

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL RAFHELY  
FC PADANG**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**JAYA SAMUDRA  
NIM 02332**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

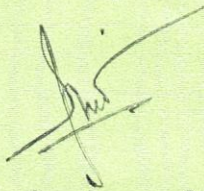
### SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Rafhely FC Padang  
Nama : Jaya Samudra  
NIM : 02332  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

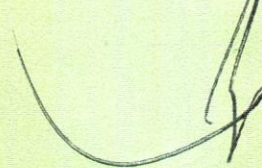
Disetujui oleh :

Pembimbing I



**Drs. Suwirman, M. Pd**  
NIP. 196111 198602 1 001

Pembimbing II



**Drs. Zarwan, M. Kes**  
NIP. 19611230 198803 1 003

Ketua Jurusan



**Drs. Zarwan, M. Kes**  
NIP. 19611230 198803 1 003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

NAMA : JAYA SAMUDRA

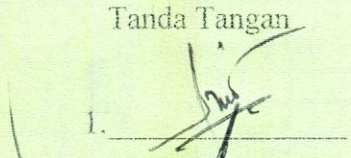
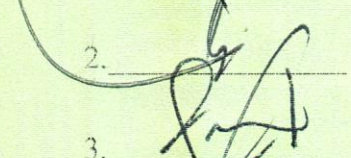

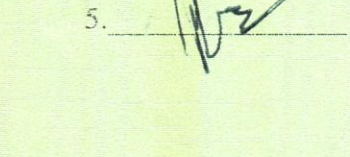

NIM : 02332

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

### Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Rafhely FC Padang

Padang, Januari 2016

#### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Suwirman, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M. Kes	2. 
3. Anggota	: Dr. Emral, M. Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Yulifri, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Nirwandi, M. Pd	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2016  
Yang menyatakan



**JAYA SAMUDRA**  
**2008/02332**

## ABSTRAK

### **Jaya Samudra (2016): Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Rafhely FC Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik pemain futsal Rafhely FC Padang setelah mengikuti Liga Futsal Nusantara dan dilakukan regenerasi pemain . Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain futsal Rafhely FC Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal Rafhely FC Padang dengan jumlah 15 orang. Pengambilan sampel ditetapkan secara total sampling, yaitu dari seluruh pemain futsal Rafhely Padang dengan jumlah 15 orang. Tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik adalah *Yo-yo Intermittent Recovery test*, daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump test*, kecepatan dengan tes kecepatan lari 30 meter dan kelincahan dengan *lari bolak balik* 10 meter. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Dari 15 pemain, 7 orang pemain (46.7 %) memiliki daya tahan tergolong kategori baik, 3 orang pemain (20%) memiliki daya tahan tergolong kategori sedang, 4 orang pemain (26,6%) memiliki daya tahan tergolong kategori kurang, 1 orang pemain (6.7%) memiliki daya tahan tergolong kurang sekali. Dari 15 Pemain, 1 pemain (6.7 %) memiliki daya ledak otot tungkai tergolong kategori baik sekali, 12 pemain (80%) memiliki daya ledak otot tungkai tergolong baik, 2 pemain (13.3 %) memiliki daya ledak otot tungkai tergolong kategori sedang. Dari 15 pemain, 10 orang pemain (66.7%) memiliki kecepatan tergolong baik, 4 orang pemain (26.6%) memiliki kecepatan tergolong sedang, 1 orang pemain (6.7%) memiliki kecepatan tergolong kurang sekali. Dari 15 pemain, 3 orang pemain (20%) memiliki kelincahan ke atas tergolong baik sekali, 8 orang pemain (53.3%) memiliki kelincahan tergolong baik, 3 orang pemain (20%) memiliki kelincahan tergolong sedang, 1 orang pemain (6.7%) memiliki kelincahan tergolong kurang sekali. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kondisi fisik pemain futsal Rafhely FC Padang, secara keseluruhan termasuk klasifikasi baik dilihat dari ke empat hasil rata-rata instrument test.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, begitu juga kepada junjungan Rasulullah Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita ke zaman terang benderang seperti saat ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Rafhely FC Padang”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Kepada kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Syafrizar M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zarwan M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Suwirman M. Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Zarwan M. Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
5. Dr. Emral M. Pd, Drs. Yulifri, M. Pd, Drs. Nirwandi, M. Pd Selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moral maupun materil dalam penyusunan proposal ini.
8. Manager, Pelatih, Staf dan seluruh pemain Raffhely FC Padang yang telah mau meluangkan waktu dan tenaga dalam membantu penyusunan skripsi ini

