

**ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMA N 1  
LEMBAH GUMANTI KABUPATEN SOLOK PADA MASA  
PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Universitas Negeri Padang untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di  
Fakultas Ilmu Keolahragaan*



**FIRMAN SYUKRI**

**NIM: 17089094**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVESITAS NEGERI PADANG**

**2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

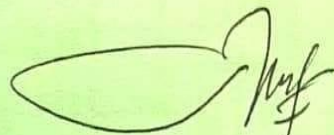
Judul : Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Sma N 1  
Lembah Gumanti Kabupaten Solok Pada Masa  
Pandemi *Covid-19*

Nama : Firman Syukri  
NIM/BP : 17089094/2017  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2021

Disetujui Oleh :

Pembimbing



Dr. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO

NIP. 19581018 198003 1 001

Ketua Jurusan



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 19790704 200912 1 004

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

Nama : Firman Syukri

NIM : 17089094

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim  
Penguji Skripsi Studi Ilmu Keolahragaan  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Padang  
dengan Judul

**Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Sma N 1 Lembah Gumanti Kabupaten  
Solok Pada Masa Pandemi Covid-19**

Padang , Desember 2021

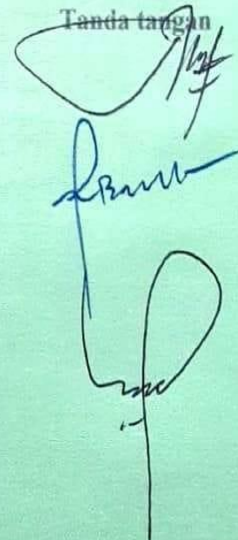
Nama

1. Ketua : Didin Tohidin, M. Kes, AIFO

2. Anggota : Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd

3. Anggota : Andri Gemaini, S.Si, M.Pd

Tanda tangan



## PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir saya berupa skripsi dengan judul “ Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA N I Lembah Gumati Kabupaten Solok Pada Masa Pandemi *COVID-19*” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, arahan dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan 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, Desember 2021

Yang membuat pernyataan



Firman syukri

17089094

## ABSTRAK

**Firman Syukri. 2021. Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok pada Masa Covid-19**

Masalah dalam penelitian ini adalah tim futsal SMAN 1 Lembah Gumanti belum mendapatkan prestasi yang bagus pada pertandingan besar di Indonesia antar SMA. Pada saat latihan peningkatan kondisi fisik yang diberikan oleh pelatih masih rendah, latihan yang diberikan lebih dominan untuk peningkatan teknik pemain saja. Sedangkan untuk mendukung peningkatan prestasi seorang pemain futsal seharusnya seorang pelatih juga mengetahui komponen-komponen kondisi fisik lainnya seperti daya tahan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kecepatan. Proses latihan juga terhambat pada saat pandemi *COVID-19*.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMA N 1 Lembah Gumanti. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 orang pemain. Analisis kondisi fisik pemain futsal dilakukan tes pengukuran melalui *bleep test*, *standing broad jump*, *shuttle run* dan lari 30 meter. Data penelitian diolah secara deskriptif dengan persentase dan rata-rata  $P = \frac{F}{n} \times 100$ .

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik dengan tes dan pengukuran diperoleh data sebagai berikut Daya tahan *aerobic* pemain futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok dengan rata-rata (mean) 39,87 diklasifikasi cukup. Daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok dengan rata-rata (mean) 221,33 berada pada tingkat kemampuan baik. Kecepatan pemain futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok dengan rata-rata (mean) 4,75 dikategori kurang. Kelincahan pemain futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok dengan rata-rata (mean) 10,77 diklasifikasi kurang

**Kata kunci :** *Covid-19*, Futsal, Kondisi Fisik

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok Pada Masa Pandemi Covid-19”**.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Alnedral, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Didin Tohidin, M.kes., AIFO selaku Penasehat Akademik serta Pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd dan Andri Gemaini, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kedua orang tua tersayang Ayahanda Andrizal Malin Bonsu dan Ibunda Erlina yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
9. Pelatih dan seluruh pemain futsal SMA N 1 Lembah Gumanti yang telah membantu penulis dalam penelitian.

