

**TINJAUAN DAYA TAHAN, KELINCAHAN, KECEPATAN, DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN FUTSAL ADRENALINE**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd)*



Oleh:

**Hendrik Billiansyah Prayudha
18086137/2018**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

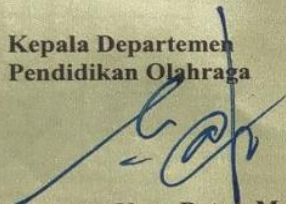
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Daya Tahan, Kelincahan, Kecepatan, Daya Ledak
Otot Tungkai Pemain Futsal Adrenaline
Nama : Hendrik Billiansyah Prayudha
NIM : 18086137/2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

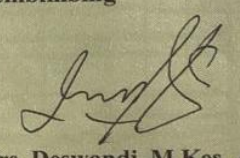
Padang, Desember 2024

Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**


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

Pembimbing


Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

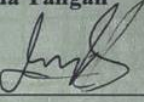
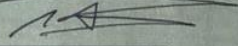
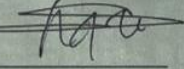
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Hendrik Billiansyah Prayudha
NIM : 18086137/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Daya Tahan, Kelincahan, Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai
Pemain Futsal Adrenaline

Padang, Desember 2024

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO	1. 
2. Anggota	: Dr. Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Mardepi Saputra, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Daya Tahan, Kelincahan, Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Adrenaline”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing dan kontributor.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada perpustakaan.
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 yang berlaku.

Padang, November 2024
Yang membuat pernyataan,



Hendrik Billiansyah Prayudha
NIM. 18086137

ABSTRAK

**Hendrik Billiansyah
Prayudha, 2024**

**Tinjauan Daya Tahan, Kelincahan, Kecepatan,
Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal
Adrenaline**

Permasalahan penelitian ini terletak pada kondisi fisik pemain futsal Adrenaline, yang mempengaruhi performa tim secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan daya ledak otot tungkai dari pemain futsal Adrenaline untuk mengidentifikasi aspek fisik yang memerlukan perhatian lebih dalam upaya meningkatkan performa tim. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.

Populasi penelitian ini terdiri dari 15 pemain futsal Adrenaline, yang merupakan sampel dalam penelitian ini. Instrumen penelitian menggunakan tes *Yo-Yo Intermitten endurance Test*, *Illinois Agility Test*, lari *sprint* 30 meter, dan *Standing Board Jump Test*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat daya tahan pemain futsal Adrenaline rata-ratanya berada dalam kategori Cukup dengan persentase 47%. Kelincahan pemain memperoleh rata-rata sebanyak 53%, yang tergolong dalam kategori Sedang. Tingkat kecepatan pemain juga menunjukkan rata-rata 47% dan termasuk dalam kategori Baik. Namun, tingkat daya ledak otot tungkai pemain berada pada kategori Sangat Kurang dengan rata-rata 53%.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun beberapa aspek fisik pemain futsal Adrenaline berada dalam kategori yang memadai, daya ledak otot tungkai menunjukkan kekurangan yang signifikan. Oleh karena itu, disarankan untuk mengembangkan program latihan yang fokus pada peningkatan daya ledak otot tungkai dan memperbaiki aspek daya tahan dan kelincahan. Peningkatan yang menyeluruh pada kondisi fisik pemain diharapkan dapat meningkatkan performa tim secara keseluruhan dan mencapai hasil yang lebih baik dalam kompetisi futsal mendatang.

Kata kunci: Daya Tahan, Kelincahan, Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai, Pemain Futsal

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “Tinjauan Daya Tahan, Kelincahan, Kecepatan, Kekuatan Pemain Futsal Adrenaline” dapat diselesaikan.

Tugas akhir berupa skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini kami sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staff yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd sebagai ketua Departemen dan Pendidikan Olahraga banyak memberikan arahan serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO sebagai dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingannya baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd dan Bapak Mardepi Saputra, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang positif dan membangun dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu selama saya menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orangtua saya yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan, dukungan, saran dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang, November 2024



Hendrik Billiansyah Prayudha

NIM. 18086137

DAFTAR ISI

COVER

ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	9
1. Futsal	9
a. Pengertian Futsal.....	9
b. Teknik Bermain Futsal	10
c. Peraturan Futsal	17
2. Kondisi Fisik	19
a. Pengertian Kondisi Fisik	19
b. Kondisi Fisik dalam Olahraga Futsal	20
B. Kerangka Konseptual	38
C. Pertanyaan Penelitian	40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	41
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel	41