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

Padang, Januari 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Permainan Futsal .....	8
a. Pengertian futsal.....	8
b. Sarana dan Prasarana.....	10
c. Teknik Dasar Futsal .....	11
d. Peraturan Futsal .....	13
e. Moment dan Proses yang terjadi Dalam Permainan Futsal.....	14
2. Kondisi Fisik .....	15
a. Daya Tahan ( <i>Endurance</i> ) .....	16
b. Daya Ledak Otot Tungkai .....	22

c. Kecepatan ( <i>Speed</i> ) .....	25
d. Kelincahan.....	30
B. Kerangka Konseptual .....	32
C. Pertanyaan Penelitian .....	33
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel .....	34
D. Jenis dan Sumber Data .....	35
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	36
F. Teknik Analisa Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	43
1. Variabel Daya Tahan.....	43
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	44
3. Kecepatan.....	46
4. Kelincahan.....	47
B. Pembahasan.....	48
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Perbedaan Permainan Futsal dengan Permainan Sepak Bola .....	9
2. Yoyo Tes Level 2 .....	37
3. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Tungkai dengan <i>Standing Broad Jump Test</i> .....	39
4. Norma Lari 30 Meter .....	41
5. Norma Kelincahan .....	42
6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Futsal Rafhely Padang.....	43
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Rafhely Padang .....	45
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain futsal Rafhely Padang.....	46
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Futsal Rafhely Padang.....	47

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	32
2. <i>Yoyo Intermittent Recovery Test</i> .....	38
3. Lompat Jauh Tanpa Awalan ( <i>Standing Broad Jump</i> ).....	40
4. Lintasan Lari .....	42
5. Histogram Hasil Data Daya Tahan Pemain Futsal Futsal Rafhely FC Padang .....	44
6. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Rafhely Padang.....	45
7. Kecepatan Pemain Futsal Rafhely Padang.....	47
8. Histogram Kelincahan Pemain Futsal Rafhely Padang .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabel Hasil Pengukuran Data Kondisi <i>VO2 max</i> Pemain Futsal Rafhely FC Padang Menggunakan <i>Yo-yo Intermittent Recovery Test</i> .....	61
2. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Rafhely FC Padang Menggunakan <i>Standing Broad Jump Test</i> .....	62
3. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai pemain Futsal Rafhely FC Padang Menggunakan <i>Test Lari sprint 30 M</i> .....	63
4. Hasil Pengukuran Kelincahan pemain Futsal Rafhely FC Padang Menggunakan <i>Lari Bolak balik 10 M</i> .....	64
5. Dokumentasi Penelitian .....	65
6. Surat Izin Penelitian	
7. Surat Balasan Melakukan Penelitian	

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bangsa Indonesia merupakan salah satu dari sekian banyak Negara-Negara yang berkembang di dunia yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Pembangunan daerah kepada peningkatan kualitas manusia terampil, berpengetahuan, berkepribadian, sportifitas serta sehat jasmani dan rohani guna mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia. Salah satu aspek pembangunan negara Indonesia diantaranya adalah di bidang olahraga.

Sumber daya manusia yang berkualitas itu diantaranya ditandai dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani yang berkepribadian dan sportifitas tinggi sehingga dapat membawa rasa kebanggaan nasional, yang dapat dicapai dalam pembangunan olahraga. Peningkatan prestasi olahraga bagi bangsa dan negara merupakan alasan yang tepat untuk meningkatkan pembangunan dibidang olahraga, negara- negara di dunia akan dapat mengetahui bangsa Indonesia sebagai bangsa yang berkembang juga dan mampu berprestasi sebagai negara- negara yang berkembang lainnya.

Pemerintah dari dulu sampai sekarang berperan aktif meningkatkan prestasi dalam olahraga. Hal tersebut ditegaskan dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 21, ayat 1, 2, 3 dan 4 menyatakan bahwa:

“1) Pemerintah dan Pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawab. 2) Pembinaan dan Pengembangan sebagaimana yang dimaksud dalam ayat (2) pengolahraga, ketenagaan perorganisasian pendanaan, metode, sarana dan prasarana, serta penghargaan keolahragaan. 3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. 4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbaris pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa maju tidaknya suatu cabang olahraga selain dari atlet itu sendiri juga dari instansi pemerintahan, Itu dikarenakan pemerintah berperan aktif dalam kemajuan atlet.