Padang, Desember 2021

**Firman Syukri**  
NIM: 17089094

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Teori .....	10
B. Penelitian Yang Relevan .....	30
C. Kerangka Berfikir .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel .....	34

D. Definisi Operasional.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	35
F. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Data .....	43
B. Pembahasan .....	49
C. Keterbatasan Penelitian .....	58
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Populasi penelitian .....	35
Tabel 3.2. Kriteria <i>Bleep Test</i> .....	38
Tabel 3.3. Kriteria <i>Standing Broad Jump Test</i> .....	39
Tabel 3.4. Kriteria Tes <i>lari 30 m</i> .....	40
Tabel 3.5. Kriteria Tes <i>Shuttle Run</i> .....	41
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok .....	43
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok.....	44
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok .....	46
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok .....	48

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1. Kerangka konseptual .....	32
Gambar 4.1. Histogram Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok .....	44
Gambar 4.2. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok .....	45
Gambar 4.3. Histogram Kelincahan Pemain Futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok .....	47
Gambar 4.4. Histogram Kecepatan Aerobik Pemain Futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok .....	48

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumberdaya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja sesuai dengan profesinya dan apalagi yang dituntut dalam olahraga prestasi. Bafirman (2010)

Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak yang positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara. Dalam undang-undang RI. No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan nasional BAB II, pasal 4 dikemukakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Berdasarkan kutipan diatas, maka olahraga merupakan salah satu tujuan yang akan dicapai dalam usaha, serta pembinaan dan pengembangan olahraga termasuk upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Kegiatan olahraga diharapkan dapat menciptakan semangat bagi seluruh masyarakat Indonesia

secara umum. Sehingga dapat memperoleh peningkatan prestasi olahraga dan dapat mengembangkan negara Indonesia. Terkait dengan itu terdapat beberapa cabang olahraga prestasi yang perkembangannya begitu pesat, hal ini dikarenakan cabang olahraga tersebut merupakan cabang olahraga permainan yang menimbulkan rasa kesenangan bagi masyarakat yang memainkannya. Contoh salah satu cabang olahraga tersebut adalah olahraga futsal.

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang permainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran bola dan lapangannya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Sedangkan peraturan futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras.

Dalam upaya meningkatkan prestasi dalam olahraga futsal, faktor kondisi fisik menjadi sangat penting. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih maupun bertanding. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara untuk pencapaian prestasi. Mengenai hal ini, Bafirman (2010) menyatakan bahwa “kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang, baik untuk kebugaran jasmani dan, apalagi bagi atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya”. Sejalan dengan itu program latihan fisik haruslah direncanakan 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 merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Menurut Bafirman (2010) komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *Muscular* meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Ditinjau dari proses *metabolic* terdiri dari aerobik (*aerobik power*) dan daya anaerobik (*anaerobik power*). Sedangkan menurut Justin Lhaksana (2011) melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal dapat disimpulkan bahwa, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*).

Daya tahan merupakan kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktivitas pada jangka waktu yang lama tanpa timbulnya kelelahan (Bafirman 2010). Para pemain dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik, tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain futsal yang harus terus bergerak. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan atlet adalah dengan jogging.

Selain daya tahan, para pemain harus memiliki daya ledak otot tungkai (*explosive power*) yang sangat baik. Daya ledak otot tungkai merupakan

kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal. Fungsi daya ledak otot tungkai terlihat jelas dalam permainan futsal, dengan daya ledak otot tungkai yang baik maka para pemain akan mampu untuk bersaing dengan lawan dalam perebutan bola. Selain itu, daya ledak otot tungkai yang baik akan menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat, sehingga kemungkinan akan terciptanya gol menjadi lebih besar. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan latihan *quick leap*.

Komponen kondisi fisik selanjutnya yaitu kecepatan (*speed*). Kecepatan memiliki peranan yang tidak kalah pentingnya dengan komponen-komponen kondisi fisik lainnya didalam permainan futsal. Misalnya dalam memainkan umpa-umpan pendek dan trobosan dan mengantisipasi lawan dalam melakukan serangan balik. Latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan adalah dengan melakukan latihan *acceleration sprint* dalam bentuk jogging 50-120 yard.

Selanjutnya, juga dibutuhkan kelincahan (*agility*). Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan futsal, misalnya dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola dan dalam megotak-atik pertahanan lawan. Para pemain harus memiliki kelincahan yang sangat baik sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal. Salah satu contoh bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah dengan *shuttle run*.

Menurut Bafirman (2010) Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat

mempengaruhi penampilan seorang pemain didalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Menurut 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 (Mulyono, 2014). Daya tahan kardiorespirasi lebih besar, kecepatan semakin meningkat, kekuatan semakin besar, koordinasi semakin sempurna serta kelincahan lebih baik.

Seiring masuknya futsal ke sekolah, banyak digelar pertandingan futsal di tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional maka hampir semua disekolah baik di tingkat SMP maupun SMA sederajat membuka ekstrakurikuler futsal. Dalam Permendikbud (2014) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat.

Ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Lembah Gumanti telah aktif sejak tahun 2017 namun baru rutin mengikuti kompetisi antar sekolah menengah atas baik tingkat Kabupaten maupun Provinsi dari tahun 2019, Tim futsal SMAN 1 Lembah Gumanti yang sekarang ini dilatih oleh bapak Ricky Febria Rahman yang juga sebagai guru olahraga telah mengikuti Hydrococo futsal Championship dan Yo futsal league, dimana dua kompetisi tersebut merupakan

kompetisi tingkat SMA sederajat yang paling diminati. Namun tim futsal SMAN 1 Lembah Gumanti belum memberikan prestasi yang bagus di dua kompetisi terbesar di Indonesia antar SMA tersebut. Saat mengikuti kompetisi hydrococo futsal championship regional SUMBAR yang dilaksanakan di GOR Universitas Negeri Padang tahun 2019 tersebut tim futsal SMAN 1 Lembah Gumanti hanya bertahan sampai 16 besar sedangkan pada turnamen Yo Futsal League tahun 2021 yang dilaksanakan di lapangan futsal Rhafely Padang tim futsal SMA N 1 Lembah Gumanti tidak lolos penyisihan grup.

Pada saat melakukan observasi di lapangan pada saat latihan, latihan yang mengarah kepada peningkatan kondisi fisik yang diberikan oleh pelatih masih rendah, latihan yang diberikan lebih dominan untuk peningkatan teknik pemain saja, hal ini disebabkan karena pelatih tidak mempunyai data tentang kemampuan kondisi fisik pemain yang dilatih sehingga pelatih kurang memahami, dan mengetahui tentang kemampuan pemain yang dilatih, sedangkan untuk mendukung prestasi atlet seharusnya pelatih harus mengetahui dan memahami kemampuan kondisi fisik atlet yang dibina sehingga dalam proses latihan pelatih bisa optimal dalam merumuskan strategi dan program latihan yang akan diberikan, selaras dengan itu pelatih tim futsal SMA Negeri 1 Lembah Gumanti juga mengatakan bahwa hal tersebut terjadi dikarenakan proses latihan yang kurang efektif pada saat pandemi *COVID-19*, yang biasanya dapat berlangsung tiga kali dalam seminggu namun pada saat masa pandemi *COVID-19* latihan hanya dioerbolehkan satu kali dalam seminggu saja. Oleh sebab itu hal ini mempengaruhi pemain futsal belum bisa

meraih prestasi dalam setiap pertandingan yang diikuti selalu gugur dibabak penyisihan.

Selain itu Sarana dan prasarana belum lengkap untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler futsal seperti lapangan yang belum memenuhi standar, bola dan cones hanya sedikit , sehingga membuat siswa kurang termotivasi saat latihan yang membuat latihan kurang efektif serta berdampak kepada kondisi fisik yang dimiliki siswa, Terbukti pada saat pertandingan para pemain futsal SMA N 1 Lembah Gumanti bermain cukup bagus pada awal pertandingan saja, memasuki menit-menit akhir pertandingan terlihat para pemain dalam keadaan sangat menurun seperti *shooting* yang tidak akurat, *passing* yang kurang tepat, serta penguasaan bola yang menurun sehingga mudah direbut oleh lawan dan sering mengalami kebobolan pada menit-menit akhir babak permainan, hal ini juga bentuk dari kurang optimalnya pelatih dalam merumuskan strategi dan program latihan.

Menurut Syafruddin (2011), “ pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana, organisasi, iklim, cuaca, keluarga, makanan bergizi, dll”.

Dari kutipan di atas, dijelaskan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga atlet harus mempunyai penguasaan kemampuan teknik, taktik, dan mental. Faktor lain yang tidak kalah penting ialah atlet harus mempunyai kondisi fisik

yang mempunyi. Faktor-faktor ini merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Dalam futsal kesiapan kondisi fisik seperti daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan menentukan dalam meraih prestasi, dengan memiliki kondisi fisik yang bagus seorang pemain akan mampu melakukan aktifitas fisik dalam lapangan untuk menunjang permainan futsal.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti maka kondisi fisik diduga sangat mempengaruhi prestasi, terutama berkenaan dengan daya tahan pemain futsal SMA Negeri 1 Lembah Gumanti. Maka perlu dicarikan solusi terbaik untuk mengatasi dan membuktikan memlalui sebuah penelitian. Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan masalah tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurang efektifnya latihan pada masa pandemi COVID-19 menyebabkan kondisi fisik pemain futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok menurun.
2. Rendahnya tingkat latihan kondisi fisik yang diberikan pelatih.
3. Belum diketahui secara jelas tentang data kondisi fisik pemain futsal SMAN 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok pada masa pandemi *COVID-19*

