

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMK NEGERI 4 PADANG

SKRIPSI

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



Oleh
IQBAL
NIM. 17086408

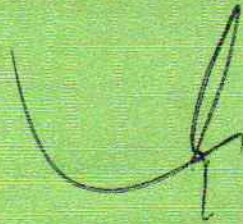
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMK Negeri 4
Padang
Nama : Iqbal
NIM : 17086408
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2021

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.19611230 198803 1003

Disetujui Oleh

Pembimbing



Drs. Ali Asmi, M. Pd
NIP. 19560901 197801 1001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMK Negeri 4
Padang
Nama : Iqbal
NIM : 17086408
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2021

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Ali Asmi, M.Pd

1.

2. Anggota : Dr. Arsil, M.Pd

3. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMK Negeri 4 Padang”** adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah saya tulis atau publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
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 hukum yang berlaku.

Padang, September 2021
Yang membuat pernyataan



Iqbal
NIM. 17086408

ABSTRAK

Iqbal (2021): “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMK Negeri 4 Padang”

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain futsal SMK Negeri 4 Padang dalam beberapa tahun terakhir dan tidak pernah menjuarai beberapa tournament yang pernah diikuti. Hal ini diduga dipengaruhi oleh kemampuan kondisi fisik pemain tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain futsal SMK Negeri 4 Padang.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian merupakan seluruh pemain futsal SMK Negeri 4 Padang yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yang berjumlah 15 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik pemain futsal meliputi kecepatan dengan menggunakan lari *sprint* 30 meter, kelincahan dengan menggunakan *agility run* dan daya tahan dengan menggunakan *bleep test*. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil analisis data ditemukan : 1) Kecepatan yang dimiliki pemain futsal SMK Negeri 4 Padang dengan rata-rata 4,56 dikategorikan sedang, 2) Kelincahan yang dimiliki pemain futsal SMK Negeri 4 Padang dengan rata-rata 16,60 dikategorikan cukup, 3) Daya tahan yang dimiliki pemain futsal SMK Negeri 4 Padang dengan rata-rata 35,74 dikategorikan kurang, 4) Kondisi fisik yang dimiliki pemain futsal SMK Negeri 4 Padang dengan rata-rata 49,99 dikategorikan sedang.

Kata kunci : Kondisi Fisik Pemain Futsal SMK Negeri 4 Padang

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : “ **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMK Negeri 4 Padang**”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya

menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Ali Asmi, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Arsil, M.Pd. dan Dr. Aldo Naza, M.Pd , selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan pelayanan terbaik kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Staf,manager,dan pelatih SMK Negeri 4 Padang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Pemain futsal SMK Negeri 4 Padang yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Teman-teman dan abg-abg yang telah membantu dalam penelitian ini.
10. Orang tua saya yang selalu memberi dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis mendo'akan semoga semua berkat dan bimbingan yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin
Ya Robal Alamin.

Padang, September 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KajianTeori	12
1. Futsal	12
2. Kondisi Fisik	16
a) Kecepatan	19
b) Kelincahan	22
c) Daya Tahan	25
B. Kerangka Konseptual	34
C. Pertanyaan Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	37
C. Populasi Dan Sampel.....	38
D. Jenis dan Sumber Data	38

E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	44
B. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

1. Norma standarisasi untuk kecepatan dengan lari <i>Sprint</i> 30 meter.....	22
2. Norma standarisasi untuk kelincahan dengan <i>Agility run</i>	25
3. Norma standarisasi VO2Max (Putra)	27
4. Tingkat Kemampuan kecepatan lari <i>Sprint</i> 30 meter pemain futsal SMK Negeri 4 Padang	44
5. Tingkat Kemampuan kelincahan <i>Agility run</i> pemain futsal SMK Negeri 4 Padang	46
6. Tingkat Kemampuan daya tahan <i>Bleep Test</i> pemain futsal SMK Negeri 4 Padang	47
7. Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMK Negeri 4 Padang ..	48

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual	35
2. Bentuk Pelaksanaan Tes Lari <i>Sprint</i> 30 meter	40
3. Bentuk Pelaksanaan Tes Kelincahan <i>Agility Run</i>	40
4. Bentuk Pelaksanaan Tes Daya Tahan Metode <i>Bleep</i>	42

DAFTAR GRAFIK

1. Histogram Tingkat Kemampuan Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 30 Meter Pemain Futsal SMK Negeri 4 Padang.	45
2. Histogram Tingkat Kemampuan Kelincahan <i>Agility run</i> Pemain Futsal SMK Negeri 4 Padang	46
3. Histogram Tingkat Kemampuan Daya Tahan <i>Bleep test</i> Pemain Futsal SMK Negeri 4 Padang	48
4. Histogram Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Futsal SMK Negeri 4 Padang	49

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Tes Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	57
2. Hasil Tes Kelincahan <i>Agility Run</i>	58
3. Hasil Tes Daya Tahan <i>Bleep Test</i>	59
4. Norma Perhitungan <i>Bleep Test</i>	60
5. Hasil Tes Kemampuan Kondisi Fisik	63
6. Hasil Rekapitulasi Tingkat Kondisi Fisik	64
7. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	65
8. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat	65
9. Surat Izin Penelitian dari SMK Negeri 4 Padang	66
10. Dokumentasi Penelitian.....	66

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Fédération Internationale de Football Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, futbol (sepak bola) dan sala (dalam ruangan).

