

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMAN 4 KECAMATAN
MANDAU KABUPATEN BENGKALIS**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada tim penguji Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Starta I (SI) Pada program Studi Pendidikan Olahraga*



Oleh :

RAYNALDHO HAQQU

NIM. 20086089

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis

Nama : Raynaldho Haquu

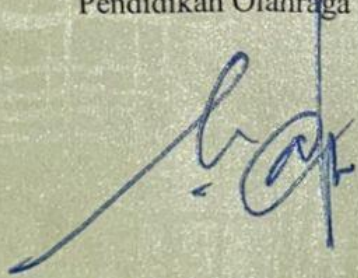
NIM : 20086089

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dapartemen : Pendidikan Olahraga

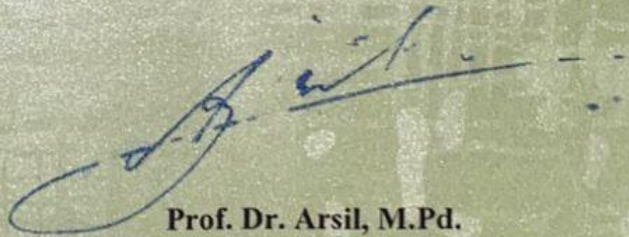
Fakultas : Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang

Disetujui oleh:
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Padang, November 2024
Pembimbing



Prof. Dr. Arsil, M.Pd.
NIP. 19600317 198602 1 002

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 4 Kecamatan
Mandau Kabupaten Bengkalis**

Nama : Raynaldho Haquu

NIM : 20086089

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dapartemen : Pendidikan Olahraga

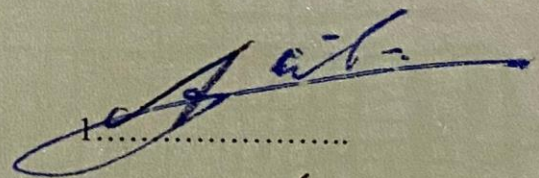
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2024

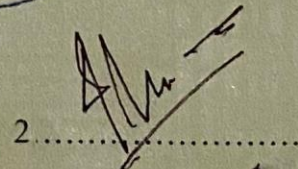
Nama Tim Penguji

Tanda Tangan

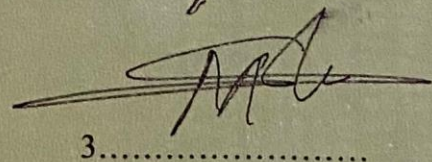
1. Ketua : Prof. Dr. Arsil, M.Pd

1.....


2. Anggota : Dra. Darni, M.Pd

2.....


3. Anggota : Mardepi Saputra, M.Pd

3.....


SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis”**, ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Didalam karya tulis 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 pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Desember 2024
Yang membuat pernyataan



RAYNALDHO HAQQU
NIM.20086089

ABSTRAK

Raynaldho Haqqu (2024) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis

Prestasi olahraga futsal Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Permasalahan penelitian ini belum diketahui kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 22 orang sampel. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga sebanyak 22 orang sampel. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik pemain futsal meliputi daya tahan dengan menggunakan metode *bleep test*, kecepatan dengan menggunakan *30 metre-accelerate test*, kelincahan dengan menggunakan *agility test* dan koordinasi mata dan kaki menggunakan *mitchell soccer test*. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan rumus persentase, $P = \frac{f}{n} \times 100\%$.

Hasil analisis data penelitian ditemukan bahwa: 1) Daya tahan pemain futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis rata-rata 39,36 dengan kategori “Cukup. 2) Kecepatan pemain futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis rata-rata 5,22 dengan kategori “Kurang Sekali”.3) Kelincahan pemain futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis rata-rata 13,25 dengan kategori “Poor”.4) Koordinasi mata dan kaki pemain futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis rata-rata 9,95 dengan kategori “Kurang Sekali”.

Kata kunci : Kondisi fisik, daya tahan, kelincahan, kecepatan, kordinasi mata dan kaki, atlet futsal

KATA PENGANTAR



Segala puja dan puji 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. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban Penulis memilih judul, “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis”.

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. Bapak Asril dan Ibu Santi Sundari S, Pd sebagai orang tua kandung penulis yang berusaha sepenuh tenaga mencari rezeki menguliahkan saya dan selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun moril serta bimbingan kepada penulis demi terselesaikannya skripsi dan perkuliahan ini.