## **C. Batasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Permasalahan dalam penelitian

ini dibatasi pada tingkat kondisi fisik pemain futsal SMAN 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu “Seberapa baik tingkat kondisi fisik pemain futsal di SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok pada masa pandemi *COVID-19* ?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Selaras dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kondisi pemain futsal di SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok pada masa pandemi *COVID-19*.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai materi pembinaan dan dasar peningkatan kemampuan pada aspek yang lain dalam ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Lembah Gumanti.
3. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan rujukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai futsal melalui penelitian secara ilmiah.
4. Sebagai bahan bacaan mahasiswa di perpustakaan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

1. Daya tahan *aerobic* pemain futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok dengan rata-rata (mean) 39,87 diklasifikasi cukup.
2. Daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok dengan rata-rata (mean) 221,33 berada pada tingkat kemampuan baik.
3. Kecepatan pemain futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok dengan rata-rata (mean) 4,75 dikategori kurang.
4. Kelincahan pemain futsal SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok dengan rata-rata (mean) 10,77 diklasifikasi cukup.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang ditujukan kepada:

1. Pelatih futsal agar menambah latihan-latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan teknik futsal secara bervariasi dan lebih teratur dalam pelaksanaannya, sehingga tidak membosankan pemain dalam berlatih, sehingga kemampuan kondisi fisik dapat ditingkatkan.

2. Pemain futsal agar:
  - a. Menjaga kondisi fisik dengan cara mengatur istirahat yang cukup dan mengatur pola makanan yang bergizi baik untuk kebutuhan olahraga.
  - b. Melakukan latihan kondisi fisik dengan sungguh-sungguh, sehingga daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, maupun koordinasi gerakan dapat lebih meningkat sesuai dengan yang diharapkan.
  - c. Tekun dan disiplin dalam mengikuti latihan, sesuai dengan petunjuk atau arahan dari pelatih, sehingga memiliki mental yang baik.
3. Pihak sekolah agar, memberikan banyak kesempatan pada pemain futsal untuk mengikuti berbagai kompetisi atau pertandingan, sehingga hal ini dapat mengukur kemampuan kondisi fisik pemain. Dan hal ini dapat dijadikan masukan dan pertimbangan dalam meningkatkan prestasi futsal di SMA N 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok kedepannya.
4. Untuk peneliti selanjutnya, sebaiknya untuk mengukur daya ledak otot tungkai tidak hanya mengukur jauh lompatan saja, akan tetapi juga menimbang berat badan *testee*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriagus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Sukabina Press, Padang.
- Arikunto. S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arjuna. F. 2018. Gambaran Kondisi Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih SSO Real Madrid FIK UNY. *Medikora*. 17(2) :102-112.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP, Padang.
- Asriady. M. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Laskar Aksara. Jakarta Timur.
- Aswadi, Amir. N dan Kamiruddin. 2015. Penelitian Tentang Perkembangan Cabang Olahraga Futsal Di Kota Banda Aceh Tahun 2007-2012. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. 1(1) : 38-44.
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Wineka Media, Malang.
- Bafirman, Apri A. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Sukabina Prees, Padang.
- Bafirman, Asep Sujana W. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Prees, Depok.
- Depdikbud. 1996. *Model Model Pembelajaran Dirjen pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional*. PGSM.Jakarta.
- Diputra. R. 2015. Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal Sportif*. 1(1) : 41-59.
- Doremalen, Van N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, et al. 2020. *Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1*. The New England Journal of Medicine. Massachusetts Medical Society. doi:10.1056/nejmc2004973. PMID 32182409
- Irawadi, Hendri. 2014 . *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. FIK Universitas Negeri Padang, Padang.
- Irawan. A. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Pena Pundi Aksara. Jakarta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dang Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta, Surakarta.
- Jaya. A. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Pustaka Timur. Yogyakarta.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Saat Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*, Jakarta.
- Kirkendall, Donaldt. 2021. *Soccer anatomy*. Human kinetics
- Kurniawan. D , Siti. N dan Febrita. P. H. 2016. Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. *Pendidikan Jasmani*. 26 (2) :381-397.
- Lhaksana. J .2011. *Taktik dan Srtategi Futsal Modern*. Be Champion. Jakarta.
- Martiani, Apriman. S. 2020. Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Futsal Di Smp Negeri 15 Kota Bengkulu. *Jder Journal Of Dehasen Education Review*.1(1): 12-19.