D. Definisi Operasional	42
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	43
F. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	51
1. Hasil Analisis Data Daya Tahan	51
2. Hasil Analisis Data Kelincahan	53
3. Hasil Analisis Data Kecepatan.....	54
4. Hasil Analisis Data Daya Ledak Otot Tungkai	56
B. Pembahasan	57
1. Daya Tahan.....	59
2. Kelincahan	61
3. Kecepatan	63
4. Daya Ledak Otot Tungkai	64
BAB V KESIMPULAN	
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian.....	42
2. Sampel Penelitian	42
3. Norma Penilaian Daya Tahan Aerobik	45
4. Norma Penilaian Kelincahan	47
5. Norma Penilaian Lari <i>Sprint</i> 30m.....	48
6. Norma Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai	49
7. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan.....	52
8. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan	53
9. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan	55
10. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Dasar Mengumpan <i>Passing</i>	12
2. Teknik Dasar Mengontrol Bola	13
3. Teknik Dasar Menggiring Bola	15
4. <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki.....	16
5. <i>Shooting</i> Menggunakan Ujung Kaki.....	17
6. Lapangan Futsal.....	18
7. Kerangka Konseptual	39
8. Bentuk Lintasan <i>Yo-Yo Intermitten endurance Test</i>	45
9. <i>Illinois Agility Run Test</i>	47
10. Lari <i>Sprint 30 meter</i>	48
11. <i>Tes Standing Board Jump</i>	50
12. Histogram Tes Daya Tahan	53
13. Histogram Tes Kelincahan	54
14. Histogram Tes Kecepatan	55
15. Histogram Tes Daya ledak Otot Tungkai.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Identitas Pemain Futsal Adrenaline Kota Padang	72
2. Blanko Penilaian Nilai Pengukuran Vo2Max	73
3. Data Daya Tahan Pemain Futsal Adrenaline Kota Padang.....	74
4. Data Kelincahan Pemain Futsal Adrenaline Kota Padang.....	75
5. Data Kecepatan Pemain Futsal Adrenaline Kota Padang	76
6. Data Daya ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Adrenaline Kota Padang ..	77
7. Surat Izin Penelitian.....	78
8. Dokumentasi.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari kita dan merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Olahraga bisa mencakup aktivitas fisik yang dilakukan dengan maksud untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Rutin berpartisipasi dalam aktivitas fisik dapat menghasilkan peningkatan kesegaran fisik, yang mengacu pada kemampuan tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari. Di era modern seperti saat ini, olahraga menjadi elemen tak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Perkembangan olahraga dapat dikelompokkan menjadi empat tingkatan dalam masyarakat, yaitu olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan dan kebugaran, serta olahraga rekreasi dan rehabilitasi (Husdarta, 2010).

Olahraga dalam masyarakat tidak hanya terkait dengan pendidikan, rekreasi, dan kesehatan fisik, tetapi juga melibatkan olahraga prestasi. Olahraga prestasi memiliki peran penting sebagai dukungan bagi atlet untuk menggambarkan bakat dan keahlian mereka, serta mendukung perkembangan dalam dunia olahraga. Oleh karena itu, olahraga prestasi memiliki kontribusi yang signifikan dalam upaya pembangunan dalam bidang olahraga. Tanpa pencapaian prestasi dalam olahraga, olahraga mungkin tidak akan mendapatkan perhatian yang layak dan dapat diabaikan. "Pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi dilakukan dengan

tujuan mencapai prestasi olahraga pada tingkat lokal, nasional, dan internasional" (Undang Undang Republik Indonesia, 2022).

Salah satu tujuan dalam pengembangan olahraga di tingkat nasional adalah meningkatkan pencapaian prestasi, terutama di sektor olahraga. Upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi para atlet dapat berkontribusi positif terhadap reputasi dan kebanggaan bangsa. Olahraga prestasi diterapkan melalui suatu proses yang terencana, bertingkat, dan berkelanjutan, dengan dukungan pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga. Pembinaan olahraga prestasi diarahkan untuk mencapai hasil yang optimal (Undang Undang Republik Indonesia, 2022).