Dari sekian banyak cabang olahraga saat ini, salah satu yang mendapat perhatian dan pembinaan olahraga adalah olahraga futsal. Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Perkembangan olahraga futsal tidak hanya dikota besar tetapi juga sampai ke daerah. Bahkan peminat futsal tidak hanya masyarakat umum saja tetapi semua kalangan masyarakat.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga futsal ada beberapa komponen yang harus dimiliki oleh pemain futsal: yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Selain itu, program latihan yang tepat juga menentukan, tingkat kebugaran jasmani dan pengaturan gizi.. Fisik merupakan elemen penting dalam suatu cabang olahraga. Tanpa fisik yang baik tidak mungkin seorang pemain akan bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal. Unsur lain yang harus dimiliki pemain adalah teknik. Dalam cabang olahraga futsal

pemain harus mempelajari teknik dasar, salah satunya teknik menggiring bola untuk melewati lawan, karena jika tidak memiliki teknik ini lawan akan sangat mudah mengambil bola dari kaki kita. Selain teknik ada juga taktik, ada banyak taktik dalam permainan futsal, salah satunya seperti formasi *attack* 1-2-1 (formasi diamonds), formasi ini sering digunakan dalam strategi futsal modern dan merupakan formasi dasar dan paling mudah di pahami pemain, hal ini dikarenakan perpindahan posisi pemain dapat dengan mudah merusak formasi *defense* lawan. Strategi ini akan lebih efektif lagi apabila lawan menggunakan pola pertahanan *man-to-man* (artinya ke empat pemain menjaga ketat satu-satu pemain lawan, kemanapun lawan pergi harus terus diikuti dalam menit yang di tentukan sampai ada pergantian pemain dan intruksi srategi baru dari pelatih). Mental bertanding menurut pengalaman saya sendiri sebagai pemain, bisa saja diperkuat dengan sering uji coba dengan tim lain, dan mengikuti pertandingan-pertandingan futsal. Dari pertandingan tersebut mental dari pemain bisa saja bertambah kuat, itu dikarenakan seringnya melakukan pertandingan dengan tim futsal lain. Program latihan yang tepat sangat menentukan keberhasilan prestasi seorang atlet maupun tim. Apabila memiliki program latihan yang tepat akan sangat memungkinkan seorang atlet itu mencapai prestasi yang baik. Selain itu tingkat kebugaran jasmani serta pengaturan gizi juga sangat menentukan seseorang atlet untuk berprestasi.

Padang merupakan salah satu daerah yang mengembangkan olahraga futsal. Dari sekian banyak klub futsal di Padang, Futsal Rafhely FC Padang

merupakan salah satu klub yang sedang giatnya melakukan pembinaan guna mencapai prestasi.

Futsal Rafhely FC Padang berdiri pada tahun 2009, yang beralamat di Jalan By Pass KM 11 Kuranji, Padang. Dari sekian banyak prestasi yang pernah didapat antara lain, Juara 1 Piala Emas Futsal Indonesia 2011, juara 1 My futsal Tournament 2012, Juara 1 Piala Emas Futsal Indonesia 2012, juara 2 piala Gubernur Sumsel 2012, Juara 3 Nusantara Futsal League serie B 2013, Juara 2 Nusantara Futsal League Provinsi 2015. Berikut beberapa hasil pertandingan Futsal Rafhely FC Padang di Nusantara Futsal League 2015. : 1. Rafhely FC Padang vs Junior Bonek (8-1), 2. Tata Futsal Padang vs Rafhely FC Padang (1-1), 3. Rafhely FC Padang vs PSR Padang (5-1), 4. Padang Pariaman FC vs Rafhely FC Padang (3-7), 5. MHS Futsal vs Rafhely FC Padang (1-9), 6. Dean AGS vs Rafhely FC Padang (4-1), 7. Rafhely FC Padang vs PSR Padang (4-4) dilanjutkan perpanjangan waktu sampai adu pinalti dan di menangkan oleh team PSR Padang dengan skor (4-5).

Dilihat dari pertandingan yang telah diikuti Futsal Rafhely FC Padang Nusantara Futsal League 2015. Nampak bahwa hasilnya tidak konsisten. Hal itu diduga kondisi fisik pemain tidak baik, sehingga sulit untuk menjalankan strategi, meraih kemenangan dan mencapai target NFL, situasi ini yang membuat prestasi tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut Sajoto (1988:57) kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Sedangkan menurut Justinus Lhaksana (2011:16) bahwa olahraga 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 pada penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan 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. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan permasalahan di atas maka dari itu penulis berencana untuk melakukan penelitian dengan judul Tinjauan Kondisi Fisik Pemain futsal Rafhely FC Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal Rafhely FC Padang, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya Tahan
2. Daya Ledak Otot Tungkai
3. Kecepatan
4. Kelincahan
5. Kelenturan