2. Bapak Dr. Ir. Krimadinata, S.T, M. T sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Prof. Dr. Arsil, M.Pd sebagai dosen pembimbing skripsi saya yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dra. Darni, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik dan sekaligus menjadi menjadi penguji skripsi saya yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama perkuliahan dan penulisan skripsi.
7. Bapak Mardepi Saputra, M.Pd sebagai penguji skripsi saya yang memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
8. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi.
9. Kepada pelatih, guru dan pemain futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis, peneliti ucapkan terima kasih karena banyak membantu dan memberikan saran kepada peneliti sehingga bisa menyelesaikan skripsi penelitian ini.
10. Kepada teman teman kontrakan yang bisa disebut KOBANG yang sudah memberikan bantuan serta pengertian saat melakukan penulisan skripsi ini.

11. Dan kepada seseorang yang pernah bersama penulis yang tidak bisa disebutkan namanya, terimakasih telah memberikan pelajaran arti disiplin, tanggung jawab dan motivasi dan dukungan untuk terus maju berproses sehingga penulis sadar akan pendewasaan dan rasa sabar.

Semoga bantuan, bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah diberikan kepada penulis bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi allah SWT. aamiin yaa robbal alamin.

Padang, 14 Desember 2024

Raynaldho Haquu
Nim.20086089

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Hakikat Permainan Futsal	10
2. Sarana dan Prasarana Futsal	13
3. Teknik Dasar Futsal.....	14
4. Peraturan Futsal	16
5. Kondisi Fisik.....	17
a. Daya Tahan Aerobik	19
b. Kecepatan.....	25
c. Kelincahan.....	28
d. Koordinasi mata-kaki.....	31
B. Penelitian yang Relevan	35
C. Kerangka Konseptual.....	37
D. Pertanyaan Penelitian.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian.....	40

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
1. Populasi.....	40
2. Sampel	41
D. Defenisi Operasional.....	42
1. Futsal.....	42
2. Daya Tahan Aerobik.....	42
3. Kecepatan.....	42
4. Kelincahan	43
5. Kordinasi mata kaki.....	43
E. Jenis dan Sumber Data.....	44
1. Jenis Data.....	44
2. Sumber Data	44
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	44
1. Instrumentasi.....	44
2. Teknik Pengumpulan Data.....	45
G. Teknik Analisa Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Deskripsi Data.....	54
B. Hasil Penelitian	59
C. Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian dan Klasifikasi Daya Tahan Aerobik (Bleep Test) untuk putra.	35
2. Norma Akselerasi dan Kecepatan	37
3. Indeks Performa Agility T-Test	50
4. Tabel data pemain yang ikut latihan	41
5. Distribusi frekuensi Mitchell Soccer Test.....	52
6. Kategori Kemampuan VO 2 Max Daya tahan pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis	54
7. Kategori Kecepatan Pemain Futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis.....	56
8. Kategori Kelincahan Pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis.....	57
9. Kategori Kordinasi mata dan kaki pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	28
2. Pelaksanaan Bleep test	35
3. Kecepatan Akselerasi 30 meter (30 metre-acceleration test).....	37
4. Lintasan Agility T-Test.....	39
5. Denah tes kordinasi mata kaki	52
6. Histogram Daya tahan Pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis.....	55
7. Histogram Kecepatan Pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis.....	56
8. Histogram Kelincahan Pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis.....	58
9. Histogram Kordinasi Mata dan Kaki pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Level/ Balikan hasil VO2 Max danContoh Blanko penilaian Bleep test	69
2. Hasil penilaian Tes lari cepat 30 Meter.....	71
3. Hasil penilaian Agylity T-test	72
4. Hasil penilaian Sepakan Mitchel soccer test	73
5. Surat izin penelitian.....	74
6. Dokumentasi Penelitian	76

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Berawal dari hobi bermain sepak bola karena tidak adanya lapangan dan waktu luang, banyak masyarakat yang mengalihkan hobinya ke olahraga futsal. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub futsal yang tersebar diseluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Salah satu tujuan olahraga futsal adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi, salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa: “Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga futsal Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan

bekelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Disamping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang berkualitas.

Syafruddin (2011:57) mengemukakan “Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan atau ditampilkan seorang pemain dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi pemain itu sendiri secara terpadu baik kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya”. Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi pemain harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, yaitu teknik, taktik, mental dan terutama kondisi fisik.

Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara untuk pencapaian prestasi. Program latihan kondisi fisik haruslah di rencanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Kondisi fisik atlet sangat penting dipahami oleh pelatih dan tentunya atlet itu sendiri. Seorang pelatih harus mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemainnya. Apabila seorang pemain futsal akan mencapai suatu prestasi optimal

maka harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara.

