pengumpulan data	42
G. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	44
B. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67

DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi	32
Tabel 2. Sampel.....	32
Tabel 3. Norma Standarisasi Dayatahan	36
Tabel 4. Norma Standarisasi Sprint 30 Meter.....	37
Tabel 5. Norma Standarisasi Kelincahan	39
Tabel 6. Norma Standarisasi Kelentukan.....	40
Tabel 7. Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai	42
Tabel 8. Distribusi Daya Tahan Aerobik	44
Tabel 9. Distribusi Kecepatan	46
Tabel 10. Distribusi Kelincahan.....	47
Tabel 11. Distribusi Kelentukan	48
Tabel 12. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kondisi Fisik Daya Tahan.....	18
Gambar 2. Kondisi Fisik Kecepatan	19
Gambar 3. Kondisi Fisik Kelincahan	23
Gambar 4. Kerangka Konseptual	29
Gambar 5. Bentuk Lintasan <i>Yoyo Test</i>	35
Gambar 6. Bentuk Pelaksanaan tes lari 30 meter.....	37
Gambar 7. Bentuk Pelaksanaan T test.....	39
Gambar 8. Bentuk Pelaksanaan <i>Flexiometer</i>	41
Gambar 9. Bentuk Pelaksanaan <i>Standing Board Jump</i>	41
Gambar 10. Histogram Daya Ledak Aerobik	45
Gambar 11. Histogram Kecepatan	46
Gambar 12. Histogram Kelincahan.....	47
Gambar 13. Histogram Kelentukan	49
Gambar 14. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Daya Tahan Aerobik.....	74
Lampiran 2. Data Mentah Daya Tahan Kecepatan	79
Lampiran 3. Data Mentah Daya Tahan Kelicahan.....	80
Lampiran 4. Data Mentah Daya Tahan Kelentukan.....	81
Lampiran 5. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai.....	82
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Sekolah.....	83
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	83
Lampiran 8. Dokumentasi.....	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jiwa dan raga baik dari segi jasmani dan rohani yang sehat. Saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan olahraga yang berkelanjutan. Setiap Negara pasti akan memberikan yang terbaik untuk masyarakatnya terutama dalam mencapai sebuah prestasi, hal ini didukung kuat oleh landasan dari pemerintahan Indonesia yang didasarkan oleh Undang-Undang Republik Indonesia No.11 tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan nasional dengan yang menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Berdasarkan landasan tersebut bahwasanya negara Indonesia mempunyai tujuan berolahraga yaitu sebagai wadah untuk mencapai yang namanya sebuah prestasi, prestasi tersebut bisa dicapai melalui metode pembangunan, pengembangan dan pembinaan. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga, perlu adanya pendekatan ilmiah (*scientific approach*) dalam

penerapannya. untuk memperoleh prestasi apapun akan diberikan oleh pelatih dan manager club ataupun sekolah dalam mensupport ekstrakurikulernya.

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang sangat familiar atau populer di kalangan masyarakat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya tim atau club-club yang ada didaerah pedesaan maupun didaerah perkotaan. bermain futsal ini tidak terpaku pada usia dan jenis kelamin seseorang, semua orang berhak dan bisa untuk bermain futsal baik itu tingkat usia dari anak-anak, remaja sampai dewasa dan juga baik itu laki-laki dan perempuan karena pada saat ini pria dan wanita itu sama saja. Olahraga futsal dikatakan olahraga terkenal karena hal ini terbukti dari banyaknya pertandingan atau kompetisi yang dilakukan oleh masyarakat, bukan dari tingkat nasional bahkan di wilayah pedesaan, olahraga futsal sering juga dikompetisikan.

Futsal adalah olahraga yang hampir mirip dengan sepakbola, yang mana tujuan utamanya yaitu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan menghindari gawang dari kebobolan. dengan teknik yang hampir sama menyerupai sepakbola, banyak masyarakat yang menganggap bermain futsal ini sama persis dengan sepakbola, memang itu benar tetapi ada perbedaan antara bermain futsal dan sepakbola, Futsal memiliki peraturan sendiri didalam permainan dimulai dari sarana dan prasarana sampai dengan peraturan permainan. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang pemain yang tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan cara memanipulasi bola dengan menggunakan kaki. bukan hanya lima pemain saja yang memiliki

andil dalam permainan tetapi dalam tim juga terdapat beberapa orang pemain cadangan.

Futsal juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah “futsal” adalah istilah dari internasionalnya, berasal dari bahasa spanyol atau portugis, *futbol* dan *sala*. Olahraga Futsal sekarang lebih banyak digemari, dan juga disekolah sekarang futsal sudah masuk menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, hal itu disebabkan oleh yang pertama, lapangan yang dibutuhkan sangat bisa dikondisikan, sehingga sekolah bisa menyediakan dengan menggunakan lapangan multifungsi, selanjutnya peraturan yang terbatas, sehingga bisa membantu peserta didik dengan larangan-larangan atau batasan-batasan yang harus dipatuhi.

