

**TINJAUAN TENTANG TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FUTSAL
KOTA SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

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



Oleh :

**NUR IRVAN
NIM. 15086217**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Kota Sawahlunto**

Nama : Nur Irvan

NIM : 15086217

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

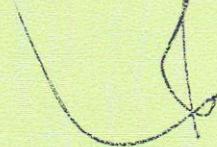
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2021

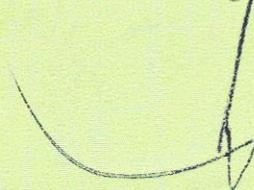
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

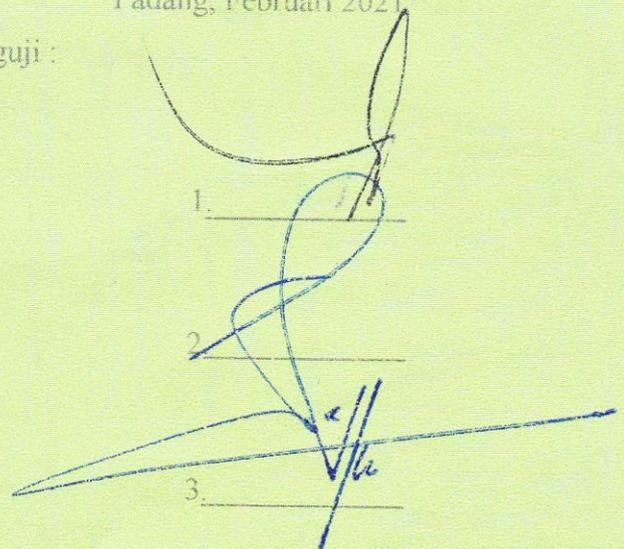
Judul : Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal
Kota Sawahlunto
Nama : Nur Irvan
NIM : 15086217
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2021

Tim Penguji :

Kejua : Drs. Zarwn, M.Kes
Sekretaris : Atradinal, S.Pd, M.Pd
Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

1. _____
2. _____
3. _____



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Kota Sawahlunto.”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari 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 sebenarnya 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, Januari 2021
Yang membuat pernyataan



Nur Ivan
NIM.15086217

ABSTRAK

Nur Irvan. 2021: Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Kota Sawahlunto.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik atlet futsal Kota Sawahlunto. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet futsal Kota Sawahlunto.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal Kota Sawahlunto yang berjumlah sebanyak 15 orang. Penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *total sampling* sehingga berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik daya kecepatan menggunakan tes lari 20 meter, daya tahan dengan tes *bleep test*, power otot tungkai dengan tes *standing board jump*, dan kelincahan menggunakan tes *illinois agility test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik atlet futsal Kota Sawahlunto pada indikator kecepatan dalam kategori “cukup”. 2) Kondisi fisik atlet futsal Kota Sawahlunto pada indikator daya tahan dalam kategori “cukup”. 3) Kondisi fisik atlet futsal Kota Sawahlunto pada indikator power otot tungkai dalam kategori “cukup”. 4) Kondisi fisik atlet futsal Kota Sawahlunto pada indikator kelincahan dalam kategori “kurang”.

Kata kunci: Kondisi Fisik Atlet Futsal

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Kota Sawahlunto.”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga

yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Altradinal, S.Pd, M.Pd dan Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama
6. perkuliahan.
7. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada teman-teman dan Atlet Futsal Kota Sawahlunto yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

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

Padang, Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Olahraga Futsal	9
2. Peraturan Futsal.....	12
3. Penegrtian Kondisi Fisik	16
4. Unsur-Unsur Kondisi Fisisk Dalam Olahraga Futsal.....	21
B. Kerangka Konseptual... ..	27
C. Pernyataan Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Definisi Opeasional	31
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	38
1. Kecepatan	38
2. Daya Tahan.....	39
3. Power Otot Tungkai	41
4. Kelincahan.....	42
B. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nama Pemain	25
2. Norma <i>Blee Test</i>	34
3. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	38
4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan	40
5. Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai.....	41
6. Distribusi Frekuensi Kelincahan	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan Test Kecepatan	33
2. Multifitness Tes	34
3. Tes <i>Illinois Agility Test</i>	35
4. Tes <i>Standing Board Jump</i>	36
5. Histogram Kecepatan.....	39
6. Histogram Daya Tahan	40
7. Histogram Power Otot Tungkai	41
8. Histogram Kelincahan.....	43
9. Tes Kecepatan	59
10. Tes Daya Tahan	60
11. Tes Power Otot Tungkai	61
11. Tes Kelincahan.....	62
12. Foto Bersama	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabulasi Data Kecepatan.....	55
2. Tabulasi Data Daya Tahan	56
3. Tabulasi Data Power Otot Tungkai	57
4. Tabulasi Data Kelincahan	58
5. Dokumentasi Penelitian	59
6. Surat Izin Penelitian	64
7. Surat Balasan Penelitian.....	65

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sekarang telah menjadi bagian dari aktivitas manusia, karena olahraga memberikan banyak manfaat bagi orang yang melaksanakannya, diantaranya membuat tubuh menjadi kuat, sehat dan bugar sehingga bersemangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Futsal berasal dari bahasa spanyol atau portugis yaitu *futbol* dan *sala*. Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan didalam ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan diruangan 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 (Asmar Jaya,2008). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir diseluruh dunia termasuk Indonesia. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak pun juga menyukai permainan futsal, bahkan tidak hanya laki-laki saja yang memainkannya, tetapi permainan ini mulai diminati oleh para wanita. permainan futsal mulai berkembang dan masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1998-1999 dan pada tahun 2000 an permainan futsal mulai dikenal di masyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan meraknya klup futsal di Indonesia.