Lebih lanjut, Irawadi (2011:3) berpendapat bahwa keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Jadi jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap pemain apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari pendapat tersebut, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain futsal dalam mencapai prestasi. Untuk dapat meraih prestasi futsal yang baik hendaknya dibutuhkan pembinaan dan latihan yang teratur dan terarah. Selain latihan strategi dan teknik untuk meningkatkan skill pemain, latihan fisik juga dibutuhkan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain. Karena kebanyakan para pemain futsal saat ini baik dalam mengolah bola atau memiliki skill yang baik tetapi tidak diiringi dengan daya tahan aerobik yang baik pula. Sehingga banyak para pemain yang kelelahan dan tidak mampu memperlihatkan kemampuannya lagi di saat pertandingan masih separuh jalan.

Para pemain futsal juga harus memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik dalam bermain futsal guna untuk menyempurnakan strategi dalam permainan yang akan dicapai, jika pemain sudah memiliki kecepatan dan kelincahan maka seorang pemain akan mudah menyusun strategi pertahanan dan penyerangan sehingga membuat peluang untuk meraih kemenangan. Dan juga koordinasi juga dibutuhkan dalam bermain futsal, Menurut Djoko Pekik (2002:77) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaraan dengan cepat dan tepat secara efisien. Koordinasi diperlukan hampir pada semua cabang olahraga termasuk dalam cabang olahraga futsal. koordinasi sangat penting dan harus dilakukan seorang pemain futsal. Secara umum, koordinasi mata kaki dan power yang baik dapat meningkatkan ketepatan shooting. Sedangkan secara khusus, dalam permainan futsal para pemain dituntut untuk melakukan gerakan-gerakan yang kompleks. Gerakan kompleks dapat dilakukan jika seseorang memiliki koordinasi tubuh yang sangat baik.

Perkembangan olahraga futsal di kecamatan Mandau atau lebih dikenal dengan kota Duri bisa dibilang baik dan mendapat perhatian dari masyarakat dan pemerintah. Terbukti dengan banyaknya klub dan even futsal di kecamatan Mandau ini. Salah satu even yang sering di laksanakan adalah even turnamen futsal antar club dan SMA sederajat.

Berdasarkan hasil Observasi dan Wawancara via online yang penulis lakukan dengan pelatih futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis memiliki kondisi fisik yang belum prima, sehingga dilihat dari segi latihan belum maksimal, dan sering sekali mengikuti turnamen futsal umum maupun tingkat SMA dikecamatan

Mandau ataupun diluar kecamatan Mandau. Dari tahun 2019 hingga 2023 tim futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis selalu ikut berpartisipasi dalam even turnamen MUTIARA CUP yang setiap tahun diadakan untuk memperebutkan piala bergilir, Tahun 2019 tim futsal SMAN 4 Mandau mendapatkan hasil yang cukup maksimal yaitu menjadi *runner up* diturnamen tersebut, ditahun 2020 tim futsal berhasil meraih juara pertama, dan ditahun 2021 tim futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis kembali meraih *runner up* atau diposisi kedua.

Namun dua tahun belakangan ini SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis jarang sekali merasakan gelar juara. Pada tahun 2022 SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis mendapat hasil yang tidak maksimal, yaitu kalah pada pertandingan pertama, otomatis tim futsal tersebut langsung gugur dan tidak bisa melanjutkan pertandingan selanjutnya, karena sistem pada even turnamen yang diadakan ini adalah sistem gugur. Dari tunamen terakhir yang diikuti SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis juga hanya mampu lolos hingga 16 besar dalam turnamen yang diikuti 32 club dengan sistem gugur. Turnamen yang diikuti yaitu masih turnamen MUTIARA Cup 2023 yang diadakan dilapangan Konig Futsal.

Berdasarkan uraian diatas maka dijelaskan bahwa akhir-akhir ini pemain belum memberikan hasil yang baik, pada saat latihan, sparing, maupun bertanding. sehingga kekalahan demi kekalahan dialami saat berhadapan dengan pemain futsal SMA ataupun club lainnya. Artinya pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis belum berhasil meraih prestasi dan masih jauh dari harapan. Peneliti menduga faktor yang menyebabkan atau yang mempengaruhi bermain

futsal diantara faktor tersebut adalah faktor kondisi fisik. kemampuan teknik, taktik, mental dan pelatih serta sarana dan prasarana yang tersedia untuk latihan yang kurang baik.