6. Keseimbangan
7. Kordinasi
8. Ketepatan
9. Reaksi

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk lebih terfokusnya dalam melakukan penelitian sesuai dengan kemampuan, dana dan referensi, maka peneliti membatasi penelitian ini pada lingkup Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Rafhely FC Padang, terdiri dari: Daya Tahan Umum (*Aerobic Endurance*), Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan (*Sprinting Speed*) Dan Kelincahan.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah dari Bagaimanakah Kondisi Fisik Pemain Futsal Rafhely FC Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kondisi Fisik Pemain Futsal Rafhely FC Padang, terdiri dari : Daya Tahan c (*Aerobic Endurance*), Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan (*Sprinting Speed*) Dan Kelincahan.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) di Jurusan Pendidikan Olaharga FIK UNP.
2. Sebagai masukan bagi pelatih Futsal Rafhely FC Padang dalam peningkatkan prestasi atlet yang dipandang dari sudut pembentukan kondisi fisik.
3. Sebagai masukan bagi Pemain Futsal Rafhely FC Padang untuk meningkatkan prestasinya yang dipandang dari sudut pembentukan kondisi fisik.
4. Sebagai pedoman bagi Pemain Futsal Rafhely FC Padang mengenai pembentukan kondisi fisik .
5. Sebagai referensi bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan dalam olahraga.
6. Sebagai referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Sebagai penambah wawasan dan pedoman bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Daya tahan aerobik pemain futsal Rafhely FC Padang. Dari 15 pemain, 7 orang pemain (46.7 %) memiliki daya tahan 1200 – 1360 meter tergolong kategori baik, 3 orang pemain (20%) memiliki daya tahan 1000 – 1260 meter tergolong kategori sedang, 4 orang pemain (26,6%) memiliki daya tahan 800 – 960 meter tergolong kategori kurang, 1 orang pemain (6.7%) memiliki daya tahan < 800 meter tergolong kurang sekali.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain futsal Rafhely Padang. Dari 15 Pemain, 1 pemain (6.7 %) memiliki daya ledak otot tungkai > 224 cm tergolong kategori baik sekali, 12 pemain (80%) memiliki daya ledak otot tungkai 188 cm-224 cm tergolong baik, 2 pemain (13.3 %) memiliki daya ledak otot tungkai 150 – 187 cm tergolong kategori sedang.
3. Kecepatan yang dimiliki oleh pemain futsal Rafhely Padang. Dari 15 pemain, 10 orang pemain (66.7%) memiliki kecepatan 3,92-4,34 detik tergolong baik, 4 orang pemain (26.6%) memiliki kecepatan 4,35 - 4,72 detik tergolong sedang, 1 orang pemain (6.7%) memiliki kecepatan 5,12 – 5,50 detik tergolong kurang sekali.
4. Kelincahan yang dimiliki oleh pemain futsal Rafhely Padang. Dari 15 pemain, 3 orang pemain (20%) memiliki kelincahan ke atas 12.10 detik

tergolong baik sekali, 8 orang pemain (53.3%) memiliki kelincahan 12.11- 13.53 detik tergolong baik, 3 orang pemain (20%) memiliki kelincahan 13.54 – 14.96 detik tergolong sedang, 1 orang pemain (6.7%) memiliki kelincahan 16.40 detik – ke bawah tergolong kurang sekali.

## **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang di ditemui dalam Studi Kondisi Fisik Pemain Futsal Rafhely Padang sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan menjadi kategori baik sekali supaya bisa atau dapat meningkatkan prestasi tim futsal Rafhely Padang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani, Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Arsil, & Bafirman. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arsil, & Adnan. 2010. *Evaluasi Pendidikan jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bafirman, & Agus. 2006. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP Padang.
- Bafirman, & Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP Padang.
- Bafirman. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Hirtz. P. 1976. Zur Bewegungseiggeschat bewandtheit". Theorie and Praxis der <http://www.futsal.in.com/2015/07/ukuran-lapangan-futsal-standar-nasional-dan-internasional.html>( tanggal 9 November 2015 di akses 21: 19 Wib)
- <http://stonecoach.weebly.com/futsal/>( tanggal 24 Desember di akses 01: 23 Wib)
- Jens, & Magni. 2012. *Fitness Testing In Football*. New York: Bangsbosport
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga, Mens Sana In Corpore Sano*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Lhaksana, Justinus dan Ishak H. Pardosi. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Marjohan. 2011. *Panduan Seminar dan Penelitian*. Padang: FIK UNP Padang.
- Ozolin N, 1971. *How to improve speed. The Article Scientific Foundation of Coaching*. Philadelphia: Human Kinetics Publisher.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: P2LPTK, Dirjen Dikti Depdikbud.