Menurut (Syafuruddin, 2017) olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan melatih dan mengembangkan atlet melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi, dengan dukungan pengetahuan dan teknologi dalam dunia olahraga." Salah satu jenis olahraga prestasi yang sedang berkembang adalah futsal. Futsal adalah bentuk permainan sepak bola yang dimainkan dalam ruangan dengan lima pemain dalam setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang biasa dimainkan di lapangan yang lebih besar. Untuk menjaga integritas permainan dan mencegah cedera, peraturan dalam futsal sangat ketat, termasuk larangan melakukan *tackling* dan *sliding* yang kasar sesuai dengan aturan yang ditetapkan oleh FIFA.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi tersebut. Menurut (Syafuruddin, 2017) "Prestasi atlet dapat disusun berdasarkan dua faktor utama, yaitu faktor internal (*internal*) dan faktor eksternal (*eksternal*). Faktor

internal mengacu pada potensi yang dimiliki oleh atlet, termasuk kemampuan fisik, teknik, taktik, serta aspek mental. Sedangkan faktor eksternal melibatkan elemen-elemen di luar potensi atlet, seperti pelatih, pembimbing, kondisi iklim dan cuaca, asupan gizi, fasilitas dan infrastruktur, organisasi, dukungan penonton, peran wasit dan hakim garis, hubungan keluarga, dan berbagai faktor lainnya".

Futsal menekankan pentingnya memiliki kondisi fisik yang optimal bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang optimal sangat mendukung penampilan seorang pemain. Sebaliknya, kondisi fisik yang buruk dapat berdampak negatif pada kemampuan teknis dan taktisnya. Selain itu, setiap individu pemain harus memiliki keterampilan teknis yang baik dan kemampuan strategi permainan yang efektif. Meskipun demikian, aspek fisik juga merupakan faktor penting yang sering menjadi fokus dalam upaya mencapai prestasi tertinggi dalam olahraga di Indonesia secara umum, termasuk dalam futsal. Menurut (Lhaksana, 2011) kemampuan seorang pemain dalam hal teknik dan taktik, seberapa hebat pun itu, tidak dapat menghasilkan prestasi yang sebanding dengan pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik, selain kemampuan teknis dan strategi yang kuat.

Kesiapan fisik adalah aspek yang krusial dalam persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi maksimal. Seperti yang disebutkan sebelumnya, kondisi fisik memainkan peran penting dalam penampilan seorang pemain di lapangan. Melalui pelatihan fisik, pemain yang awalnya memiliki kondisi fisik yang kurang optimal dapat mengalami peningkatan. Menurut (Mulyono, 2014), 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. Menurut (Mulyono, 2014) “1. Daya tahan kardiorespirasi lebih besar, 2. Kecepatan semakin meningkat, 3. Kekuatan semakin besar, 4. Kordinasi semakin sempurna, 5. Kelincahan lebih baik”.

Dalam kondisi fisik ada komponen yang menjadi pelengkap, menurut (Lhaksana, 2011), melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang harus dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*sterenght*), kelincahan (*agility*), dan kecepatan (*speed*).

Di dalam olahraga futsal, kondisi fisik merupakan salah satu yang harus dimiliki oleh seorang pemain seperti daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan, dalam melakukan aktivitas bermain futsal dibutuhkan sebuah daya tahan yang bagus untuk bisa bertahan lama dalam permainan yang dominan. Berdasarkan hasil observasi dilapangan bulan Agustus pemain futsal banyak mengalami penurunan kondisi fisik yang menyebabkan pemain mudah kelelahan. Kondisi fisik yang terlihat masih kurang seperti daya tahan pemain, kelincahan dan kecepatan pemain saat di lapangan serta daya ledak otot tungkai pemain masih rendah, dalam hal itu peneliti ingin meninjau lebih dalam untuk dapat mencari solusi meningkatkan kondisi fisik para pemain.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan pada saat pertandingan turnamen binus dimana pada pertandingan tersebut terdapat suap pertandingan antra tim adrenaline menghadapi tim futsal padang pariaman, pada saat itu tim futsal adrenaline sempat unggul dipertandingan melawan tim futsal padang pariaman

sampai stengah babak kedua pada saat itu sampai akhir babak kedua tapi di menit-menit akhir babak kedua tim futsal adrenalie hilang fokus disebabkan salah satunya karena kondisi fisiknya kurang jadi tim futsal adrenaline berhasil di samakan kedudukannya sempat sampai perpanjangan waktu tetap masih imbang dan di lanjutkan kalah pinalti, di adupinalti adrenaline kalah. Hal ini juga didasari oleh kurangnya keterampilan teknik dasar pemain dan taktik yang digunakan oleh pemain belum tepat.

Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk meninjau penyebab penurunan kondisi fisik berdasarkan masalah yang terjadi pada pemain futsal Adrenaline, maka peneliti ingin melakukan penelitian terkait masalah yang dihadapi pemain futsal Adrenaline dengan diharapkan untuk meningkatkan kondisi fisik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah :

1. Pemain futsal Adrenaline diduga belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik.
2. Daya tahan, kelincahan, kecepatan dan daya ledak otot tungkai merupakan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal Adrenaline.
3. Taktik yang digunakan oleh pemain merupakan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal Adrenaline.
4. Keterampilan teknik dasar antara lain: *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting* merupakan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal Adrenaline.

5. Pemain sering kehilangan konsentrasi dalam bermain sehingga tidak terlihat lagi kerja sama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan, sehingga permainan tidak menghasilkan kemenangan dalam beberapa pertandingan.
6. Pemain Adrenaline diduga belum dapat menjalankan instruksi pelatih Ketika pertandingan dengan baik.
7. Kelengkapan saran dan prasarana merupakan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal Adrenaline.

C. Pembatasan Masalah

Karena banyaknya faktor yang mempengaruhi penurunan performa pemain futsal adrenaline sesuai dengan identifikasi masalah, maka penelitian dibatasi pada “Tinjauan Daya Tahan, Kelincahan, Kecepatan, Daya ledak Pemain futsal Adrenaline” yang meliputi :

1. Daya tahan aerobik pemain futsal Adrenaline.
2. Kelincahan pemain futsal Adrenaline.
3. Kecepatan pemain futsal Adrenaline.
4. Daya ledak otot tungkai futsal Adrenaline

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya tahan aerobik futsal Adrenaline Kota Padang?

2. Bagaimanakah tingkat kemampuan kecepatan pemain futsal Adrenaline Kota Padang?
3. Bagaimanakah tingkat kemampuan kelincahan pemain futsal Adrenaline Kota Padang?
4. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain futsal Adrenaline Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik pemain futsal Adrenaline.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan aerobik pemain futsal Adrenaline Kota Padang.
- b. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan pemain futsal Adrenaline Kota Padang.
- c. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan pemain futsal Adrenaline Kota Padang.
- d. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain futsal Adrenaline Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan 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. Pihak Club futsal Adrenaline Kota Padang sebagai pedoman dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik setiap atlet pada Club Futsal Adrenaline Kota Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Adrenaline Kota Padang sebagai berikut:

1. Tingkat daya tahan yang dimiliki pemain futsal Adrenaline berada dalam kategori Cukup.
2. Tingkat kelincahan yang dimiliki pemain futsal Adrenaline berada dalam kategori Sedang.
3. Tingkat kecepatan yang dimiliki pemain futsal Adrenaline berada dalam kategori Baik.
4. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain futsal Adrenaline berada dalam kategori Sangat Kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, peneliti dapat memberikan beberapa saran kepada:

1. Bagi pelatih, diharapkan agar dapat meningkatkan prestasi pemain futsal Adrenaline Kota Padang dengan meningkatkan kemampuan kondisi fisik dari pemain terutama pada daya tahan dan daya ledak otot tungkai para pemain. Penulis memberikan solusi untuk meningkatkan kondisi fisik pemain futsal Adrenaline Kota Padang seperti program latihan plyometrik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, latihan sprint untuk meningkatkan kecepatan, latihan *kardiovaskular* untuk meningkatkan daya tahan, dan

latihan beban seperti *squat*, *deadlift*, dan *lunges* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