Berdasarkan pengamatan yang terjadi dilapangan bahwa penulis menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis masih belum memuaskan dan masih jauh dari harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi yang maksimal. Oleh karena itu penulis sangat tertarik meninjau kondisi fisik pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis yaitu daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan dan kordinasi mata kaki.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi masalah penelitian tentang kondisi fisik pemain futsal sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
2. Kekuatan mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
3. Kecepatan mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
4. Kelincahan mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
5. Kordinasi mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
6. Daya ledak otot tungkai mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
7. Kelenturan mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.
8. Ketepatan mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.

9. Keseimbangan mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain futsal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik yang dominan berpengaruh dalam atlet futsal, yakni:

1. Daya tahan pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis.
2. Kecepatan Pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis.
3. Kelincahan Pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis.
4. Kordinasi mata dan kaki pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah ditetapkan, maka dapat dirumuskan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya tahan yang dimiliki pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis?
2. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis?
3. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis?
4. Bagaimana tingkat kordinasi mata dan kaki yang dimiliki pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan yang dimiliki pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis.
2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis.
4. Untuk mengetahui tingkat Kordinasi mata dan kaki yang dimiliki pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan masukan, acuan dan referensi dalam meningkatkan prestasi dan kondisi fisik pemain.
3. Pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis, 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 literatur dan bahan bacaan mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada tinjauan tentang tinjauan kondisi fisik pemain futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu :

1. Daya tahan pemain futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis rata-rata 39,36 dengan kategori “Cukup”.
2. Kecepatan pemain futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis rata-rata 5,22 dengan kategori “Kurang Sekali”.
3. Kelincahan pemain futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis rata-rata 13,25 dengan kategori “Poor”.
4. Koordinasi mata dan kaki pemain futsal SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis rata-rata 9,95 dengan kategori “Kurang Sekali”.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau guru olahraga futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis, untuk meningkatkan prestasi pemain futsal perlu adanya latihan-latihan untuk membentuk dan meningkatkan kondisi fisik atlet
2. Bagi pemain futsal agar pemain menambah waktu latihan kondisi fisik di luar hari latihan terjadwal dengan kontiniu dan dengan cara yang benar. Terutama tentang bagaimana menjaga dan meningkatkan kondisi fisik.

3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain untuk lebih menyempurnahkan hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambra, Qalbi. (2016). *Pengetahuan Umum Dalam Sarana Prasarana Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang. UNP.
- Andriani, Popi, Ramadi Ramadi, and Ni Putu Nita Wijayanti. *Pengaruh Latihan Bench Press Terhadap Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli Smp Negeri 29 Pekanbaru*. Diss. Riau University, 2019.
- Prasetyo, A., & Sahri, S. (2021). Pengaruh core stability exercise terhadap power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki pada olahraga futsal. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 51-56.
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kurangi kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen penelitian*. Jakarta. Rineka cipta.
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Felani, Firman. 2019. "Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Rejeki Sport Centre (RSC)
- Firmansah, M. W. (2021). Model Latihan Daya Tahan Pada Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8), 91-100.
- ____. (2018). *Seri Bahan Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Gahafi, A., Arsil, A., Erianti, E., & Arnando, M. (2023). Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Pemain PSKB. *Jurnal JPDO*, 6(3), 115-121.
- Widodo, A. (2021). Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada sekolah sepakbola bina bintang muda kepri. *Jurnal Bola*, 4(1), 1-17.
- Aziz, Ishak. (2016). *Dasar Dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta. Kencana.
- Bafirman, dan Apri Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman, dan Wahyuri, A. S. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada

- Deswandi dan Edwarsyah. 2019. Perbandingan Adaptasi Lingkungan Bagi Atlet yang berlatih di daerah Dataran Tinggi dan Dataran Rendah terhadap Vo2max dan Kadar Hemoglobin Darah pada Olahraga Anaerobik. *Jurnal Mensana*. Vol 4. No 2. Hal 156-164.
- Firmansyah, Guntur dan Ervin Dwi Rahayu. 2016. Analisis keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal putra di smp negeri 21 malang. *Bravo's jurnal program*
- AMIN, H. S. (2023). *KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PERMAINAN FUTSAL ATLET BHINNEKA FUTSAL MAJENANG (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi)*
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS PRESS) Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga Mens Sana In Corpore Sano*. Jakarta: Laskar Aksara
- Ninzar, Khomarul. 2018. Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo₂max) Pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online)*. Vol 2. No 8. Hal 738-749.
- Lhaksana, Justinus dan Ishak H. Pardosi. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Nirwandi. 2017. Tinjauan Tingkat VO₂Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi. *Jurnal PENJAKORA*. Vol 4. No 2. Hal 18-27.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- _____. 2019. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP
- Wiriawan, Oce. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Tim Thema Publishing