Futsal mulai di kenal di Indonesia pada tahun 2002 ketika Indonesia di daulat AFC (Asian Football Confederation) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat asia di Jakarta.Kejuaraan AFC tahun 2002 ini adalah penyelenggaraan ke -4 sejak pertama kali diadakan tahun 1999 di Malaysia. Putaran final diadakan di Jakarta 22 s.d 30 Oktober 2002. Seluruh pertandingan Futsal digelar di Istora Senayan Jakarta. Turnamen ini dimenangkan Iran, sedangkan Indonesia hanya mampu meraih 1x

kemenangan dan 1x seri dari 4 pertandingan sehingga tidak lolos di babak penyisihan grup.

Futsal adalah Olahraga bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan 5 orang pemain. Tujuan Olahraga Futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Dengan menggunakan kaki, kepala, dan semua bagian tubuh kecuali tangan. Tidak seperti Sepak Bola Olahraga Futsal dimainkan di ruang tertutup dan di tempat yang rata. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari Sepak Bola dan juga lapangan Futsal dibatasi oleh garis bukan dengan net atau dengan sebuah papan.

Perkembangan prestasi futsal di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan minat bermain futsal di berbagai daerah, ini terbukti dengan munculnya klub-klub futsal dan berdasarkan survei dengan 1.200 responden diantaranya yang menyukai olahraga futsal sebanyak 44,5%. Olahraga futsal sudah mulai masuk di universitas, sekolah, serta kota besar sudah mengalami kemajuan. Salah satunya di Kota Padang olahraga futsal cukup berkembang di Sumatera Barat.

Seiring masuknya futsal ke sekolah di tingkat SMP maupun SMA/SMK sederajat banyak yang membentuk tim futsal di tiap-tiap sekolah yang ada di Kota Padang, hal ini disebabkan karena banyaknya event pertandingan futsal di tingkat kabupaten, provinsi maupun tingkat nasional. Perkembangan futsal diawali dengan adanya timnas futsal di Indonesia, sehingga para siswa putra termotivasi untuk berprestasi dibidang olahraga

futsal dengan tujuan selain mengembangkan bakat juga mengharumkan nama sekolah masing-masing dalam berbagai kejuaraan tingkat pelajar. Beberapa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri sudah memiliki tim futsal salah satu nya adalah SMK Negeri 4 Padang.

Olahraga futsal banyak digemari masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang tua baik laki-laki maupun perempuan. Berbagai kompetisi untuk laki-laki dan perempuan di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah diselenggarakan sebagai sarana meningkatkan prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik/tertinggi (top performance). Untuk memperoleh prestasi yang baik di dalam olahraga futsal, yang perlu dilakukan pembinaan yaitu : kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Syafruddin (2011:57) “Untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri. Pertama, faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental. Kedua, factor eksternal, yaitu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luarpotensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal yang dimaksud meliputi

factor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan lain sebagainya.”.

Ide permainan futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Berdasarkan dari ide bermain futsal ini sehingga banyak sekali faktor-faktor yang menentukan seorang pemain dapat memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya dari pemain lawan diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Hendri Irawadi (2011: 3) mengemukakan “keberhasilan atau prestasi dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Agar prestasi futsal meningkat banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana latihan, pelatih yang berkualitas atau berlisensi tinggi, pemain berbakat dan kompetisi yang jelas dan teratur”. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik,taktik dan mental saat berlatih atau bertanding.

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seseorang pemain. penampilan fisik yang buruk tentu nya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap individu pemain di tuntut untuk memiliki teknik invidu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang harus baik juga.namun, yang tidak kalah pentingnnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal khususnya.

Menurut Justinus Lhaksana (2011:16), “sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa di sadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang di raih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang main”.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah di paparan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan kondisi seseorang pemain dalam lapangan. melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat.Sedangkan menurut Muhammad 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.