2. Bagi pemain, pemain futsal Adrenaline agar meningkatkan kemampuan kondisi fisik terutama daya ledak otot tungkai, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan karena untuk mendapatkan prestasi yang lebih. Prestasi yang baik baik membutuhkan kondisi fisik dan teknik yang baik. Untuk meningkatkannya yaitu dengan cara lebih disiplin dalam mengikuti latihan-latihan yang diberikan oleh pelatih dan melakukan latihan lebih keras lagi serta memberi motivasi bahwa akan mencapai prestasi yang lebih tinggi.
3. Bagi peneliti lain, penelitian yang dilakukan terbatas pada 4 aspek kondisi fisik pemain futsal Adrenaline Kota Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian-penelitian pada atlet di club lain dengan sampel dan bentuk tes yang berbeda. Selanjutnya keterbatasan peneliti dalam pelaksanaan penelitian juga dipengaruhi baik dalam waktu, tempat dan hal lainnya. Selain itu juga agar dapat menambah wawasan baru bagi pembaca seterusnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D.M, S., & Yudanto. (2019). Tes Futsal FIK Jogja. *Jurnal Iptek Dan Olahraga*, 11(2).
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207.
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Smk Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 266–277.
- Andri Irawan. (2009). *Penyusunan Instrumen Tes Keterampilan Teknik Futsal Pada Mahasiswa DKI Jakarta*. FIK UNJ.
- Apriansyah, E., Perdima, F. E., & Lesmana, S. A. (2020). Relationship Of Strenght Musclce Strenght To *Dribbling Skills In Futsal Games In SMK N 3 Kaur*. *Hanoman Journal: Physical Education And Sport*, 1(1), 1–9.
- Arridho, I. . P. P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340–350.
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Wineka. FIK UNP.
- Ashok, C. D. (2008). *Test Your Physical Fitness*. Gyan Publishing House.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, Dan Tips-Tips Permainan*. Pustaka Timur.
- Azra, M., Masrun, M., Suwirman, S., & Ridwan, M. (2021). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan. *Jurnal Patriot*, 3(2), 147–158.
- Bafirman, B. (2008). Peranan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*, 10(15), 39–53.
- Bahtra, R. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Gunung Pangilun (GP) Padang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 57–66.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya.
- Dawes, J., & Lentz, D. (2014). Methods Of Developing Power To Improve Acceleration For The Non-Track Athlete. *Strength & Conditioning Journal*, 34(6), 44–51.
- Eri Barlian. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Sukabina Press.
- Faisal, J. . & S. E. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan

- Anaerobic Pemain Futsal Klub Putri Kabupaten Siak. *Jurnal Stamina*.
- Fitrah, Azzannul, & K. Y. (2019). Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Patriot*, 1(3), 984–1000.
- Guscahayati, I. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang. *Jurnal Patriot*, 1(2).
- Hendri Irawadi. (2013). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. UNP Press.
- Husdarta, H. J. S. (2010). *Sejarah Dan Filsafat Olahraga*. Alfabeta.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola. Diktat Pembelajaran*. FIK UNY.
- Kurniawan, D., Arwandi, J., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tirta Kaluang Padang*. 2(1).
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Be Champion.
- Merlin Susanto, D., Syarli Lesmana, H., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Mulyono, M. A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Laskar Aksara.
- Nando. (2017). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Bintang Kota Pariaman. *Jurnal Patriot*.
- Pesurnay, P. L. (2005). *Latihan Kecepatan Dan Kekuatan*. Komisi Pendidikan Dan Penataran KONI Pusat.
- Prasetyo, P. L., & Rohman, F. (2019). Manfaat Latihan Illionist Agility Test Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 7 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), 470–473.
- Prasetyo, W., & Nawawi, U. (202 C.E.). Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(5), 590–603.
- Putra, A. P., & Badri, H. (2021). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar*. 4(3).
- Putra, R., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 Amoek Nagari Kabupaten Agam. *Tahun*, 2(2).
- Qodratillah, I., & Wiria Dinata, W. (2021). *Latihan Single Leg Lateral Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal*. 4(7).
- Rahmadiani, T., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Analisis Perkembangan Ekstrakurikuler Futsal Ditingkan SMP Negeri Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 223–229.

- Rudiansyah, P. (N.D.). *Tinjauan Kondisi Fisik Team Futsal Kabupaten Padang Pariaman*.
- Saputra, R., Ihsan, N., & Lawanis, H. (2023). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumbang Kabupaten Dharmasraya*. 6(3), 170–176.
- Syafruddin. (2017). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP Press Padang.
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal: Dilengkapi Teknik Dan Strategi Bermain*. DAR. Mizan.
- Undang Undang Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Olahraga Prestasi (UU RI Nomor 11 Pasal 28 Ayat 4)*.
- Yusuf, G. . & P. P. (2020). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA N 1 Matur*. *Jurnal Patriot*, 2(1), 159–170.