Dalam permainan futsal komponen kondisi fisik yang dominan adalah Daya tahan (endurance), Kecepatan (speed), Kekuatan (streanght), Kelincahan (agility), dan Daya ledak (power) selain itu pengaruh dari dukungan pemerintah seperti prasarana untuk mendukung jalannya latihan. Proses latihan kondisi fisik dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati hati dengan sabar, dan dengan penuh kewaspadaan terhadap pemain. Melalui latihan yang berulang ulang dilakukan, yang sedikit demi sedikit ditambah dalam intensitas dan kompleksitasnya pemain lama kelamaan akan berubah menjadi orang yang lebih lincah, kuat, terampil dan sendirinya akan lebih efektif. Para ahli olahraga berpendapat bahwa pemain yang mengikuti suatu program latihan kondisi fisik yang intensitas selama 6-10 minggu akan memiliki kekuatan yang baik.

Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 13 Padang adalah salah satu team futsal sekolah kota padang telah mengukir banyak prestasi di tingkat SMA se Kota Padang hal ini dilihat dari keseriusan Pelatih Ekstrakurikuler SMAN 13 Padang dalam mendukung dan memberikan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai sehingga para peserta didik serius dan semangat dalam latihan dan mengukir banyak prestasi.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan pemain futsal team sekolah SMA N 13 Padang banyak mengalami penurunan kondisi fisik yang diantara lain penyebabnya adalah kurangnya latihan kondisi fisik yang baik sehingga mengakibatkan kondisi pemain futsal di SMA N 13 Padang mudah kelelahan saat melakukan latihan dan pertandingan berlangsung

Berdasarkan masalah yang terjadi pada siswa Ekstrakurikuler futsal SMAN 13 Padang, maka peneliti ingin melakukan penelitian terkait masalah yang dihadapi siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 13 Padang dengan diharapkan untuk meningkatkan kondisi fisik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah ternyata cukup banyak faktor-faktor yang bisa mempengaruhi rendahnya kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 13 Padang, diantaranya faktor-faktor tersebut diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan kondisi fisik bisa mempengaruhi prestasi siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 13 Padang.

2. Kemampuan daya tahan *aerobik* bisa mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 13 Padang.
3. Kemampuan kecepatan bisa mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 13 Padang.
4. Kemampuan kelincahan bisa mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 13 Padang.
5. Kemampuan kelentukan bisa mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 13 Padang.
6. Kemampuan daya ledak otot tungkai bisa mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 13 Padang.
7. Status gizi atlet bisa mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 13 Padang.
8. Dukungan pemerintah bisa mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 13 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Karena banyaknya faktor yang mempengaruhi penurunan performa siswa Ekstrakurikuler SMAN 13 Padang sesuai dengan identifikasi masalah, maka penelitian dibatasi pada "Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang", yang meliputi :

1. Daya Tahan Aerobik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang
2. Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang.
3. Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang
4. Kelentukan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang

5. Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, masalah yang dapat dirumuskan adalah: bagaimanakah tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 13 Padang ? yang terdiri dari:

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya tahan aerobik Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang ?
2. Bagaimanakah tingkat kemampuan kecepatan Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang?
3. Bagaimanakah tingkat kemampuan kelincahan Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang?
4. Bagaimana tingkat kemampuan kelentukan Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang?
5. Bagaimana tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 13 Padang?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mendeskripsikan tingkat kemampuan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal Di SMAN 13 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk medeskripsikan tingkat kemampuan daya tahan aerobik siswa ekstrakurikuler futsal Di SMAN 13 Padang.

- b. Untuk mendeskripsikan tingkat kemampuan kecepatan siswa ekstrakurikuler futsal Di SMAN 13 Padang.
- c. Untuk mendeskripsikan tingkat kemampuan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal Di SMAN 13 Padang
- d. Untuk mendeskripsikan tingkat kemampuan kelentukan siswa ekstrakurikuler futsal Di SMAN 13 Padang
- e. Untuk mendeskripsikan tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal Di SMAN 13 Padang

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Adapun manfaat dari penelitian ini bagi peneliti adalah sebagai referensi dan informasi tentang manfaat dan kegunaan tes kondisi fisik.
2. Penelitian ini diharapkan sebagai evaluasi institusi Pendidikan untuk mengetahui kemampuan mahasiswa dan Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
3. Sebagai informasi ilmiah dan bahan perbandingan bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya futsal yaitu sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
4. Sebagai bahan rujukan dan informasi bagi para atlet khususnya futsal mengenai gambaran kondisi fisik dalam meningkatkan kondisi fisik pemain futsal untuk kedepannya.