Oleh sebab itu,komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain futsal dan perlu diperhatikan juga prinsip-prinsip latihan untuk seorang atlet tersebut seperti beban latihan, intensitas latihan dan recovery atlet agar dapat mempersiapkan diri untuk mengikuti tournament jangka pendek ,menengah dan panjang agar dapat meraih prestasi yang diinginkan .Maka dari itu dibutuhkanlah kondisi fisik yang baik pula,seperti daya tahan,kecepatan dan kelincahan.Daya tahan yang baik dibutuhkan untuk dapat bermain stabil dan konsisten selama pertandingan berlangsung.Selanjutnya pada waktu mengaplikasikan strategi menyerang maupun dalam kondisi mempertahankan daerah permainan sewaktu terjadi

serangan balik (counter attack) dibutuhkan kecepatan berlari dari setiap pemain.

Pada olahraga futsal unsur kecepatan sangat diperlukan ,dimana salah satunya ialah kecepatan bergerak yang bisa mempengaruhi jalannya permainan.Dengan memiliki kecepatan dan ditunjang dengan penguasaan bola yang baik,seorang pemain akan dengan mudah menyusun strategi pertahanan maupun menyerang,membuat peluang atau menambah gol demi meraih kemenangan.Seorang pemain yang memiliki kecepatan yang baik dalam olahraga futsal dapat bertransisi dari menyerang kebertahan dengan cepat sehingga tidak dapat memberikan celah kepada tim lawan untuk mencetak gol.

Begitu juga dengan kelincahan merupakan suatu kemampuan untuk dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa harus kehilangan keseimbangan serta sadar akan posisinya sesuai dengan kondisi dan situasi yang dihadapi.Kelincahan ini berguna dalam melakukan dribbling bola yang seringkali membantu pemain dalam mengatasi situasi sulit seperti saat melakukan serangan kegawang lawan.

Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik dasar individu yang baik,serta kemampuan strategi bermain yang baik juga dan sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik individu tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik,taktik dan kondisi fisik yang baik.Istilah latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang

dilakukan secara sistematis ,berencana yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh ,agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 17) “Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain futsal adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) dan ketepatan (*accuracy*)”.

Permainan futsal menuntut seorang pemain untuk selalu bergerak yang mana membutuhkan daya tahan yang bagus, futsal pun merupakan permainan yang memperagakan permainan dengan menggunakan gerakan-gerakan eksplosif yang cepat maka memerlukan kecepatan dan permainan yang membutuhkan kelincahan untuk dapat menggiring bola dengan baik dan dapat mengelabui serta meninggalkan lawan saat terjadinya counter attack.

Maka faktor teknik ,kondisi fisik, taktik dan mental saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan dalam meraih prestasi dan kondisi fisik yang ideal yang harus dimiliki oleh seorang atlet seperti kecepatan idealnya 4,0 detik dengan tes lari 30 meter,kelincahan idealnya 15,2 detik dengan tes *Agility run* dan daya tahan idealnya 55,9 cc/kgBB/menit dengan tes *Bleep Test*. Misalnya saja dalam hal kondisi fisik saat bermain futsal pemain dituntut untuk banyak bergerak maju mundur ke kanan dan kekiri dengan begitu cepat dimana semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan.

Berdasarkan pantauan dan pengamatan penulis selama melakukan Observasi terhadap tim futsal SMK Negeri 4 Padang yang berdiri pada 26 Juli 2017 yang didirikan oleh seorang guru dari SMK Negeri 4 Padang yang bernama Rezi Azhar Darmadi, S.Ds. Tujuan tim futsal SMK Negeri 4 Padang berdiri yaitu untuk mengembangkan potensi anak muda di cabang olahraga futsal dan mengubah mainset SMK dari tauran menjadi prestasi, tim futsal SMK Negeri 4 Padang ini memiliki jadwal latihan 3 kali seminggu yaitu pada hari senin dan rabu di lapangan sekolah dan latihan di luar sekolah sekali di lapangan futsal family. Selama 4 tahun tim futsal SMK Negeri 4 Padang berdiri setiap tahun nya selalu mengikuti 7 kali tournament dan tidak pernah meraih juara 1 dalam keikut sertaannya dalam beberapa tournament yang diikuti setiap tahunnya, cuman pernah juara 3 tournament di SMA Negeri 4 Padang pada 5 Nov 2017, juara 4 tournament pokari pada 23 April 2018 dan juara 3 tournamen SACS di adabiah Padang pada 28 Oktober 2019.

Setiap pertandingan yang di ikuti seperti tournament pokari dan hairdo coco yang menggunakan lapangan standar nasional sangat terlihat bahwa pemain mengalami kelelahan dan hilang konsentrasi saat pertandingan. Kondisi fisik yang kurang bagus dapat membuat prestasi Tim mengalami pasang surut. Salah satu penyebab prestasi tim mengalami pasang surut yang ditekankan oleh peneliti yaitu jadwal latihan pemain futsal SMK Negeri 4 Padang, sebab jadwal latihannya sore pulang sekolah sedangkan sekolah SMK Negeri 4 Padang pulang nya jam 4 sore dan pemain pun mengalami

kelelahan saat mengikuti latihan. Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan saat bertanding untuk melaksanakan taktik dan strategi dari pelatih.