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran bola bola dan lapangannya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola.

Sedangkan peraturan futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. peraturannya yang sangat ketat, yaitu pemain melakukan *tackling* dan *sliding* keras.

“Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion game*) yang dimainkan oleh lima lawan lima orang dalam durasi tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif kecil dari permainan sepak bola. Yang mensyaratkan kecepatan bergerak menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya.” (Argus Surworo D.M,dkk 2009: 148).

Dari kutipan diatas dapat kita lihat bahwa permainan futsal yaitu permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dilakukan dengan 5 v 5 pemain sudah termasuk kipper, dalam permainan futsal yang mengandalkan kecepatan bergerak serta diperlukan kerjasama antar pemain untuk mencetak gol ke gawang lawannya, sehingga permainan futsal ini sangat menarik dan cepat.

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini berkembang sangat pesat, pada tahun 2010 Indonesia bia menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klup futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal.

Dengan adanya permainan futsal, diharapkan para pemain dapat mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari

kesegalah arah penjurur lapangan, tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009 : 22) teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola)

Futsal 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 relative lama.

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Syafruddin (1999:35) ”kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponenn kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan”.

Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seseorang pemain akan berlari ke segala arah penjurur lapangan, nyaris tanpa berhenti. 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 teknik 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. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 16), sehebat apa pun seseorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi dan tentunya kondisi yang baik.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain didalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Menurut Muhmmad Asriady Mulyono (2014 : 48), setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim. Berikut adalah hasil dari latihan fisik yang dapat dicapai (Muhammad Asriadi Mulyuno 2014 :49). Seperti :

1. Daya tahan kardiorespirasi lebih besar.
2. Kecepatan semakin meningkat.

3.Kekuatan semakin besar.

4.Koordinasi semakin sempurna.

5.Kelincahan lebih baik.

Dalam kondisi fisik ada komponen yang menjadi pelengkap. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 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).

Dalam setiap kejuaraan, pertandingan selalu dilaksanakan terus menerus sehingga hal tersebut dapat menguras fisik atlet, atlet yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik tentu akan mengalami keterlambatan dalam mengembalikan kemampuan fisiknya. Hal tersebut lah menuntut setiap atlet untuk memiliki kondisi yang prima, sehingga atlet dituntut untuk mempunyai daya tahan yang baik. Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan di Sawahlunto, peneliti dapat melihat bahwa kondisi fisik atlet futsal kota Sawahlunto belum mencapai kondisi fisik yang baik. Dilihat pada saat pertandingan peneliti mengamati saat bermain pada saat babak pertama penampilan dan performa pemain bagus, terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi dengan baik. Namun Pada saat masuk babak kedua terlihat penurunan performa atlet yang lumayan signifikan seperti *passing* yang mulai tidak akurat, *shooting* yang tidak tepat, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang menurun (Konsentrasi menurun) dari kondisi fisik yang

kurang bagus tersebut, berimbas kepada prestasi yang sampai saat ini masih belum pernah diraih oleh atlet futsal kota Sawahlunto.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, menyatakan bahwa masalah yang sering dihadapi atlet pada saat bertanding sering mengalami kelelahan, keletihan, passing yang tidak terarah, shooting yang tidak akurat, serta penguasaan bola yang menurun, sehingga teknik yang dimiliki atlet tidak dapat dikeluarkan secara maksimal. Masalah lain yaitu pada saat latihan, atlet sering mengeluh merasa lelah padahal latihan belum selesai.

Dalam hal ini terdapat factor yang mempengaruhi dalam pertandingan maupun pada saat latihan tersebut antara lain daya ledak, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan. Berdasarkan kejadian yang terjadi dilapangan tersebut peneliti melihat kondisi fisik yang dimiliki atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh karena itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian yang berjudul “TINJAUAN TENTANG TINGKAT KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KOTA SAWAHLUTNO”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak atlet futsal Kota Sawahlunto.
2. Kecepatan atlet futsal Kota Sawahlunto.
3. Kelincahan atlet futsal Kota Sawahlunto.
4. Daya tahan atlet futsal Kota Sawahlunto.

5. Kekuatan atlet futsal Kota Sawahlunto.

6. power otot tungkai atlet futsal Kota Sawahlunto.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada tinjauan tentang tingkat kondisi fisik atlet futsal kota sawahlunto.

Kondisi fisik dalam penelitian ini dibatasi pada :

1. Kecepatan.
2. daya tahan.
3. power otot tungkai.
4. Kelincahan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat Kecepatan atlet futsal kota Sawahlunto?
2. Bagaimana tingkat Daya tahan atlet futsal kota Sawahlunto?
3. Bagaimana tingkat Power otot tungkai atlet futsal kota Sawahlunto?
4. Bagaimana tingkat kelincahan atlet futsal kota Sawahlunto?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tinjauan tentang tingkat kondisi fisik atlet futsal kota Sawahlunto.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. bagi peneliti dapat menambah pengalaman dan pengetahuan melalui pengamatan lapangan dan sebagai bahan informasi sekaligus memberikan rangsangan dalam melakukan penelitian bagi peneliti lain dimasa yang akan datang.
2. Bagi pelatih dapat mengetahui tentang tingkat kondisi fisik atlet futsal kota Sawahlunto, sehingga pelatih lebih siap dalam menyusun program program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dil aksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.
3. Bagi atlet supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.
4. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik sehingga dapat mendukung memperkenalkan olahraga futsal kepada masyarakat sehingga masyarakat menjadi tahu tentang tinjaun tingkat kondisi fisik olahraga futsal.