Pada beberapa bulan belakangan ini Tim futsal SMK Negeri 4 Padang sudah tidak lagi mengikuti tournament dan melakukan latihan karena adanya virus covid 19 kemungkinan tim SMK Negeri 4 Padang akan melakukan latihan pada pertengahan bulan maret 2021. Berdasarkan dari setiap tournament yang di ikuti tim futsal SMK Negeri 4 Padang sangat jelas bahwa belum maksimalnya prestasi tim futsal SMK Negeri 4 Padang, untuk memaksimalkan prestasi tim futsal SMK Negeri 4 Padang maka peran kondisi fisik sangat penting untuk meraih prestasi. Atas dasar latar belakang masalah tersebut yang mempengaruhi menurunnya prestasi pemain futsal yang telah dijelaskan, maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul: “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain futsal SMK Negeri 4 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain futsal SMK Negeri 4 Padang. Diduga faktor penyebab tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kondisi fisik
2. Teknik
3. Taktik
4. Mental

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan fenomena peneliti temukan dilapangan, maka dalam penelitian ini karena keterbatasan penulis dari segi pengetahuan, pengalaman, waktu, dan dana, maka dalam penelitian ini dibatasi masalah yang mencakup tentang kondisi fisik yang meliputi: kecepatan, kelincahan, daya tahan pemain futsal SMK Negeri 4 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah,identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu:

1. Bagaimanakah kemampuan kecepatan pemain futsal SMK Negeri 4 Padang?
2. Bagaimanakah kemampuan kelincahan pemain futsal SMK Negeri 4 Padang?
3. Bagaimanakah kemampuan daya tahan pemain futsal SMK Negeri 4 Padang?
4. Bagaimanakah keadaan kondisi fisik pemain futsal SMK Negeri 4 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kecepatan pemain futsal SMK Negeri 4 Padang.
2. Untuk mengetahui kelincahan pemain futsal SMK Negeri 4 Padang.
3. Untuk mengetahui daya tahan pemain futsal SMK Negeri 4 Padang.
4. Untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal SMK Negeri 4 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini tentunya harus membawa dampak positif dan manfaat bagi siapa saja, adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina futsal SMK Negeri 4 Padang mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain futsal SMK Negeri 4 Padang.
3. Sebagai bahan acuan bagi pemain futsal untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga yang baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, tingkat Kondisi Fisik pemain futsal SMK Negeri 4 Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat kecepatan dengan menggunakan tes lari *sprint* 30 meter pemain futsal SMK Negeri 4 Padang adalah 4,56 detik dengan kategori “sedang”.
2. Rata-rata tingkat kelincahan dengan menggunakan tes *agility run* pemain futsal SMK Negeri 4 Padang adalah 16,60 detik dengan kategori “cukup”
3. Rata-rata tingkat daya tahan dengan menggunakan tes *bleep* pemain futsal SMK Negeri 4 Padang adalah 35,74 cc/kgBB/menit dengan kategori “kurang”
4. Rata-rata tingkat kondisi fisik secara keseluruhan pemain futsal SMK Negeri 4 Padang adalah 49,99 pada kategori “sedang”.

B. Saran

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

1. Bagi pelatih Futsal SMK Negeri 4 Padang, Untuk meningkatkan prestasi pemain futsal SMK Negeri 4 Padang perlu adanya latihan-latihan untuk membentuk dan meningkatkan kondisi fisik pemain.
2. Bagi pemain futsal SMK Negeri 4 Padang, 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

- Andika Dwiyanto. (2011).Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Futsal Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal di SMA Negeri 3 Klaten.*Skripsi: FIKUNY*.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNP : FIK.
- Ashari, Rahmat Fahmi, and Sapto Adi. 2019. Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. *Sport Science and Health*. Hlm 110-115.
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang : Sukabina Press.
- Febri, Syawal, Anton Komaini, dan Andri Gemini. 2020. Modifikasi Cabang Olahraga Futsal Menjadi Futsal *Mini Three On Three*. *Jurnal Stamina* (Volume 3, Nomor 9, September 2020) Hlm 675-691.
- Irawadi,Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Irawadi,Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Irawad,Hendrii. 2018. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Lhaksana, J. 2011. *Teknik dan Strategi Futsal Modren*. Jakarta : Penebar Swadaya Grup.
- Mulyono, Asriyadi Muhammad. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta : Niaga Swadaya.
- Mylsidayu,A dan Kurniawan,F.2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*.Ed. Bandung :Penerbit Alfabeta.
- Scheuneman,Timo.2011. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta oleh :Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.
- Sepriadi, Arsil, dan Army Dhino Mulia. 2018. Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora* (Volume 5, No.2, September 2018)
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga. Teori dan Aplikasi Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.